

## AAN DE PELGRIM

GA OP WEG! JE BENT VOOR DE WEG GEBOREN.  
GA OP WEG! JE HEBT ZO DADELIJK EEN AFSpraak.  
WAAR? MET WIE? MISSCHIEF WEL MET JEZELF.  
GA OP WEG! JE STAPPEN ZULLEN JE WOORDEN ZIJN.  
DE WEG JE LIED, DE VERMOEIDHEID JE GEBEDEN.  
EN AAN HET EIND ZAL DE STILTE TOT JE SPREKEN.  
GA OP WEG! ALLEEN, OF MET ANDEREN -  
MAAR TRED BUITEN JEZELF!  
JE HEBT RIVALEN GECREËRD -  
JE ZULT METGEZELLEN VINDEN.  
JE ZAG VIJANDEN VOOR JE -  
JE ZULT BROEDERS EN ZUSTERS VINDEN.  
GA OP WEG! JE HOOFD WEET NIET  
WAAR JE VOETEN JE HART BRENGEN.  
GA OP WEG! JE BENT VOOR DE WEG GEBOREN -  
DE WEG VAN DE PELGRIM.  
IEMAND KOMT JE TEGEMOET -  
IS NAAR JOU OP ZOEK  
IN HET SCHRIJF AAN HET EIND VAN DE WEG  
IN HET SCHRIJF OP DE BODEM VAN JE HART.  
HIJ IS JE VREDE. HIJ IS JE VREUGDE!  
GA! GOD GAAT ALLANG MET JE MEE!

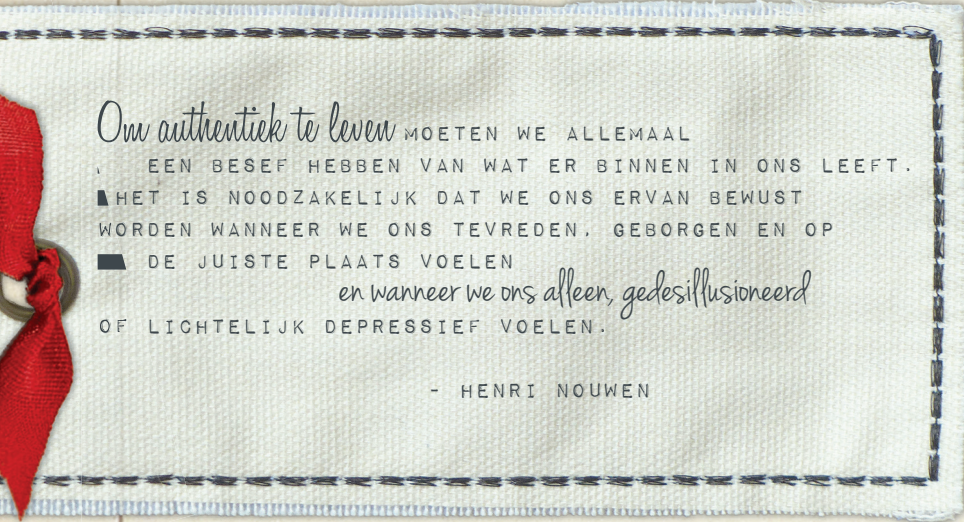
- ANONIEM





## Inleiding

MEMORY No.   
DATE  priceless moments collection



*Om authentiek te leven* MOETEN WE ALLEMAAL  
EEN BESEF HEBBEN VAN WAT ER BINNEN IN ONS LEEFT.  
HET IS NOODZAKELIJK DAT WE ONS ERVAN BEWUST  
WORDEN WANNEER WE ONS TEVREDEN, GEBORGEN EN OP  
DE JUISTE PLAATS VOELEN  
*en wanneer we ons alleen, gedesillusioneerd*  
OF LICHTELIJK DEPRESSIEF VOELEN.

- HENRI NOUWEN

Wandelen is tegenwoordig helemaal in. Een grote groep mensen loopt ieder jaar een pelgrimstocht. Velen hebben zo'n tocht op zijn of haar 'bucketlist'/'wat ik graag nog wil doen'-lijstje staan. Een van de meest bekende tochten is die naar Santiago de Compostella. De redenen voor het lopen van een pelgrimstocht zijn uiteenlopend, van een uitdaging of uit nieuwsgierigheid tot een verlangen naar rust en zingeving. Een zoektocht naar geluk misschien wel.

Wanneer je om je heen kijkt, zie je mensen hartstochtelijk zoeken naar geluk. Misschien zoek jij het zelf ook wel. We halen van alles uit de kast om gelukkig te zijn. We volgen daarbij onze hartstochten: we doen leuke dingen, we kopen mooie spullen, we gaan nieuwe relaties aan. Zelfontplooiing staat hoog op ons lijstje en we zijn steeds op zoek naar een nieuwe uitdaging.

Allemaal dingen waar niets mis mee is. God heeft in ons verlangens, dromen en mogelijkheden gelegd. Maar dat geluk blijft moeilijk te vinden. Iets in ons blijft het altijd maar zoeken. Heb jij dat ook? Dat je vaak een onverzadigd gevoel hebt? Dat niets jouw honger echt kan stillen? Ik denk dat dat vooral te maken heeft met onszelf. Weten we eigenlijk wel wat we ten diepste verlangen? Want wie dat niet weet, kan ook niet verzadigd raken.

Met dit werkboek maak je een soort pelgrimstocht naar je innerlijk leven. Weliswaar niet te voet, maar met je pen. In de drukte van alledag is het goed om stil te staan bij de reis van jouw leven. Schrijven kan je daarbij helpen. Met dit werkboek ga je al schrijvend op weg om te ontdekken waar jouw bestemming ligt. Thema's die bij een pelgrimstocht vaak voorbijkomen en die je vast ook in je eigen leven herkent, zijn verlangen en motivatie. Ook vragen als: Waar kom je vandaan? Waar ga je heen? Wie zijn jouw wegwijzers? In dit boek geef je woorden aan wat er is en laat je zien wat er in je hart leeft. Al schrijvend kom je erachter waar je hart naar uitgaat. Of je ontdekt wat je tocht juist belemmert, welke obstakels je onderweg tegenkomt en wat je nodig hebt om de reis te maken.



Het woord hartstocht geeft iets weer van passie, van liefde en ergens voor gaan. Het zegt waar je hart ligt. In dit boek maak je een tocht naar je hart. Ik hoop van harte dat je uitkomt bij het Vaderhart, dat in jouw hart ligt geborgen. De Vader wil in jou wonen.

De Van Dale geeft twee betekenissen aan het woord hartstocht. Toen ik ze las, ging mijn hart er sneller van kloppen. De omschrijvingen bevestigden me in de keuze voor de titel van dit boek:

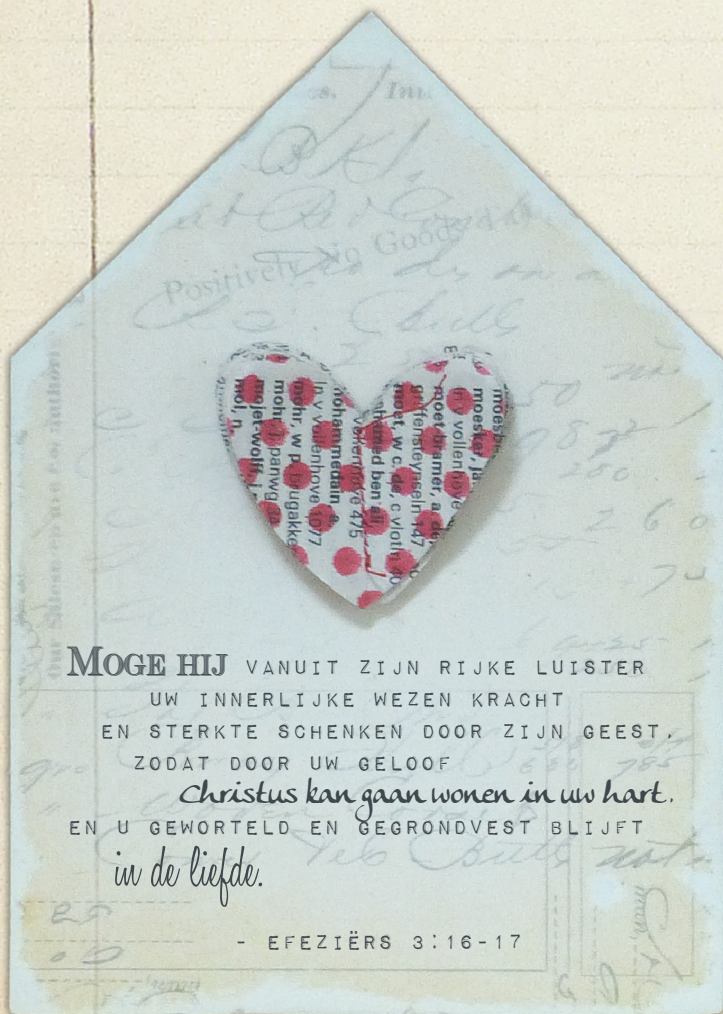
1. heftige, onstuimige drang om aan een verlangen, begeerte te voldoen
2. grote liefde

Wat ik elke keer zie als ik om mij heen kijk - en ook steeds bij mijzelf ontdek - is dat we de neiging hebben om invulling te geven aan de eerste betekenis. We staan nauwelijks stil bij het hier en nu en bij ons eigen hart. Terwijl juist in dit laatste, waar we zo snel aan voorbij leven, onze bestemming ligt; daar zit de toegang naar de grote Liefde.

Mijn wens voor jou is dat je door het gebruik van dit werkboek schrijvenderwijs thuiskomt.

Het is tijd om te vertrekken!

*Ik wens je een goede reis.*



**MOGE HIJ** VANUIT ZIJN RIJKE LUISTER  
UW INNERLIJKE WEZEN KRACHT  
EN STERKTE SCHENKEN DOOR ZIJN GEEST,  
ZODAT DOOR UW GELOOF

*Christus kan gaan wonen in uw hart.*

EN U GEWORTELD EN GEGRONDVEST BLIJFT

*in de liefde.*

- EFEZIËRS 3:16-17

# Wie was ik?

Plak hier een foto van jezelf toen je een kind was in de leeftijd van 4 tot 12 jaar. Schrijf, teken of maak er een collage van. Wie was je toen? Waar hield je van? En wat interesseerde je? Bedenk eens waar en wat je het liefst speelde, wat sprak je als kind aan? Muziek of sport? Speelde je graag buiten of liever binnen? Wie was jouw held of voorbeeld? Probeer in de antwoorden op deze vragen naar het kind in jou te zoeken.

4

jaar

5

jaar

6

jaar

7

jaar

8

jaar

12

jaar

9

jaar

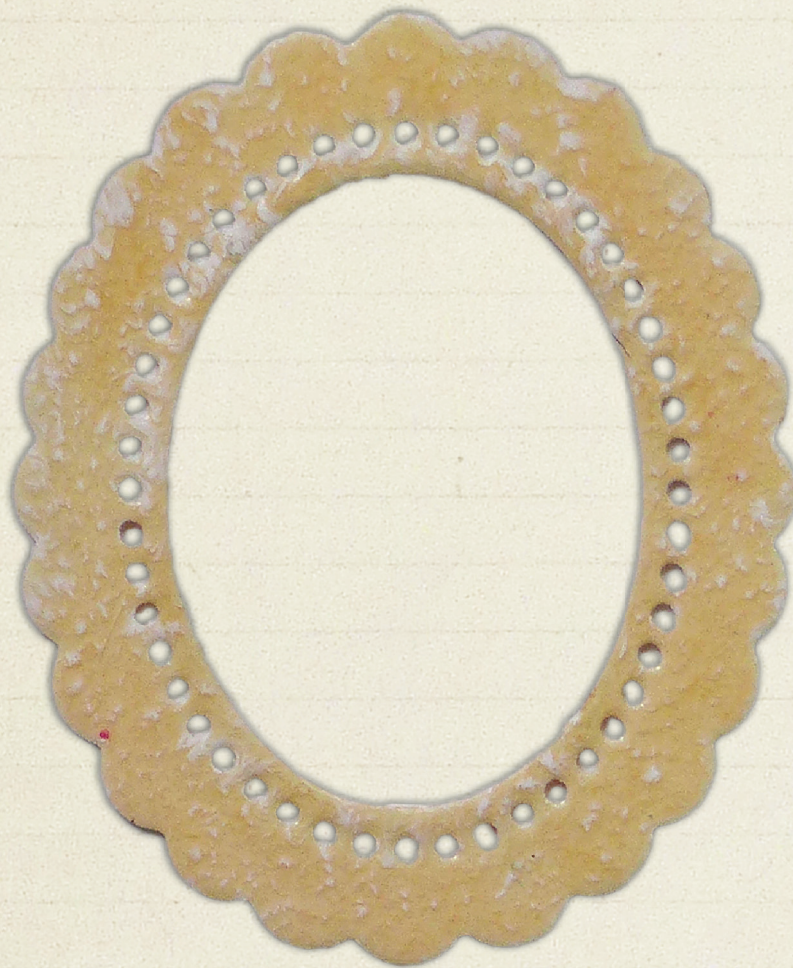
10

jaar

Teken een portret van jezelf als puber. Je mag best uitvergroten en een tikkeltje overdrijven hoe jij de dingen toen bij jezelf zag. De puberteit is vaak een periode waarin je erg onzeker bent over jezelf. Je maakte je misschien druk over hoe je eruitzag en welke kleding je droeg, of hoe je je moest gedragen. Hoe heb jij deze periode beleefd? Wie was er belangrijk voor jou in die tijd en waarom? Gedroeg je je thuis anders dan op school? Gebruik de ruimte rondom de tekening om te schrijven naar aanleiding van bovenstaande vragen.



Schrijf de uitspraken op die jij vaak deed, als je je die nog kunt herinneren. Schrijf ze rondom je zelfportret. Vind je tekenen lastig? Plak dan een foto van jezelf.



*Hoe zie je jezelf nu?*

Schrijf hieronder de eerste gedachten op die nu bij je bovenkomen.

## Cascade-opdracht


Herinneringen kun je ophalen door jezelf vragen te stellen of door vragen te beantwoorden. Een andere manier is het schrijven van een cascade. Gerichte vragen kunnen je gedachten beperken. Je bent vaak gekleurd in je gedachten. De bekende verhalen en aannames staan voorop. Een cascade begint ergens anders, buiten jezelf, bij een objectief voorwerp. Cascade is een ander woord voor waterval. Elk voorwerp leidt je naar persoonlijke herinneringen. Door je mee te laten nemen op de stroom van die herinneringen, kom je soms zomaar bij een herinnering die je anders niet uit je geheugen had opgehaald.

Neem een willekeurig voorwerp. Echt, dat kan van alles zijn. Kijk gewoon maar eens om je heen en zie waar je oog het eerst op valt. Bijvoorbeeld een kopje, een boek of een sleutelbos. Beschrijf het voorwerp dat je hebt uitgekozen zo objectief mogelijk. Je mag heel feitelijk opschrijven wat je ziet. Wat voor kleur heeft het? Welke vorm heeft het? Hoe groot is het? Waar is het van gemaakt? Tijdens het objectief beschrijven zul je merken dat er een herinnering opkomt. Wanneer je dit ontdekt, ga je meteen over op het beschrijven van de herinnering. Schrijf zo gedetailleerd mogelijk. Schrijf tussen de zeven en tien minuten. Zet de kookwekker of de timer op je telefoon.

Voorwerp:

*Tip:* DEZE OPDRACHT KUN JE  
ZO VAAK DOEN ALS JE WILT.  
COMBINEER DEZE OPDRACHT MET HET MAKEN  
VAN EEN ART JOURNAL OF COLLAGE.

JE SCHEURT OF KNIPT DE PLAATJES UIT  
DIE PASSEN BIJ DE HERINNERING.

- 
1. Schrijf zo snel als je kunt.
  2. HOUD JE PEN OP PAPIER EN HOUD JE PEN IN BEWEGING.
  3. Weet je het niet meer? Herhaal dan het laatste woord net zolang tot er iets nieuws in je opkomt. Schrijf hierover verder tot alle beschikbare ruimte beschreven is.
  4. Laat los dat je de juiste antwoorden moet geven. Er is geen goed of fout.
  5. CORRIGEER NIET TIJDENS HET SCHRIJVEN.
  6. BLIJF SCHRIJVEN TOT ER GEEN PLAATS MEER IS.

Hoe jouw situatie thuis ook is geweest, het is goed om terug te kijken. Wanneer je een fijne jeugd hebt gehad of over het algemeen positieve herinneringen hebt, hoop ik dat wat je schrijft een glimlach op je gezicht tovert. En zeker als je algehele herinnering minder positief is, hoop ik dat de kleine pareltjes die je vindt je blij maken.

Misschien zit je nu in een moeilijk(er) moment van je leven. Dan kan deze terugblik je wellicht verwarmen. Warme herinneringen zijn om te koesteren. Niet om in te blijven hangen in de trant van 'vroeger was alles beter', maar dankbaar terugkijken en gedenken.

Misschien is het voor jou wel pijnlijk om terug te kijken. Soms zelfs zo pijnlijk dat het zinvol is om dit niet alleen te doen.

Vaak is je terugblik gekleurd. Toch is het heel goed om jouw waarheid op te schrijven, hoe jij de gebeurtenissen hebt ervaren in je leven. Blijf daarom ook schrijven tot je uitgeschreven bent. Kijk daarna eens terug met een blik van: wat is er positief aan dit moment, aan deze herinnering? Is er iets wat je geleerd hebt? Kun je iets kostbaars ontdekken? Bijvoorbeeld je doorzettingsvermogen, gevoel voor recht(vaardigheid) of je verlangen naar God.



Wie DE MOED HEEFT  
zijn eigen opvoedingspijn  
ONDER OGEN TE ZIEN,  
VINDT DAARDOOR OOK DE  
positieve wortels  
die hij van zijn ouders heeft gekregen.

-ANSELM GRÜN