

An impressionistic landscape painting in shades of teal, green, and yellow, showing a path leading through a valley towards a distant horizon. The style is characterized by visible brushstrokes and a soft, atmospheric quality.

Marina de Haan

---

DE WEG  
NAAR HET  
LICHT

---

*Een moderne pelgrimsreis*

*De weg naar het licht* van Marina de Haan is een bemoedigende biografie en een inspirerend handboek ineen. Het is een ode aan kracht en veerkracht, mooi vervlochten met het verleden en het heden, en het geloof speelt een wonderschone rol.

– Giovanca Ostiana, zangeres, presentator en auteur *Liever toch mezelf*

Het boek van Marina de Haan is eerlijk, rauw en kwetsbaar. Ze neemt je als lezer mee door haar verhaal en ze is niet bang om je heel dichtbij te laten komen. Niet alleen Marina gaat op reis, jij mag met haar mee!

– Bas Ragas, zanger en auteur *Jezus, waarom?*

Marina de Haan heeft een aanstekelijke positiviteit, en een mooie mix van ernst, humor en lichtvoetigheid. Dat zit ook in dit originele boek. Openhartig en dialogisch vertelt ze over haar levensreis, haar geloofsreis, haar ontmoetingen met mensen, en wat ze geleerd heeft. Er zit ruimte in dit boek en wijsheid. Het verdrietige wordt niet verzwegen, er wordt stilgestaan bij wat pijn doet en ontregelt, en toch zit het vol energie. Veel tijdgenoten stellen de vraag naar het ‘how to live’? In dit boek neemt iemand je bij de hand om die vraag te beantwoorden.

– Kees van Ekris, auteur en Theoloog des Vaderlands 2023-2024

Marina de Haan

**DE WEG  
NAAR HET  
LICHT**

*Een moderne pelgrimsreis*

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Scan de QR-code voor de poëzie-EP *Als de zon op je gezicht valt* en de Spotify-afspeellijst 'De weg naar het licht'. De poëzie is verweven in de meditaties van dit boek, en elk hoofdstuk sluit af met een lied uit de afspeellijst. De code verwijst naar: [marinadehaan.nl/home/dwnhl/](https://marinadehaan.nl/home/dwnhl/)



Vormgeving omslag: Shortlife.nl  
Vormgeving binnenwerk: Studio Mol  
Foto auteur omslag: Leonard Walpot

ISBN 978 90 435 4205 0  
ISBN 978 90 435 4206 7 (e-book)  
NUR 707

[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)  
[www.marinadehaan.nl](http://www.marinadehaan.nl)

© 2025 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

voor  
de reiziger en de thuisblijver  
de ongeziene en de aanwezige  
de zoekende en de zekere  
de gelukkige en de verdrietige  
voor jou, voor ons

# INHOUD

Introductie	9
Compositie	19
<b>DE ROUTE</b>	<b>23</b>
1. Voor wie de weg naar het goede zoekt   Wijsheid	24
2. Voor wie op pelgrimsreis gaat   Verwachting	37
Meditatie	50
<b>DE DIEPTE</b>	<b>54</b>
3. Voor wie wandelt in de schaduw van duisternis   Angst	55
4. Voor wie verdwaalt in de vallei van verlies   Wanhoop	67
5. Voor wie de bergen van bescherming aanschouwt   Rust	78
6. Voor wie strandt in de zee van zorgen   Verzuchting	87
7. Voor wie valt in de beek van de eenzame   Afwijzing	97
Meditatie	107
<b>DE KLIM</b>	<b>112</b>
8. Voor wie zuiver is en zuiver wil blijven   Vertrouwen	113
9. Voor wie traant van opluchting   Dankbaarheid	125
10. Voor wie de weg benauwt   Onrecht	133
Meditatie	143

<b>DE NIEUWE HOOGTE</b>	<b>148</b>
11. Voor wie riep uit de diepte   Bevrijding	149
12. Voor wie kameraden kiest op de route   Vriendschap	163
13. Voor wie een stad op een berg is   Thuis komen	177
Meditatie	188
Eindgedachte	192
Dankwoord	194
Bijlage	196
Noten	204

# INTRODUCTIE

Binnen enkele seconden wordt ademen een bijna onmogelijke opgave. Elke ademteug voelt ontoereikend, alsof ik verdrink in een zee van onzichtbare gevaren. De wereld om me heen verjaagt: bewegingen veranderen in schimmen, geluiden dempen alsof ik onder water ben. Mijn klasgenoten gaan, zich onbewust van wat er gebeurt, door met de les, terwijl ik in stilte worstel. Ik wil schreeuwen, maar mijn stem laat me in de steek. Met elke seconde groeit de paniek. In een laatste wanhoopspoging strompel ik naar het raam. Ik trek het open en hang met mijn hoofd naar buiten, zoekend naar frisse lucht, in de hoop dat die mijn ademhaling herstelt. De koude buitenlucht raakt mijn gezicht, maar de verlichting blijft uit. Mijn ogen schieten naar de wolken, terwijl mijn klasgenoten geboeid blijven kijken naar de proef. De geur van een brandende pinda sluipt als een dodelijke vijand mijn longen binnen. De wereld draait door, terwijl ik onzichtbaar vecht voor mijn leven.

Ik ben veertien en dit is geen nachtmerrie. Dit is de natuurkundeles op de tweede verdieping van mijn middelbare school. Het experiment lijkt onschuldig – een pinda in brand steken om energie te meten – maar voor mij is het een tikkende tijdbom. Al mijn hele leven heb ik astma, eczeem en allergieën. Ik ben zwaar allergisch voor zo'n beetje alles: pollen, allerlei soorten voeding, huisstofmijt, (huis)dieren... maar pinda's? Dat weet ik niet zeker. Ik besef dan ook nog niet hoe ingrijpend en levensbedreigend een pinda-allergie is. Terwijl mijn klasgenoten gehuld in witte labjas-



sen nieuwsgierig naar voren dringen om de proef goed te kunnen zien, verandert mijn lichaam in een slagveld.

Wanneer ik half uit het raam hang, hoor ik dat mijn vader Hans wordt gebeld. Hij werkt in Diemen, maar haast zich nu naar mijn school in Zaandijk. Mijn mentor begeleidt me via de trap naar beneden, trede voor trede, terwijl mijn benen voelen als lood. Waarom nemen we niet de lift? vraag ik me af, maar praten lukt niet. Mijn keel is te dichtgeknepen om iets te zeggen, laat staan om hulp te vragen. Bij de conciërge wachten we. Traag tikt de tijd voorbij. Minuten lijken uren. Dan verschijnt mijn vader. Zijn gezicht straalt geruststelling uit. Een golf van opluchting overspoelt me: papa is er, nu komt alles goed.

Hij rijdt me naar het ziekenhuis in Zaandam, waar ik sinds mijn kindertijd patiënt ben, de artsen en verpleegkundigen kennen me hier bij naam. Zodra we aankomen, parkeert hij de auto en haalt snel een rolstoel. Mijn benen kunnen me niet langer dragen. Als ik probeer op te staan, zak ik bijna in elkaar. Pas jaren later zou pap me vertellen dat mijn lippen al die tijd blauw waren van het zuurstofgebrek. Hij duwt me niet naar de spoedeisende hulp, maar rechtstreeks naar de kinderafdeling. De verpleegkundigen herkennen me meteen en gebaren dat hij door moet rijden. Mijn kinderarts verschijnt, handelt snel en dient zonder aarzeling medicijnen toe. Ik kan niet helder denken, ik adem door een vernevelaar, een reddingslijn in deze chaos.

‘Marina, als je hier drie seconden later was geweest, zou je het niet overleefd hebben,’ zegt de arts rustig. Ik staar naar een punt in de verte, verlamd door zijn woorden. Drie seconden. Hoeveel betekenis hebben drie seconden in een mensenleven? Rechts van mij staat mijn vader, constant en onveranderlijk zoals hij de hele tijd is geweest. Zijn aanwezigheid is het enige houvast in deze uren vol angst. Ik durf de arts niet aan te kijken, bang voor de waarheid die in zijn woorden schuilt.

Drie seconden. Ik adem in door het vernevelapparaat. Drie seconden tussen leven en dood. Ik adem uit, elke ademhaling een nieuwe overwinning. De druk op mijn borst voelt als een ijzeren

vuist, maar ik geef niet op. Ik weiger te stikken. Ik weiger door astma te worden verslagen. Met elke ademteug vecht ik tegen de schaduw van de dood.

Langzaam begint tot me door te dringen hoe dichtbij ik was, hoe een simpele proef met een pinda bijna mijn einde betekende. De doodsangst grijpt me bij de keel, vastbesloten om me niet meer los te laten.

Maar ik blijf ademen.

Ik ben hier.

Dit moment, deze ervaring, zou een keerpunt in mijn leven worden. Van jongs af aan wist ik al dat het leven niet maakbaar is. Ik ben altijd ziek geweest, worstelend met zware benauwdheid en een kapotte huid door eczeem. Dit leerde me al vroeg dat tegenslagen je altijd kunnen overvallen, hoe hard je ook je best doet. Maar na deze pindaproef besepte ik hoe kwetsbaar mijn leven echt was – de allergie had me bijna mijn leven gekost. Dit wakkerde een nieuwe drive in me aan: ik wil alles uit het leven halen. Ondanks de moeilijkheden zijn er namelijk ook lichtstralen te vinden.

## **Een moderne pelgrimsreis**

Dat is precies waar dit boek over gaat. Het is een uitnodiging om samen met mij op pelgrimstocht te gaan, niet door verre landen, maar naar je eigen innerlijke landschap. Zie het boek als een spandoek vol aanmoedigingen of – wanneer nodig – als een schop onder je kont.

In onze wereld, waar de nadruk zo vaak ligt op de buitenkant, zoals status, aanzien en sociale media, vergeten we soms stil te staan bij wat er binnen in ons leeft. Juist dat is van vitaal belang: de weg naar jezelf maken, begrijpen wat er vanbinnen speelt en dat omarmen.

Ik ga je in dit boek geen kant-en-klare route voorschrijven of vertellen welke afslagen je moet nemen. Ieder mens is uniek en elke pelgrimsreis is anders. Wat ik wel doe, is mijn eigen zoek-

tocht delen, mijn weg naar het mysterie van het leven en naar wie ik ben. Zoals de Braziliaanse auteur Paulo Coelho eens zei: ‘Misschien gaat de reis niet zozeer over iets worden, maar over alles loslaten wat je niet echt bent, zodat je kunt zijn wie je altijd had moeten zijn.’<sup>1</sup>

En die zoektocht begon voor mij jaren geleden. Na de pinda-proef vroeg ik me af: wat als dit het einde was geweest? Vanbinnen voelde ik dat er meer moest zijn dan enkel lijden. Vastbesloten om de diepere betekenis van het leven te vinden, begon ik aan mijn pelgrimstocht.

## **Hier ben ik**

‘Hier ben ik,’ fluister ik, jaren na de pinda-proef. Ik adem diep in en laat mijn blik over het majestueuze landschap van Australië glijden. Omringd door glooiende heuvels, groene weiden en wildernis herhaal ik zachtjes: ‘Hier ben ik.’ Is er iemand die me hoort? Iemand die me ziet? Alleen het ruisen van de wind houdt me gezelschap. Hoewel ik alleen sta op dit plateau, voel ik me voor het eerst niet eenzaam.

Enkele weken voordat ik daadwerkelijk op reis ging, zat ik nog thuis in mijn tweekamerappartement in Alkmaar. Het was begin 2009 en kort na mijn studie journalistiek. Ik besloot dat nu de tijd was om meer te ontdekken over het christelijk geloof. Was het ook mijn geloof of vooral de spiritualiteit van mijn moeder Audrey?

Zij voedde mij rooms-katholiek op. Ik ben als baby gedoopt, later heb ik in een suikerspinroze jurk mijn eerste communie gedaan en als tiener vormsel. Elke week zaten mijn moeder en ik – mijn vader was lange tijd ongelovig – in de houten banken van de Heilige Martelaren van Gorcumkerk in Koog aan de Zaan.

Geloven in God gaf me als tiener een soort houvast in een leven vol chronische ziekten. Het was geruststellend te denken dat er meer was dan alleen mijn zieke lijf. Dat er Iemand groter was dan alles wat ik om me heen zag en vanbinnen voelde. Toch worstelde ik. Ik had moeite om het beeld van een goede God vast te houden. Ik leerde Hem niet echt kennen en wist niet goed waar-

om ik in Hem geloofde. Wat heeft geloven voor zin als Hij zich niet laat zien?

Mijn beeld van God begon te veranderen toen ik op mijn zeventiende, tijdens een vakantie op Sint Maarten, spontaan besloot me te laten dopen in de Caribische Zee. Samen met mijn ouders was ik daar na een familiebezoek aan Curaçao. Een predikantenechtpaar uit New York vertelde over Jezus, en hun woorden raakten iets in mij. Dit is de weg, dacht ik. Het voelde als een onwankelbare zekerheid die moeilijk in woorden is uit te drukken.

Geloven in God gaf me als tiener een soort houvast in een leven vol ziekten.

---

### **Is er nu wel of geen God?**

‘Willen jullie je laten dopen?’ vroeg predikant Wayne Green aan mijn moeder en mij. Zonder aarzeling antwoordde ik: ‘Ja, dat wil ik.’ Wayne en zijn vrouw Patricia doopten ons in de warme zee. Toen ik weer boven water kwam, begon het zachtjes te regenen. Een gevoel van rust, vrede en verliefdheid overspoelde me. Daarna zocht ik God in allerlei kerken, maar ik vond weinig antwoorden op het goddelijke mysterie. Is er nu wel of geen God? Zorgt Hij voor de mensheid, terwijl de wereld in brand staat en mensen ziek worden?

Ondertussen studeerde ik journalistiek in Utrecht. Ik wilde – en wil nog steeds – verhalen schrijven om de wereld mooier te maken, mensen een stem te geven en met elkaar te verbinden. Dat is wat de wereld nodig heeft: verbinding, liefde, schoonheid. In de kerk probeerde ik alle bijbelse kennis en waarheid te ontdekken. Dat is wat journalisten doen: goed luisteren, de waarheid zoeken en daar eerlijk over berichten. Ik schreef ijverig mee tijdens elke preek, mijn notitieboekjes vulden zich snel. Maar ondanks al die aantekeningen bleef ik me afvragen: waar gaat dit eigenlijk over? Mij werd geleerd om bijbelteksten te onthouden en verbanden te leggen, maar wat had ik daaraan als het mysterie van God voor mij onbekend bleef?

Tijdens een tweewekelijkse bijbelstudie bespraken we het boek Mattheüs, een van de vier evangeliën uit het Nieuwe Testament. Een specifieke passage liet me niet los: ‘U bent het licht van de wereld. Een stad die boven op een berg ligt, kan niet verborgen zijn. En ook steekt men geen lamp aan en zet die onder de korenmaat, maar op de standaard, en hij schijnt voor allen die in het huis zijn.’

Hoewel ik toen niet precies wist wat een korenmaat was, deden de woorden iets met me. Ze gaven me het gevoel dat ik een doel had: om licht te zijn in de wereld, zichtbaar en helder als een stad op een berg, niet verborgen blijven.

Het duurde echter nog jaren voordat ik een beetje vertrouwd raakte met het goddelijke mysterie, en zelfs nu begrijp ik God vaker niet dan wel. Misschien hoort dat juist wel bij vertrouwen. Ik twijfel ook nu nog regelmatig of God echt goed voor mij is. Ja, ik geloof dat Hij voor anderen zorgt en hen zelfs geneest, maar mij? Dat blijft lastig. Ik zit met vragen: zal mijn leven altijd getekend zijn door astma en eczeem? En: waar is God in al die momenten van tegenslag en nood? Is God in deze tijd ook aan het werk?

We leven in een wereld vol duisternis. Medemenselijkheid lijkt te ontbreken: het zien en erkennen van de ander om wie die is. Vooral jongeren worstelen met depressie, angst en burn-out. Er is haat, ongelijkheid, discriminatie, racisme en armoede. Oorlogen woeden en eenzaamheid heerst, wereldwijd en hier in Nederland. Zelfs in de kerk, waar naastenliefde gepredikt wordt, zijn er schandalen en er is grensoverschrijdend gedrag. We worden overspoeld door verdeeldheid.

Is dit het ‘normaal’ van onze maatschappij of is er nog hoop op verandering?

## **Mijn ‘Beloofde Land’**

Na vier jaar studeren besloot ik mijn zoektocht voort te zetten. Ik wilde ontdekken of de God met wie ik was opgegroeid ook echt mijn God was. Wat betekenen naastenliefde en genade, waar de Bijbel steeds over spreekt? En wat voegt dat toe aan ons leven in een samenleving die steeds verder seculariseert? Ik zocht naar

manieren om Gods stem te leren kennen en zijn wegwijzers te herkennen.

In die tijd was Facebook populair en op een dag viel mijn oog op een kleine advertentie: *Gap year in Australia*. Mijn hart maakte een sprongetje. Al sinds mijn verslaving aan tv-series zoals *Heartbreak High* en *McLeod's Daughters* droomde ik ervan om ooit naar Australië te gaan. Ik beschouwde het een beetje als mijn 'Belofde Land'. Zonder aarzeling meldde ik me aan.

Het bleek om een christelijk conferentiecentrum te gaan in de Southern Highlands, op ongeveer twee uur rijden van Sydney. In februari 2009 reisde ik bijna 15.000 kilometer naar de andere kant van de wereld, naar een plek waar ik niemand kende, maar waarvan ik sterk voelde dat ik er moest zijn. Waarom wist ik nog niet precies, maar dat het belangrijk was, voelde ik diep vanbinnen.

Vanaf het station in Canyonleigh, in de staat New South Wales, volgde nog een half uur rijden over een onverharde weg. Aan weerszijden van de rode *dirt road* zag ik glooiende heuvels. Zenuwachtig, maar vol verwachting zag ik de poort opdoemen: Attunga.

Attunga, afkomstig uit een van de Aboriginal-talen, betekent 'hoge plaats'. Een toepasselijke naam, want de camping ligt hoog boven de rivieren Wingecarribee en Wollondilly, dicht bij de top van Penang Mountain in het Bangadilly National Park. De eigenaren vertelden me dat het niet alleen een fysiek hoge plek was, maar ook een spirituele, dicht bij het 'vaderhart van God'. In dit beeld wordt God vergeleken met een ideale vader – zorgzaam, meelevend en onvoorwaardelijk liefdevol.

Attunga voelde als een plek waar een ontmoeting met God altijd dichtbij leek, alsof zijn Geest over de driehonderd hectare land zweefde. Mensen kwamen hier, gelovig of niet, om iets mysterieus te ervaren: heelheid, hoop, vrede. Hemel en aarde leken elkaar aan te raken.

Voor mij werd het ook een bijzondere plek. Hier, na mijn doop, herontdekte ik Gods liefde – onbeschrijflijk, rauw en overweldigend. Dit was de plek waar ik leerde mezelf te zijn en mezelf volledig te accepteren, met al mijn gebreken, ziekten en mijn verleden.

Woorden als genade, vergeving en gehoorzaamheid kregen hier een diepere betekenis. Op het uitkijkpunt The Ridge ervoer ik een diepe vrede.

‘Hier ben ik, Heer,’ zei ik hardop tegen God. ‘Ik weet niet precies waarom ik hier ben, maar ik ben er. Ik wil U leren kennen, met U wandelen en pelgrimeren door dit leven. Alleen kan ik het niet. Alleen verdwaal ik in ademnood, raak ik verstrikt in een web van leugens en val ik in een diep meer van eenzaamheid.’

## **Het leven is een pelgrimstocht**

Ons leven is een pelgrimstocht. Het is niet alleen een fysieke reis, maar vooral een weg naar jezelf. Het is een pad vol hoogte- en dieptepunten, en of je nu gelooft, twijfelt aan God of nog op zoek bent naar je eigen weg, wij zijn allemaal pelgrims op deze reis.

Net zoals elke reis gaat ook een pelgrimage niet zonder strijd en uitdagingen. Soms rennen we vol enthousiasme langs onze pijn en gedachten, tot de schaduw van duisternis ons onverwachts inhaalt. Niemand wordt gespaard, hoe voorbeeldig je ook leeft. Tegenslag, duisternis en nood raken ons allemaal.

Al bijna veertig jaar ben ik op deze pelgrimstocht. Elke keer dat ik val, sta ik weer op om het opnieuw te proberen. Die tegenslagen hebben me veerkrachtig gemaakt en de drang gegeven om door te gaan. Ik heb dat van huis uit meegekregen: strijd-lustig, maar ook zeer koppig. Ik zet door, zelfs wanneer het wijzer zou zijn om te pauzeren of helemaal te stoppen. En hoewel ik christen ben, betekent geloven niet dat ik het goddelijke mysterie volledig begrijp. Zelfs christenen blijven hun hele leven zoekers.

Ons leven is een  
pelgrimstocht.  
Het is een weg  
naar jezelf.

---

In de literatuur wordt het leven vaak vergeleken met het beklimmen van een berg: een inspannende tocht vol obstakels, maar ook een reis waarin je momenten van geluk, vrede en hoop ervaart. In dit boek gebruik ik diezelfde metafoer. De Bijbel vergelijkt het beklimmen van een berg met een spirituele reis, waarin moed, doorzettingsvermogen en vastberadenheid nodig zijn. Uit-

eindelijk leidt deze weg naar groei, inzicht en een dieper begrip van het mysterie van het leven, van de liefde en de maker.

Op deze moderne pelgrimsreis is de bestemming – de top – niet het belangrijkste, ook al denken we vaak van wel. In onze samenleving draait alles om aankomst en succes, maar de werkelijke waarde ligt in de route zelf. Onderweg leer je levenslessen die je voor altijd bijblijven, en jouw ervaringen kunnen anderen inspireren om door te zetten. Ook het gezelschap dat je onderweg hebt, is van onschatbare waarde. In het boek *Grote Panda & Kleine Draak* vraagt Grote Panda wat belangrijker is: de reis of de bestemming? Waarop Kleine Draak antwoordt: het gezelschap.<sup>2</sup>

### **Wandelen over een smal pad**

Trek je bergschoenen aan, want we reizen niet over een brede weg. We wandelen over een smal pad. Onderweg reizen we door de vallei van verlies, langs bergen van bescherming, door de zee van zorgen en de beek van de eenzame. We rusten op mooie plekken, genieten van adembenemende uitzichten en voelen de weidse hemel boven ons. De klim is zwaar, maar wie volhoudt, bereikt nieuwe hoogten en zal weten dat het de moeite waard was. Onderweg nemen we mensen mee en laten we anderen achter. We keren naar binnen om ons hart te onderzoeken en stappen naar buiten om een medepelgrim te helpen.

Soms pauzeren we kort, soms jarenlang. In dat proces ontdekken we wie we werkelijk zijn. We maken fouten, struikelen, vallen en falen, maar telkens staan we op en gaan verder. Dit is het ritme van het leven: fragiel en kwetsbaar, vol prachtige momenten, maar ook met tijden van pijn en angst. Op deze tocht word je geconfronteerd met jezelf. Je leert te huilen om oude wonden en te accepteren wat of wie je hebt verloren. Je leert te luisteren voordat je spreekt, de mens achter de mening te zien en vergeving te vragen en te geven. Je leert kwetsbaar te zijn bij degenen die je vertrouwt, en ontdekt wat het betekent om geaccepteerd te worden zoals je bent.



## **Het ritme van het leven**

‘U bent het licht van de wereld’, staat in de Bijbel. Wij dragen dat licht met ons mee. Of zoals Paulo Coelho zegt: we zijn strijders van het licht.<sup>3</sup> Dit brengt een grote verantwoordelijkheid met zich mee, en het vraagt veel van ons – maar het brengt ook veel goeds.

Abraham verliet zijn vertrouwde leven voor de pelgrimstocht naar het land Kanaän en werd de aartsvader van het christelijk geloof. Mozes stapte uit zijn verborgen bestaan om Gods volk te bevrijden uit slavernij en hen naar het Beloofde Land te leiden. Jezus gaf zijn leven om de mens te redden en licht in de duisternis te brengen.

Wij zijn allemaal geroepen om een licht te zijn voor anderen, ongeacht onze achtergrond. Soms worden onze gedachten en daden verduisterd, en bewandelen we wegen die ons door het donker leiden. Maar telkens wanneer je daardoorheen komt, in het ritme van het leven, bereik je een nieuwe hoogte. En daar wil ik samen met jou naartoe.

# COMPOSITIE

In Zuid-Afrika, in de buurt van Johannesburg, maakte ik meerdere wandelingen door groene velden. Aanvankelijk was mijn focus vooral gericht op het eindpunt: hoe snel kom ik daar, hoe lang duurt het nog? Maar gaandeweg ontdekte ik dat de route zelf ook waardevol was. Terwijl ik door de natuur liep, begon ik oog te krijgen voor de kleinste details: de schilderachtige wolken en de kleurrijke bloemen die mijn pad versierden. Het voelde magisch. Langzaam maar zeker verdween de bestemming naar de achtergrond en raakte ik steeds meer verwonderd over het smalle pad waarop ik liep.

In dit hoofdstuk wil ik je uitleggen hoe ik het boek heb ingedeeld, zodat je weet wat je kunt verwachten. Dit is de compositie, of anders gezegd: dit zijn de reisbescheiden. We gaan persoonlijke groei verkennen, met een focus op jou als individu. Wie ben je? En wat zijn je wortels? Door deze vragen te verkennen, krijg je een beter begrip van jezelf.

Voor een dieper inzicht in de psychologische thema's die in het boek aan bod komen, heb ik samengewerkt met Martijn en Aty Hollander, psychosociaal therapeuten met ieder hun eigen praktijk. Samen hebben we deze thema's grondig besproken, en op sommige momenten verwijs ik naar hun deskundigheid. Zij beschouwen zichzelf als 'reisgenoten' die mensen begeleiden in het ontdekken van hun ware zelf. In de bijlage vind je een uitgebreid interview met hen waarin ze hun inzichten delen.

Dit boek schrijf ik vanuit de christelijke traditie. In mijn eigen leven, waarin ik bijna dagelijks met lijden te maken heb, trekken de bijbelverhalen me keer op keer door de moeilijkste momenten heen. Deze verhalen motiveren me om door te zetten, zelfs wanneer de weg zwaar is. Ook als je deze verhalen nog niet kent, geloof ik dat ze waardevol kunnen zijn voor jouw eigen pelgrimsreis. De bijbelteksten komen uit de Herziene Statenvertaling, omdat ik die vertaling thuis lees.

### **Van de diepte naar de top**

Het boek is ingedeeld in vier delen: de route, de diepte, de klim en de nieuwe hoogte.

1. De route: We verkennen de weg die voor ons ligt, reflecteren op de betekenis van pelgrimeren en ontdekken de zaligsprekingen als wegwijzers. Dit deel helpt je de richting van je innerlijke reis te vinden.
2. De diepte: We duiken in de pelgrimspsalmen (Psalm 120-134), poëtische liederen die ons helpen navigeren. Deze oude teksten zijn nog steeds relevant voor ons. Ze bieden ons levenswijsheid door de diepte- en hoogtepunten van de pelgrims te verkennen.
3. De klim: We spannen onze beenspieren aan en letten op onze ademhaling terwijl we thema's zoals dankbaarheid, vertrouwen en onrecht onderzoeken. Dit deel richt zich op de actieve uitdaging en de interne kracht die nodig is voor groei.
4. De nieuwe hoogte: We bereiken een nieuwe hoogte, met zorgvuldig gekozen metgezellen. De bergtop biedt een gevoel van bevrijding en thuiskomen. Ondanks dat we deze top bereiken, markeert dit slechts het begin van een nieuw ritme in ons leven, met voortdurende opwaartse bewegingen ondanks de terugkerende dalen.

Elk deel bevat brieven die ik speciaal voor jou heb geschreven, bedoeld om je te bemoedigen en te motiveren tijdens jouw pelgrimstocht. Deze brieven gaan over persoonlijke reflectie, groei en hoe je om kunt gaan met de uitdagingen die je onderweg tegenkomt.

In de hoofdstukken vertel ik over mijn eigen reis, maar ook over die van vrienden, bekenden en mensen die ik heb geïnterviewd. Stuk voor stuk zijn het verhalen van mensen die pelgrimeren door het leven.

De thema's bij de hoofdstukken, zoals wijsheid, vertrouwen en afwijzing, weerspiegelen de universele uitdagingen en inzichten die je tijdens een pelgrimage ervaart. Elk thema benadrukt een essentieel aspect van deze innerlijke reis.

En elke brief eindigt met een bijpassend lied, bedoeld om de thema's muzikaal te versterken. Je kunt de QR-code op pagina 4 scannen om alle liederen te beluisteren.

### **Tijd om te mediteren**

De vier delen eindigen met een meditatie, of bezinningsmoment. Deze momenten zijn ontworpen om je vier keer tijdens je pelgrimsreis te laten reflecteren. Je krijgt de gelegenheid om je gedachten op te schrijven, vragen te beantwoorden, poëzie te lezen of te beluisteren (scan daarvoor ook de code op pagina 4), te bidden en een medepelgrim vrede te wensen. De verschillende onderdelen van de meditatie zijn: vertroosting, poëzie, dankbaarheid, een vredeswens, een gebed, zegen en reflectie. De tekst van de vertroosting is het enige constante onderdeel, een korte check-in om je gemoed te erkennen, wat troost biedt.

Deze pelgrimstocht is een *kairos*-moment. Kairos staat voor een ervaring van tijd die niet lineair is, zoals de meetbare kloktijd (*chronos*) die ons dagelijks voortdrijft. In plaats daarvan is kairos-tijd vol betekenis. Het is niet zomaar een 'moment'. Het is de melodie van de schepping, een ervaring waarin de tijd ons lijkt vast te houden en ons uitnodigt om te luisteren, te voelen en te zijn. Tijdens deze reis nodig ik je uit om afstand te nemen van de lineaire vorm van tijd en je te richten op de kwaliteit van je ervaring. Stilstaan is geen tijdverlies, maar een kans om te vertragen, uit te rusten en verbinding te maken met jezelf en de wereld om je heen. In deze kairos-tijd hoeft de bestemming niet vast te liggen; de reis zelf is al waardevol.

Beste medepelgrim, ik nodig je uit om samen te reizen, omdat we niet alleen door het leven hoeven te gaan. Laten we met open handen en een open vizier naar onszelf en de wereld om ons heen kijken, en zo de schoonheid op onze weg ontdekken. De reis kan confronterend, ongemakkelijk en pijnlijk zijn, maar ongemak betekent groei. Dus laten we het ongemak omarmen en stap voor stap deze pelgrimstocht maken.

Ik wens je toe dat dit boek je herinnert aan het licht op je weg.

# EEN SPIRITUEEL BOEK DAT JE AANMOEDIGT NIET OP TE GEVEN

---

In *De weg naar het licht* laat journalist Marina de Haan zien dat het leven een pelgrimstocht is. Of je nu gelovig bent of niet, we zijn allemaal onderweg, ieder op onze eigen route. Maar wie of wat wijst ons de weg? Met de pelgrimspsalmen als leidraad neemt Marina je mee op een inspirerende ontdekkingsreis. Openhartig deelt ze haar ervaringen met chronische ziekten en toont ze hoe licht, zelfs in de donkerste tijden, de weg kan wijzen.

‘Een ode aan kracht en veerkracht, waarin verleden en heden mooi samenkomen en het geloof een wonderschone rol speelt.’

**Giovanca Ostiana**, *zangeres en presentator*

‘Dit originele boek ademt ruimte en wijsheid: het verdrietige wordt niet verzwegen, en toch zit het vol energie.’

**Kees van Ekris**, *theoloog en auteur*

MARINA DE HAAN is verslaggever bij het *Nederlands Dagblad* en oprichter van creatief bureau ZoeteLiefde. Ze publiceerde eerder de poëziebundels *Lily in the Wild Field* en *Als de zon op je gezicht valt*.



ISBN 978 90 435 4205 0 • NUR 707

