

**PELGRIM
VOOR EEN WEEK**

FRANCINE POSTMA

‘Wandelaar, er is geen weg
De weg ontstaat pas als je gaat lopen’

ANTONIO MACHADO

Voor mijn vader, die me leerde lopen

PELGRIM VOOR EEN WEEK

ZEVEN MINI-CAMINO'S
NAAR RUST, RUIMTE & JEZELF

FJORD



PROLOOG

Ik loop weer.

Zodra ik mijn rugzak omdoe, voel ik het: hier ben ik voor gemaakt.
Mijn lichaam herkent het ritme, mijn benen bewegen als vanzelf.
Ik adem diep in en uit: het lichte in, het zware uit. Ik kan de
zwaarte bijna zien opstijgen, als een donkergrijs wolkje dat lang-
zaam oplost in het blauw.

De pijntjes zijn verdwenen. Ik heb ze eruit gelopen, net als de
muizenissen in mijn hoofd.

Het ketelsteen heb ik van me afgeschud.

Wat overblijft is mijn kern. Mijn sterke, pure kern, die bedolven
was geraakt onder bergen wasgoed, lijstjes, taken en zorgen.

Mijn kern, die ruimte nodig heeft, frisse lucht, horizon.

Eenvoud.

Ik luister naar de vogels, het ruisen van de wind, mijn stappen op
de grond.

Links, rechts, links, rechts, links, rechts.

Ik fluit een liedje dat ik was vergeten – als vanzelf welt het op.

Ik voel de zon op mijn gezicht.

Ik loop weer, op lichte voeten.

Niet ergens van weg, maar naar mezelf toe.





VOORWOORD

In december 2022 werd ik vijftig. Lang geleden dacht ik dat ik me op mijn vijftigste serieus en volwassen zou voelen, stabiel en zelfverzekerd. Nu het zover was, bleek het tegendeel het geval. Ik was onzekerder dan ooit, twijfelde aan alles en voelde me vaak opgejaagd en angstig, waarschijnlijk mede dankzij mijn dalende hormoonspiegel. Als ik me niet opgejaagd en angstig voelde, was ik moe, afwezig en mat. In plaats van me te interesseren voor de wereld om me heen, trok ik me meer en meer terug in mezelf.

Als ik sliep, droomde ik intens. Steeds dezelfde droom. Ik was op zoek naar een kamer in Amsterdam. Steeds weer maakte ik dezelfde ronde door de stad waar ik na mijn studententijd vijftien jaar had gewoond, langs al mijn oude kamers en appartementen. Levendig zag ik ze stuk voor stuk voor me. In mijn droom waren ze allemaal bezet. Tot ik, op de een of andere wonderbaarlijke manier, een extra woonlaag ontdekte tussen de etages, of een geheime kamer, verscholen achter een wand. Die kamer was groot en hoog, ruim en licht. Soms zat er ook een tuin bij, aan het water, en soms een hele grote loods. Al die onvermoede ruimte, allemaal voor mij alleen. Als ik wakker werd en me realiseerde dat het maar een droom was, voelde ik me teleurgesteld.

Om iets te doorbreken, besloot ik mezelf de Walk of Wisdom cadeau te doen, een pelgrimstocht van een week rond Nijmegen. Ik had over de tocht gelezen en de naam sprak me aan: wandelen naar wijsheid. Ik dacht niet serieus dat ik na die week wijs thuis zou komen, maar ik zag het als een eerste stap. Lange afstanden lopen werkt altijd bij mij – ooit overwon ik een burn-out door te wandelen. Sindsdien zeg ik vaak dat lopen mijn medicijn is. Ik voel me er altijd beter door, zeker als ik dagen achter elkaar wandel. De cadans van het lopen maakt dat ik tot rust kom, maar het is een actief soort rust. Door de langzame, repeterende beweging gaat er iets in me *aan*. Ik zie, ruik en hoor alles scherper en ga helderder denken. Alsof ik mijn gedachten door een

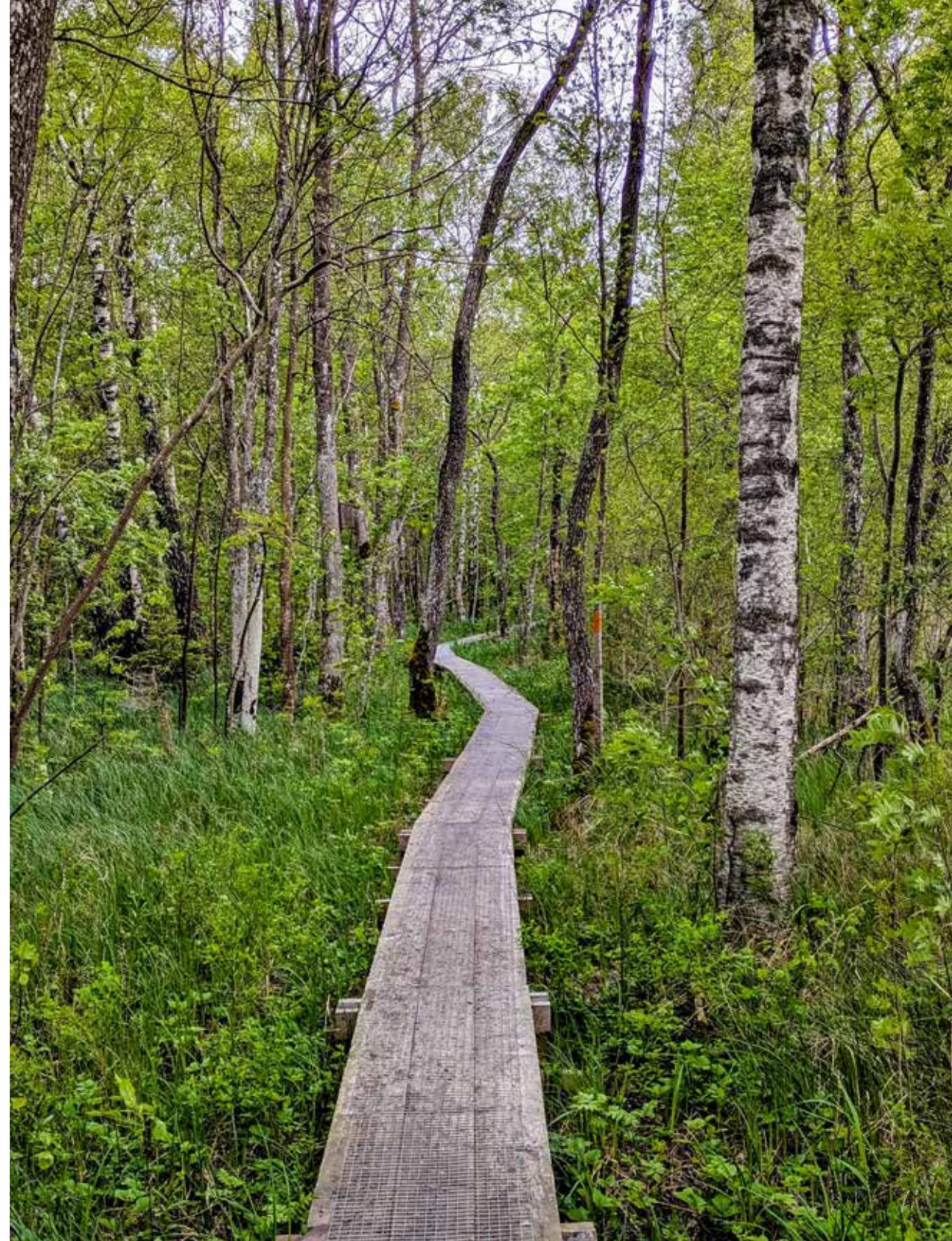
zeef gooi, waarin alleen het goud overblijft. Wandelen helpt me ook om te voelen wat ik nodig heb.

In 2018 liep ik in mijn eentje het St. Olavspad door Zweden en Noorwegen, een pelgrimsroute van ruim 580 kilometer. Ik deed dat om even afstand te nemen van mijn drukke gezin, met twee zonen, de een met autisme, de ander met ADHD. Vijf weken was ik onderweg. Ik genoot van het alleen-zijn, van de prachtige Scandinavische natuur, de stilte, de vrijheid, en van de ontmoetingen met de mensen bij wie ik overnachtte. Over die tocht schreef ik het boek *Onderweg – Alleen over het St. Olavspad*, een persoonlijk wandelverslag. Een jaar later verscheen het vervolg: *Aan Zee – Een eindeloze strandwandeling*, over mijn wandeltocht langs het Nederlandse Kustpad, van Zeeuws-Vlaanderen naar de kop van Noord-Holland. Na dat tweede boek had ik nog geen nieuwe wandelplannen gemaakt. Rond mijn vijftigste verjaardag voelde ik opeens dat ik daar grote behoefte aan had. Alsof ik door weer lange afstanden te gaan lopen, terug kon komen bij mijn kern.

In die eerste wandelweek, rond Nijmegen, ontdekte ik dat ik ook in zeven dagen tot die kern kon komen. Ik hoefde dus niet per se weken of maanden weg. Dat maakte het een stuk makkelijker om er regelmatig even tussenuit te gaan en een lange afstandsroute te lopen, of een deel daarvan. Langzaam ontstond een plan: ik zou zeven keer zeven dagen gaan lopen. Ik zou kiezen voor pelgrimsroutes omdat ik meer wilde dan alleen maar 'lekker lopen'. Ik had behoefte aan bezinning, een diepere betekenis, los van religie.

In dit boek beschrijf ik mijn zeven pelgrimstochten van een week, in Nederland en daarbuiten. Sommige passen precies in zeven dagen, andere zijn iets korter of iets langer, weer andere kun je zo lang maken als je zelf wilt. Het belangrijkste wat ik tijdens het lopen van deze tochten ontdekte is dat je in en uit de pelgrimsmodus kunt stappen, zoals je op een trein kunt springen. Het is een oeroude beweging die altijd gaande is en altijd doorgaat, met en zonder jou. Iedereen is welkom in die beweging en het maakt niet uit hoe lang je loopt.

Als je maar loopt.







Proloog 7

Voorwoord 11

- 1 Walk of Wisdom – Nederland 18
- 2 Wexford-Pembrokeshire Pilgrimway – Ierland en Wales 44
- 3 Het Ziltepad – Nederland 68
- 4 St Birgittaweg – Zweden 102
- 5 Jakobsweg – Zwitserland 132
- 6 St Conan's Way – Schotland 168
- 7 Camino Portugués – Portugal en Spanje 200

Nawoord 232

25 andere pelgrimstochten 234

Colofon 240



1

WALK OF WISDOM



OVER DE ROUTE

De Walk of Wisdom is een 'eigentijdse pelgrims-tocht' van 147 kilometer over heuvels, door bossen, langs rivieren en door oude cultuurlandschappen rondom Nijmegen, de oudste stad van het land, die stamt uit de Romeinse tijd. De route is in 2011 ontwikkeld door Damiaan Messing en Manja Bente. Damiaan had zich tijdens zijn opleiding Rituele Studies aan de Radboud Universiteit Nijmegen laten inspireren door de ideeën van Robert Grimes, een Canadees-Amerikaanse professor die studenten uitdaagde om een ritueel te bedenken dat de wereld kon redden. Zo kwam hij op het idee van een *Earth Pilgrimage*, een pelgrims-tocht die op diverse plekken ter wereld gelopen zou kunnen worden, als uiting van een persoonlijk voornemen tot een duurzame levensstijl.

In 2011 kwam hij Manja Bente tegen. Samen bedachten ze de Walk of Wisdom: een rondwandeling van zeven dagen over Streekpad Nijmegen, beginnend en eindigend in de Stevenskerk. Het uitgangspunt van de Walk of Wisdom is pelgrims ervan bewust te maken dat de mens geen toeschouwer is, maar onderdeel van de aarde. De route nodigt uit tot vertraging, verstillings en bezin-

ning. De droom is dat er meer Walks of Wisdom ontstaan, ook in het buitenland. Zo wil de Walk of Wisdom bijdragen aan verbinding en samenwerking over grenzen van nationaliteit, religie en politieke overtuiging heen — in verbondenheid en in vrijheid. Sinds 2024 doet Damiaan ander werk en beheert Manja de route, samen met een team van zestig vrijwilligers. Anno 2026 hebben al meer dan 20.000 pelgrims de route gelopen. Ik was in januari 2023 pelgrim nummer 12.886.

Pelgrims die zich aanmelden voor de Walk of Wisdom krijgen een startpakket thuisgestuurd, met daarin het symbool van de route: de speld Pelgrim, ontworpen door het Nijmeegse kunstenaarsduo Huub en Adelheid Kortekaas. In de Stevenskerk in Nijmegen, het begin- en eindpunt van de route, staat een levensgroot beeld van staal van deze Pelgrim. Naast de speld zit in het pelgrimspakket uiteraard een routeboekje, een lijst met mogelijke overnachtingsadressen, een zakje voor zwerfafval en een veter met een vogelringetje, waarop je pelgrimsnummer staat. Gedurende de tocht word je uitgenodigd om in elk van de elf gemeenten waar je doorheen komt een vogelrin-

getje op te halen met daarop de naam van de gemeente. Zo rijg je je eigen 'bedelketting', die je op het eind, weer in de Stevenskerk, kunt tonen als bewijs dat je de hele route hebt gelopen. Als je goed kijkt naar het routekaartje, zie je dat de route de vorm heeft van een vogel in vlucht.

De Walk of Wisdom loopt door drie provincies: Gelderland, Noord-Limburg en Brabant, en ook een stukje de grens over, door Duitsland. Je loopt grotendeels over onverharde paden, door polders, over hoge heuvels en door diepe dalen, over landgoederen, door uitgestrekte bossen, heidevelden en uiterwaarden en langs heel veel water – van kleine beekjes tot spiegelande vennen en brede rivieren. De uitnodiging is, je telefoon uit te zetten tijdens de wandeling, zodat je een 'tocht naar binnen' kunt maken. De route is over het algemeen goed gemarkeerd met het Pelgrim-teken. Alleen in het Duitse Reichswald ontbreekt de markering, maar je kunt daar wel met GPS lopen. In het boekje van de Walk of Wisdom staat bovendien een uitgebreide routebeschrijving, dus je kunt deze pelgrimstocht ook prima zonder telefoon lopen.

Mer info op walkofwisdom.org.



Dag 0: Hilversum – Nijmegen

Een grijze dinsdagmorgen, begin januari. Met mijn rugzak van dertig liter, die ik speciaal hiervoor heb aangeschaft, loop ik naar het station. Ik heb niet veel nodig; alleen wat extra kleren, een water- en een thermosfles, een regenpak en een notitieboekje. In de trein naar Nijmegen maak ik eindelijk de dikke enveloppe open van het pelgrimsbureau van de Walk of Wisdom, die ik al weken geleden opgestuurd heb gekregen. De envelop is gemaakt van een oude landkaart, zie ik aan de binnenkant. Erin zit een brief, een routeboekje, een groen recyclebaar afvalzakje, een kurken veter met een metalen vogelringetje eraan waarop een nummer staat en een houten speld in de vorm van een engel, met lange benen en omhoogstekende vleugels die me doen denken aan de vorm van een helikoptertje, de zaailing van een esdoorn. 'Ieder mens is een zaailing van God, uitgestrooid over de wereld om wortel te schieten', lees ik in de brief.

Ik geloof niet in een god, maar de gedachte dat ik een zaailing ben, net als alle andere mensen, spreekt me aan. De speld prik ik op mijn jas, de veter doe ik om mijn nek. Nu ben ik een pelgrim op de Walk of Wisdom. Op het station van Nijmegen neem ik een streekbus naar Weurt, een dorp tegen Nijmegen aan, waar ik een afspraak heb met 'pelgrimscoach' Lidia van Engeland.

Op de website van de Walk of Wisdom las ik dat Lidia pelgrims de mogelijkheid biedt om hun pelgrimstocht te verdiepen met een tweetal coachingsgesprekken. Het leek me een mooie kans. Uit ervaring weet ik dat er van alles boven kan komen tijdens een meerdaagse tocht. Hoe mooi zou het zijn als ik daarover van gedachten kan wisselen met iemand? Aan de telefoon klonk Lidia aardig, rustig en wijs.



Precies waar ik behoefte aan had. Ze vroeg me mijn ‘intentie’ voor mijn pelgrimstocht te bedenken en die vlak voor vertrek aan haar te mailen. Het eerste woord dat tijdens dat telefoongesprek al bij me opkwam was ‘vrijheid’. Dat is waar ik nu het meest naar verlang.

Het afgelopen halfjaar heb ik in loondienst gewerkt bij een bibliotheek, na twintig jaar freelancen. Ik vond dat het tijd werd voor wat meer structuur in mijn leven en ook: een vast inkomen. Dat laatste was inderdaad fijn en welkom, na jaren financiële onzekerheid. Maar daar was dan ook alles mee gezegd. De baan viel me tegen. De vastigheid gaf geen rust, maar maakte dat ik me gevangen voelde. Ik realiseerde me dat ik eraan gewend was geraakt om zelf mijn tijd in te delen en te kunnen stoppen als het werk klaar was, niet pas als het half zes was. Ik paste niet goed bij de grote, bureaucratische organisatie die de bibliotheek bleek te zijn en voelde me een buitenstaander tussen de collega’s die elkaar al jaren kenden. Ik ontdekte bovendien dat je bij een bibliotheek alleen met de buitenkant van boeken te maken had. Niet met de verhalen erin. Die waren voor de mensen die de boeken leenden. Ik moest me vooral bezighouden met logistiek en computersystemen. Dus had ik de knoop doorgemaakt en per 1 januari ontslag genomen.

Het nieuwe jaar is pas begonnen, mijn man Maarten is nog vrij en zorgt voor onze zoons, die intussen zestien en twaalf zijn – Coen een lange slungel in vier havo, Jan in de brugklas. Ik kan rustig een week weg. Hoewel de jongens intussen behoorlijk zelfredzaam zijn, vind ik het gezinsleven nog steeds uitdagend. Na de drukke feestdagen snak ik naar rust en ruimte. Naar lopen in de buitenlucht, naar frisse wind door mijn haren. Naar uren zwijgen. Naarmate deze wandelweek dichterbij kwam, merkte ik dat ik eigenlijk helemaal geen zin had om me voor te bereiden. Om te kijken hoe de route precies liep en mijn overnachtingen te regelen. Het liefste wilde ik helemaal niks regelen, maar gewoon vertrekken en wel zien. Het dagelijks leven met kinderen is zo overgereguleerd. Dat gaat vanzelf, en het is ook handig als er structuur is. Maar soms benauwt het me.

Misschien kwam mijn weerzin tegen plannen ook wel doordat ik in

de aanloop naar mijn wandeltocht het boek *Wat is wijsheid* van filosoof Jan Bor had gelezen. Het boek is een verslag van een jarenlange zoektocht die de schrijver onder meer naar Japan voert, waar hij een poos het zenboeddhisme beoefent in een klooster. Gaandeweg ontdekt hij dat werkelijke wijsheid het besef is dat je het niet weet en ook niet kunt weten. En ook dat je je in dat besef openstelt voor het wonder van het bestaan. Wijsheid is volgens Jan Bor geen kwestie van *weten*, maar een kwestie van *doen*: de volledige aanvaarding van het mysterie. Toen ik dat las, maakte mijn hart een sprongetje. Dát was wat ik wilde, na mijn halve jaar tussen de boeken in de ook al overgereguleerde bibliotheek: het mysterie van het leven aanvaarden. Niet door te *weten*, maar door te *doen*. Door te lopen, rondom de oudste stad van Nederland; een mooie, symbolische daad, die me de gelegenheid zou geven om mijn nieuwe levensfase – die van vijftigplus vrouw – voorzichtig te verkennen.

In Lidia’s spreekkamer, in haar vrijstaande woonboerderij met hoge plafonds, vertel ik dit allemaal, bij een kopje yogi-thee. Ik vertel over mijn moeheid, mijn matheid en mijn verlangen naar vrijheid, naar mijn eigen koers varen. Maar ik vertel ook, dat die eigen koers me soms angst inboezemt. Omdat ik mezelf al mijn hele leven lang spiegel aan de ‘verstandige mensen’ om me heen: serieuze, volwassen, verantwoordelijke mensen, die heel veel weten en zich altijd heel goed voorbereiden. Dat ik dat, heel veel weten en je tot in de puntjes voorbereiden, ben gaan zien als De Enige Juiste Manier. Dat ik op een kruispunt sta en eigenlijk niet weet hoe het verder moet.

Lidia luistert aandachtig. Na een stilte zegt ze: ‘Het is niet voor niks dat dit nu komt aankloppen in jouw leven. Ze zeggen weleens dat je de eerste vijftig jaar van je leven andere mensen heel hard nodig hebt om groot te worden. Je ouders, je leraren, je vrienden, je partner. Maar na je vijftigste ga je die anderen er juist uit gooien om groot te worden. Dat hoeft niet letterlijk; je hoeft niet met ze te breken, en het hoeft ook niet op een ondankbare manier. Je kunt het ook in stilte doen. Inzien dat niet alles wat je in de loop van je leven in je rugzak hebt gestopt ook van jou is en bij jou past. Je gaat op zoek naar je eigen waarheid.