

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Pelgrimstocht: wat is dat eigenlijk?	6
Een korte reis door de geschiedenis van de pelgrimstocht	6
Een pelgrimstocht past in de tijdgeest, maar welke?	17
Bedevaart, pelgrimstocht, langeafstandswandeling	27
Welke pelgrimsroute past bij mij?	32
Vele wegen leiden naar Jacobus	32
Het hoeft niet altijd St. Jacob te zijn	36
Criteria voor de keuze van de route	37
De reis begint thuis	44
Ben ik fit genoeg voor de pelgrimstocht?	45
Fysieke vereisten: kan iedereen op pelgrimstocht?	48
Mentale vereisten: het hoofd reist mee	53
Alleen, met zijn tweeën of in een groep?	55
Pelgrimstocht – plezier, spel, spanning voor het hele gezin?	65
Vrouwen in pelgrimslaarzen!	68
Pelgrimstocht met fiets, hond, ezel, paard	69
Tijdspanning: flexibel blijven	72
Uitrusting: ik pak mijn rugzak en neem mee	76
Wandelschoenen	96
De rugzak	102
Vorbereiding: in drie stappen naar de pelgrimsmodus	106
Heen- en terugreis	110
Grote pelgrimspassen, kleine ecologische voetafdrukken	110
Op weg	112
De dingen nemen zoals ze komen	112
Oriëntatie – vertrouwen op je eigen ogen	113
Gevaren – op weg zonder vrees, maar met voorzichtigheid	115

Eten en drinken – een paar voedingstips.	118
Koken of laten koken, dat is de vraag	123
Onderdak: van stapelbed tot hemelbed.	127
Kleine ‘herbergetiquette’	133
Dagelijkse pelgrimsroutine: wandelen, douchen, eten en slapen. . . .	138
Pelgrimsgewoonten	147
Pelgrimstocht betekent: steeds maar doorgaan	149
Pelgrimspech	152
Pelgrims en het lieve vee	154
Pelgrimshumeur – op de emotionele achtbaan.	156
Blaren en pijntjes: preventie en behandeling	161
Bedwantsen	177
Na de pelgrimstocht	182
Paklijst pelgrimsrugzak.	185
Register.	188

Pelgrimstocht: wat is dat eigenlijk?

In een tijd waarin de christelijke kerken in Midden-Europa zonder leden komen te zitten, geniet juist een oerreligieuze activiteit grote populariteit: de pelgrimstocht. Bijna iedereen heeft ervan gehoord, velen hebben het al gedaan, anderen dromen ervan. Maar de ouderwetse 'bedevaart' heeft zijn zuiver religieuze imago verloren. Dankzij de St. Jacobsweg is de term 'pelgrimstocht' vandaag veel ruimer: de pelgrimsreis, die aan het eind van de 20e eeuw werd herontdekt, ging letterlijk open voor de hele wereld en bracht een ware pelgrimsboom op gang, net als 1000 jaar eerder. De pelgrimstocht werd veelzijdig en kleurrijk. De combinatie van verschillende spirituele benaderingen, ideeën en wereldbeelden spreekt een breed publiek aan. Pelgrims volgen allang niet meer alleen de St. Jacobsroute, maar in het kielzog daarvan zijn ook talloze andere pelgrimsroutes uit hun winterslaap ontwaakt.

Een korte reis door de geschiedenis van de pelgrimstocht

De pelgrimstocht is geen zuiver christelijk verschijnsel. Het is verankerd in bijna alle tijdperken, culturen en religies. Mensen zijn altijd bijeengekomen op plaatsen met een grote spirituele uitstraling om eer te bewijzen aan de natuur, de goden, een profeet of de ene God. In de christelijke wereld beleefde de pelgrimstocht een bloeiperiode in de Middeleeuwen, raakte in diskrediet tijdens de Renaissance en de Reformatie en raakte vervolgens in vergetelheid. Vanaf de jaren negentig van de vorige eeuw beleefde het een onverwachte 'wedergeboorte'.

De pelgrimstocht, altijd en overal

700 jaar voor onze jaartelling gingen de Grieken naar het Orakel van Delphi om de wil van de goden te vernemen. Tot de verwoesting ervan in 70 n.Chr. was de Tempel in Jeruzalem, de symbolische 'woonplaats van God', het belangrijkste bedevaartsoord voor de Joden. De Inca's, het inheemse volk van Peru, zouden pelgrimstochten naar het heiligdom van Pachacámac hebben ondernomen in de hoop op genezing. Boeddhisten



De pelgrimstocht – een reis met en naar jezelf.

vereren de plaatsen waar Siddhartha Gautama, Boeddha genoemd, in de 5e eeuw v.Chr. leefde en werkte. Elk jaar in de laatste maand van de islamitische kalender trekken tot 2,5 miljoen moslims naar Mekka voor de vijfdaagse hadj (wat 'de grote pelgrimstocht' betekent). Het hindoeïstische Kumbh Mela festival trekt wereldwijd de meeste pelgrims. Om de paar jaar verzamelen vele miljoenen pelgrims zich in vier verschillende steden om op astronomisch gunstige dagen rituele baden te nemen in rivieren als de Ganges.

Het begin van de christelijke pelgrimstocht

In het Oude Testament duikt het motief van de 'pelgrimstocht' op in filosofische zin: 'Vita est peregrinatio', het aardse leven is dus een pelgrimstocht op zoek naar God, redding en verlossing. Abraham, de stamvader van de drie grote monotheïstische godsdiensten jodendom, islam en christendom, wordt beschouwd als de eerste pelgrim. Op Gods bevel verlieten hij en zijn familie hun vaderland, het huidige Irak, en gingen zij op zoek naar het Beloofde Land, dat het vaderland van het Israëliëse volk zou worden.

Door Jezus Christus zijn er concrete pelgrimsoorden ontstaan. Nergens anders konden de eerste christenen dichter bij God komen dan op de plaatsen waar zijn Zoon leefde, stierf en weer opstond. De eerste bewij-

Je bent nooit alleen op pelgrimstocht

'Het is mijn eerste Kerst zonder familie,' vertelde een oudere dame in een reportage over cruisevaarten. Ze hoopte op een sociale tijd op het schip. Al na enkele dagen volgde de ontgoocheling: te midden van alle echtparen bleef zij meestal alleen.

Dat zou haar niet zijn overkomen op de St. Jacobsroute. Op twee keer na, ging ik altijd op pelgrimstocht zonder gezelschap. 'Is dat niet erg eenzaam?' wordt me vaak gevraagd. Nee. Op bijna al mijn routes vormde zich vroeg of laat een kleine 'pelgrimsfamilie'.

Voor mij de ideale manier om op pelgrimstocht te gaan, om te wandelen en te genieten in mijn eigen tempo, maar altijd bekende gezichten tegen te komen. Je deelt je ervaringen tijdens het gezamenlijke avondeten, beurt elkaar op na moeilijke etappes – gedeelde smart is halve smart. Je zorgt voor elkaar en helpt elkaar, lacht en huilt soms samen. Ik voel me ook veel meer op mijn gemak in de slaapzalen als ik de mensen ken in de bedden boven, onder en naast me. Op die manier wandel ik alleen, maar ben ik nooit alleen.

Vertrouw op jezelf!

'Ik zou graag op pelgrimstocht gaan, maar er wil niemand met me mee', hoor ik vaak. Een gebrek aan gezelschap mag echter geen belemmering zijn voor een pelgrimstocht. Integendeel, iets doen waar je eigenlijk bang voor bent, verbreedt je horizon en brengt je verder. Als eerste soloreis is een pelgrimstocht een goede proeftuin. Je reist alleen, maar onder gelijkgestemden.

De pelgrimssfeer is meestal ontspannen en ongecompliceerd. In pelgrimskledij zijn we allemaal hetzelfde. Het 'alledaagse ego', sociale status, rijk of arm – dat doet er meestal niet toe. De gemeenschappelijke weg en het (tijdelijk) afzien van luxe verenigen ons.

'Toch zou ik zo'n lange tocht nooit alleen kunnen maken!' Maar wat als het omgekeerde het geval was? Misschien is het juist het gezelschap – of het nu één persoon is of een groep – dat je ervan weerhoudt je eigen weg te gaan. Omdat je bewust of onbewust onderhevig bent aan een zekere groepsdruk. In plaats van te luisteren naar je lichaam en je behoef-



Wie alleen op pelgrimsreis gaat, maakt sneller contact.

ten, volg je het tempo en de inspanning van anderen. Te langzaam lopen is minstens even erg als te snel lopen; beide vermoeien je, maken je ontevreden en gefrustreerd.

Een pelgrimstocht is net als joggen, je moet de voor jou optimale snelheid vinden en in je eigen ritme lopen. Dit is de enige manier om met plezier en volharding te lopen. Dit kan beter alleen worden gedaan dan wanneer anderen, bedoeld of onbedoeld, het tempo bepalen.

Ook de etappelengtes moeten voor je op maat gesneden zijn. Misschien denk je dat je de dagelijkse werklast op de een of andere manier aan kunt met de steun van anderen – net zoals de individuele leden van een wielploeg elkaar ‘over de berg’ trekken. Maar mogelijk ligt het groepsdoel echter een beslissend procentje boven je persoonlijke limiet. Het resultaat: permanente overbelasting en frustratie, omdat je denkt dat je telkens achteraan loopt of de anderen afremt. In je eigen tempo en met je dagelijkse kilometers bereik je je doel misschien langzamer, maar waarschijnlijk gelukkiger en tevredener.

Maar het kan ook zijn dat het tempo en de afstanden van de anderen te laag zijn en je motivatie afremmen. Misschien geniet je liever van langere

Uitrusting: Ik pak mijn rugzak en neem mee ...

‘De rugzakken van veel pelgrims zitten vol angst’, zegt een herbergmoeder op de St. Jacobsroute in Portugal, ‘dus zijn ze veel te zwaar’. Inderdaad, pelgrims klagen zelden over te weinig bagage. Als je inpakt volgens het motto ‘voor het geval dat’, sjouw je onnodige ballast mee. Een pelgrimstocht is geen jungle-expeditie. De paden zijn niet volledig weg van de bewoonde wereld, en in geval van nood kun je onderweg krijgen wat je nodig hebt.

Zorgvuldig geselecteerd, heb je verrassend weinig nodig om goed uitgerust te zijn. Zonder je dagelijkse kleding (broek, wandelschoenen, enz.) mag je rugzak niet meer dan 8 kilo wegen, liever minder. Je moet daarbovenop ook nog 1 tot 1,5 liter drinken en de proviand van de dag dragen.



Vraag goed koopadvies

Of het nu gaat om een rugzak, outdoor-kleding of andere accessoires – de snelle klik in de online winkel blijkt vaak duurder en tijdrovender dan gehoopt: omdat het product niet aan de beoordeling voldoet of niet past en moet worden teruggestuurd. Naar een speciaalzaak gaan bespaart deze ergernis en uiteindelijk ook tijd en geld. Want goede kwaliteit hoeft niet per se duur te zijn. Bij de vakhandel kun je de uitrusting specifiek volgens je wensen en behoeften samenstellen en de afzonderlijke componenten op elkaar afstemmen. Je kunt alles passen en op comfort testen. Het is belangrijk om de materialen aan te raken en te voelen – per slot van rekening zul je alles vele uren en dagen op je lichaam dragen (zie ook ‘Duurzaamheid’, vanaf blz. 110).

Kleding: ‘multifunctioneel’ in plaats van ‘monoculturen’

‘Minimalisme’ is het devies. Gewichtsbesparing gaat voor comfort en esthetiek. Het is beter om elke dag de kleren van de dag kort uit te spoelen dan een hele collectie reservekleren mee te slepen. In plaats van voor elke gelegenheid of functie een extra kledingstuk mee te nemen, geldt het principe van ‘twee in één’. Vanaf bladzijde 185 vind je een paklijst om

af te vinken. Hij is gebaseerd op uitrusting die zich in de praktijk heeft bewezen. Je kunt hem natuurlijk aanpassen aan je individuele voorkeuren of aan het weer dat je in het land van bestemming of in het seizoen kunt verwachten. Wat er nodig is, waarom en in welke hoeveelheid, wordt hieronder uitgelegd.

Ondergoed, shirts, wandelsokken

Voor ondergoed is het 3-stuks en rotatieprincipe succesvol gebleken. Eén set (ondergoed, beha, sokken, shirts) wordt elke dag gewassen, de tweede is voor na de etappe, om te slapen en wordt de volgende dag gedragen. De derde set dient als reserve voor het geval het wasgoed niet droogt of er geen mogelijkheid is om te wassen. Twee T-shirts dienen als onderkleding en kleding voor mooi weer, één als slaaphemd. Speciale outdoor- of technische materialen zijn geschikter dan katoen of gewone synthetische vezels.

Wandelsokken zijn een van de belangrijkste kledingstukken. Hier geldt: kwaliteit heeft zijn prijs. Maar het materiaal is beter, gaat langer mee en

Goed gepakt is de helft van het werk.



Je kunt koken wat je lekker vindt en wat bij je past. Als je vegetariër of veganist bent of een speciaal dieet volgt, zul je blij zijn met deze gelegenheid. Als je een beetje heimwee hebt, is een zelf gekookte maaltijd goed voor de ziel. Terwijl je toch bezig bent, maak dan ook wat proviand voor de volgende dag; noedels en groenten smaken onderweg geweldig. Dan kun je de volgende dag picknicken waar je maar wilt.

Soms ontstaan er spontane kook- en eetgemeenschappen. Wie daar goede ervaringen mee heeft wil dit niet meer missen. Na de pelgrimstocht herinner je je misschien niet meer elke kerk of bezienswaardigheid die je bezocht hebt. Maar je zult zeker vaak en met plezier terugdenken aan een of andere grappige kookkunst, de eenvoudige maaltijd die door de bijzondere omstandigheden een ware delicatessen werd, de toevallig bij elkaar geraapte groep aan de pelgrimstafel, de onverwachte gesprekken... Nog een voordeel: je kunt ook zelf het ontbijt klaarmaken. Vooral in zuidelijke landen is dit vaak substantiëler dan de typische lokale interpretatie van 'ontbijt'.

Samen eet je niet alleen

De maaltijden met andere pelgrims zijn steevast de beste momenten op een pelgrimstocht. Er is er één in het bijzonder waar ik graag aan denk, omdat het aanmoedigt tot herhalen. Het koude, regenachtige weer nodigde niet direct uit om de pelgrimsherberg van Zafra aan de Vía de la Plata te verlaten op zoek naar een restaurant. Toen sjouwde een Beiers pelgrims-echtbaar uitpuilende boodschappentassen de herbergkeuken in. Zij hadden eten gekocht voor het tiental pelgrims en voor iedereen een heerlijke stoofpot gekookt, met salade, dessert, wijn en alcoholvrije drankjes. Het was een heerlijk diner met een bont internationaal publiek. Aan het eind, ruimde iedereen samen op. We deelden de kosten – nog geen € 5 per persoon. Je kunt nauwelijks een beter en goedkoper diner hebben. Dus: zeker nadoen!

Onderdak: van stapelbed tot hemelbed

Als het om onderdak gaat, gaat het gesprek meestal snel over pelgrimsherbergen, niet zelden met een zeker gegniffel. Het zijn de klassieke pelgrimsverblijven, maar niet de enige. Er is meestal ook een keuze uit hotels, pensions of privékamers. Wie het graag wat individueller wil, kan kiezen voor de tent. Slechts op enkele routes zijn er berghutten (zelfbediening).

In de loop van de pelgrimstocht slaap je in verschillende bedden. De ene nacht lig je op zachte veren, de volgende op een hard bed. Het is als het leven: er is niet elke dag slagroomtaart of alleen droog brood. Afwisseling en diversiteit zijn de specerijen van het leven. Het heeft zijn charme om 's morgens niet te weten waar je 's avonds zult slapen.

De carrière van een woord

Wat heeft het woord hospitaal met een pelgrimstocht te maken? Een heleboel. Het Latijnse woord 'hospitalis' betekent 'gastvrij'. Vanaf de 9e eeuw moest elk klooster een 'hospitaal' hebben, d.w.z. onderdak

Pelgrimsherbergen: geen luxe, maar afdoende.

