

LOPEN EN

LOSLATEN

Bezinningstochten

OVERDAG LOOP JE IN
STILTE, MEESTAL **OP**
JEZELF, IN EEN PURE,
OVERWELDIGENDE
OMGEVING

DEELNEMER MAROKKO- REIS:

'Een onvergetelijke en betekenisvolle tocht is het geworden, de tocht die gemaakt moest worden. Een diep gevoel van dankbaarheid en geluk maakt zich van me meester.'

SNP Naturreizen heeft een enorm aanbod aan prachtige reizen. Voor wie lekker buiten actief wil zijn en wil genieten van de natuur en van andere culturen. Voor wie op zijn vakantie daarnaast bezig wil zijn met levensvragen of leegte en stilte wil ervaren, zijn er bezinningstochten. De ITIP school voor leven en werk organiseert ze al jaren. SNP denkt mee over de mooiste plekken en regelt de logistiek, boeking en organisatie ter plaatse.

TEKST: JOHN VAN DER REST FOTOGRAFIE: SNP/ITIP

Bertram Lammers van het ITIP vertelt dat zijn organisatie al sinds 2002 bezinningstochten en naturretraites aanbiedt. 'Ze zijn bedoeld voor iedereen van 20 tot 70 jaar die fysiek fit is. Mensen met innerlijke vragen. Die bereid zijn om hierbij stil te staan en de zoektocht naar eigen antwoorden in een groep aan te gaan.'

Naar het eindeloze niets

Op bezinningstocht kun je onder meer naar het eindeloze niets in de woestijn van Marokko. Of op pelgrimstocht naar de 'berg van de ziel' in de Himalaya. Bij zonsopgang en zonsondergang mediteer je. En deel je ervaringen en dromen. Overdag loop je in stilte, meestal op jezelf, in een pure, overweldigende omgeving. 'De samenwerking met SNP is langzaam gegroeid en nu vanzelfsprekend', vervolgt Bertram. 'Als dé specialist in kleinschalige naturreizen kent SNP de beste plekken met de juiste sfeer en de juiste momenten voor onze retraitsereizen. De goede organisatie door SNP maakt het mogelijk dat wij ons helemaal kunnen richten op de begeleiding van de deelnemers.'

Leegte, stilte en kracht

Volgens Bertram brengt de ITIP-manier van reizen je steeds dieper in contact met de leegte, stilte en kracht van de natuur. 'Opgaand in dat decor komen antwoorden en inzichten vanzelf van binnenuit in je op. Je ontmoet een diepere laag in jezelf'. Henk Gieling, deelnemer aan de Himalaya bezinningstocht in 2016, deelt zijn ervaring: 'De overdonderende bergwereld, boeddhistische cultuur en de fysieke inspanning van het lopen op 5.200 meter hoogte brachten mij in contact met een moeilijk stuk met mijn moeder. Op het mooiste punt van de tocht kon ik het eindelijk loslaten. En dat proces helemaal in mezelf ervaren.' Bezinningstochten zijn anders dan SNP reizen.

Wandelen in de woestijn van Marokko is wandelen in het 'eindeloze niets'.

ITIP school voor leven en werk organiseert stiltedagen, retraites en bezinningstochten in binnen- en buitenland. SNP helpt ITIP met het vinden van nieuwe bestemmingen en regelt alles voor de reizen. Vliegtickets, accommodaties, agenten, verzekeringen: je kunt rekenen op de vertrouwde SNP-kwaliteit. Bij het boeken van een ITIP-reis ontvang je dan ook de reisovereenkomst van SNP. Boeken en informatie: bezinningstochten.nl.



Volgens ervaringsdeskundige Marije Klumpes, reis-leider op SNP-groepsreizen én ITIP-begeleider op bezinningstochten, zijn de verschillen duidelijk aanwijsbaar. ‘Bij een SNP-wandelreis zit de beleving in het wandelen als activiteit, de gezellige accommodaties en de cultuur en natuur van het land. Daar staan vooral de externe kant van de reis en het vakantiegevoel centraal. Bij bezinningstochten ondersteunt het decor echter volledig de innerlijke reis van de deelnemers. Zelfs het wandeltempo wordt hieraan aangepast.’

Ongeopende brieven

Henk Gieling maakte vóór zijn ITIP-reis meerdere groepsreizen met SNP. Voor hem is een ITIP-reis totaal anders vanwege het in de groep kwetsbaar en transparant durven zijn over je innerlijk. ‘Voor de bezinningstocht naar Nepal moest iedereen een brief van een geliefde met een wens ongeopend meenemen. In Nepal lasen we de brieven een voor een in de groep voor, zonder hem eerst zelf te lezen. Meteen stelden groepsleden wezenlijke vragen. Zoiets gebeurt nooit tijdens een gewone vakantie. De brief, vragen en feedback nam ik in stilte verder mee op mijn reis. Het zette me aan het denken en confronteerde me met mezelf. Dit kunnen delen met anderen biedt veiligheid en is enorm ondersteunend. Aan mijn SNP-reizen heb ik prachtige herinneringen, maar dit raakt een stuk dieper.’ Bertram Lammers legt uit dat ITIP diverse vormen gebruikt om de verinnerlijking te versterken. ‘Tijdens de bezinningstochten gaat het vooral om het lopen. En om de stilte, ook tijdens de maaltijden. Om het in stilte

Met de klok mee:

- > Op weg naar de ‘Berg van de Ziel’;
- > Groeps gesprek in de woestijn.



DEELNEMER NEPALREIS:

‘Nepal heeft me zowel mentaal, fysiek en emotioneel uitgedaagd en tot mijn kern gebracht. Een mooie zoektocht rond de ‘berg van de ziel’ naar mijn eigen ziel. De rust, ruimte en hoogte gaven mij inspiratie, vreugde en kracht’.

onderweg zijn met jezelf. Naast de reeds genoemde meditatie en deelrondes met de groep, gebruiken we droomuitleg, zelfonderzoek en lichaamswork, zoals yoga. Onderweg gebruiken we bijzondere plekken in het landschap voor rituelen ter bekrachtiging van ieders proces. We werken veel aan bedding en veiligheid en ondersteunen de deelnemers waar gewenst. Het is echter geen therapeutische reis. Je bepaalt steeds zelf je grenzen en hoe ver je wilt gaan.’

Een bezinningstocht is niet goedkoop en vraagt toewijding. De beloning is volgens Henk en andere deelnemers groot. ‘Vanuit het in Nepal ontstane gevoel van thuiskomen in mezelf zie ik nu meer de betrekkelijkheid van alle hectiek in mijn leven hier. Ik voel mijn kracht en kan beter relativeren. Die nieuwe gewaarwording maakt de investering voor mij meer dan waard.’