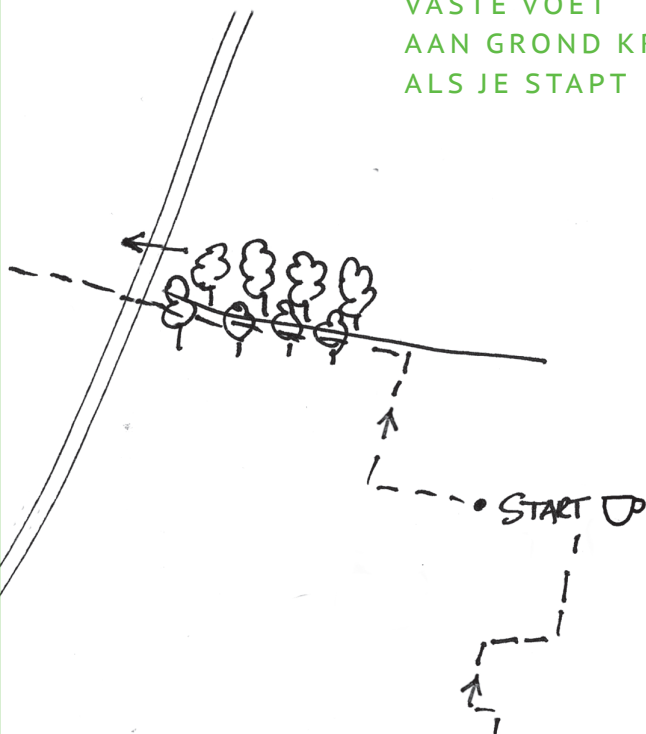


OVERPEINZINGEN VAN EEN TRAGE WANDELAAR

CHRIS LEONE DE SMEDT

HOE JE DENKEN
VASTE VOET
AAN GROND KRIJGT
ALS JE STAPT



INHOUD

10 – INLEIDING	
OVERPEINZING 1	16
De kracht en de geneugten van het solo wandelen	
OVERPEINZING 2	28
De ontdekking van de tijd	
38 – WANDELROUTE DOORNZELE DRIES	
OVERPEINZING 3	40
Een portret van de solo wandelaar	
OVERPEINZING 4	52
Verrast en verwonderd	
64 – WANDELROUTE MACHELEN-AAN-DE-LEIE	
OVERPEINZING 5	66
Een spoor van verbeelding en creatie	
OVERPEINZING 6	74
Treurnis & teleurstelling onderweg	
82 – WANDELROUTE DESSELSE DAGTOCHT	
OVERPEINZING 7	84
De andere kant van angst	
OVERPEINZING 8	94
Rust neem je, troost valt je te beurt	
108 – WANDELROUTE 3-DORPEN GRENSWANDELING	
OVERPEINZING 9	110
Aanvaarding en ledigheid	
OVERPEINZING 10	118
Al wandelend thuis komen	
126 – WANDELROUTE BRABANTSE Wouden	
128 – TOT SLOT	
132 – GLOSSARIUM	
134 – LEESLIJST	

DE KRACHT
EN DE GENEUGTEN
VAN HET SOLO
WANDELEN

De stap over de drempel is de moeilijkste. Het lijkt alsof de solo wandelaar een onvermoeibare ik-sta-te-popelen-om-te-gaan-stappen dweper is. Altijd alert en energievool, smachtend om buiten te zijn. In mijn geval is dat niet zo. Het is altijd trekken, duwen, mijn luiheid overwinnen en de stap over de dorpel daadwerkelijk zetten. Er heerst vaak aarzeling. Als die zich meester van mij maakt, is naar buiten gaan een bijna onmogelijke opgave. Ik vind tientallen redenen om de stap richting de wereld niet te hoeven zetten: het regent zachtjes (of hard), ik moet me omkleden, op de radio speelt muziek waar ik veel van hou, het gaat te druk zijn op de pier, de onverharde paden liggen er waarschijnlijk te modderig bij, ik heb vandaag echt geen zin om mensen tegen het lijf te lopen, laat staan om ertegen te praten of aangesproken te worden. Het is te koud, te warm, te nat, te eenzaam, er is straks iets leuks op tv, ik wil nog snel even de socials bekijken. Het luie leven binnen trekt aan me. Alsof ik weet dat er mij daarbuiten een opschudding wacht.

Eens de deur achter mij dichtgaat en ik met een been op de stoep sta, slaat de tegenzin meteen om in goesting, honger en uitgelatenheid. Ziedaar de liefhebber, minnaar, fanaticus, romanticus die de roes van het wandelen ondanks de sluipende luiheid nodig en lief heeft. Als de tegenzin wint, blijft de wandeling tot op het einde lastig. Meestal verdwijnen de angst, het verdriet, de teleurstelling en de moeheid van de dag na vijf-en-een-halve kilometer stappen. Soms al sneller. Als de 'wanderlust' (verwijzend naar het gelijknamige boek van Rebecca Solnit) landt, staat er geen rem meer op de geluks- of rustbeleving. Het solo wandelen creëert een intense ervaring dankzij de connectie met je innerlijke én met de omgeving. En dat verandert je leven.

Een wandeling hoeft niet ver weg van huis plaats te vinden en al zeker geen (verre) bestemming als doel te hebben. De vraag ‘waarnaartoe?’ is altijd wel aanwezig, maar ze kleurt niet noodzakelijk mijn gedachten. Het is fijn als je weet welke richting je ‘ongeveer’ uitgaat want je pad helemaal laten bepalen door het lot houdt ook risico's in. Doelloosheid bijvoorbeeld. De onbestemde wandeling werkt voor mij echter inspirerend. Zeker als je alleen bent en je links, rechts of rechtdoor laat afhangen van factoren als de zon (veel of net weinig schaduw), een bankje om wat te rusten, een ezel of een geitje om kinderlijk mee te praten, net gemaaid gras met een aanlokkelijke geur, de beslotenheid van een bos of net de openheid van een kouter, de afwezigheid van wolken in de verte,... Niets geeft meer voldoening dan een pad kiezen dat aansluit bij je gemoedstoestand. Je niet hoeven te oriënteren op een kaart of routeplanner doet wonderen met je brein. Een voorwaarde voor een dergelijke solo wandeling is dat je de omgeving een beetje kent. Dit vraagt oefening: uren en uren nieuwsgierig rondwalen en struinen zonder doel, maar wel alert en met de nodige openheid om te leren. Je stapt de deur uit en je laat de komende twee à drie uur bepalen door de connectie die je legt met je innerlijk en met je omgeving. Spontaniteit troef.

Als je het geluk hebt om de geneugten van het vrije en solo wandelen gewaar te worden, dan overvalt je een gevoel van helende vrijheid. Althans, dat overkomt mij vaak: een bevrijdend oef-gevoel alsof alle besognes van mijn schouders vallen. Dat komt omdat ik dan alleen ben met mijn gedachten. Er is niemand in de omgeving om je af te leiden, je aandacht te stelen of je denken te beïnvloeden. Elke overdenking of plotse inval die in je opkomt voelt juist omdat je alleen bent met welke ingeving dan ook en omdat je die

ingeving toelaat. Er zijn dan geen goede of slechte gedachten, alleen gedachten. Je moet dan wel bereid zijn om de overpeinzingen te laten stromen, dat je ze stimuleert en capteert vooraleer je jezelf intoomt met allerhande tegenwerpingen. Ik probeer het veelbesproken rugzakje (de persoonlijke ervaringen die je vormen tot wie je bent) thuis te laten als ik solo op pad ga. Je hebt geen zware knapzak nodig. Hoe lichter gepakt, hoe beter.

Heel wat mensen hebben tijdens hun opvoeding ter ere van de goede zaak geleerd om zichzelf te beknotten, te beheersen en te onderdrukken. We worden daar in formele sociale contexten constant aan herinnerd en aangemaand om niet te zot of te gevaarlijk te doen en vooral niet te dromen. We moeten onszelf in de hand houden, realistisch zijn, ons conformeren. De wereld is niet aan de dromers, wel aan de realisten en de economen. Jammer genoeg heeft die stilzwijgende ondertoon in mijn opvoeding ook mijn ontwikkeling tot de mens die ik wilde zijn getemperd. Anderzijds wakkerde dit tegelijkertijd ook mijn drang naar het vrije denken aan.

Met het solo wandelen heb ik een uitweg gevonden om ongehinderd te reflecteren over wie ik ben, waar ik naartoe wil en hoe ik sta ten aanzien van de ander en de wereld rondom mij. Het is een vrijplaats voor introspectie, om je gedachten en je mening te analyseren en te begrijpen vooraleer je ze voedt en ze in het publieke domein gooit. Je hoeft de bagger die je vindt op sociale media of die je hoort van vrienden en zelfs familie niet na te praten en als richting voor jouw leven te gebruiken. Het solo wandelen heeft mij geholpen bij het vinden van mijn eigen stem en tegelijk ook geleerd om respectvol te connecteren met de ander.

Het verbaast niet dat heel wat mensen het solo wandelen eng vinden. Je wordt immers met jezelf en je emoties geconfronteerd, emoties die niet altijd aangenaam zijn. Het vraagt oefening, doorzettingsvermogen, moed en zelfvertrouwen om gedachten toe te laten, te overdenken en te plaatsen. Wat bijzonder is aan het wandelend reflecteren is dat je niet stilstaat, je bent in beweging. Dit zorgt voor beweging in je hoofd. Ik ervaar het solo wandelen even heilend als meditatie. Wanneer je alleen wandelt, ben je op jezelf aangewezen voor zowat alles: het zoeken van de weg, het nemen van hindernissen, het benoemen van planten, het verjagen van dieren, het beslissen waar je even neerzit om te eten of te drinken, het mooi vinden van een uitzicht, het verwonderd zijn over een zingende vogel, het ervaren van angst, de confrontatie met verdriet, het aanvaarden van een situatie waar je niets aan kunt doen, het relativeren van je eigen tekortkomingen en deze van anderen, het stoppen met denken wanneer je genoeg hebt van al dat piekeren. Jij ervaart en beslist autonoom. Het dwingt je om te denken.

De beste omgeving – heb ik ervaren – om vrij te denken is langs trage wegen. Trage wegen zijn wegen waar geen gemotoriseerd verkeer (behalve het landbouwvoertuig) is toegelaten. Een trage weg helpt om je langzaam op pad te zetten en je snelle tred te vertragen. Denk aan (vaak) onverharde wegen langs velden, door bossen of op heuvels, langs het water, door parken, achter en tussen huizen. Sinds ik de trage wegen ontdekt heb en ze ook veelvuldig ben gaan opzoeken, ken en beleef ik mijn omgeving en de plekken die ik bezoek op een heel andere manier. Dit netwerk van paden maakt deel uit van het cultuurlandschap en brengt je op plekken die je als je de gewone wegen nooit

verlaat niet op het spoor komt. De trage, bij elk seizoen veranderende weg, ver verwijderd van de reguliere en formele straat, brengt je in een omgeving en context waarbij je denken uit zijn gewoonlijke doen wordt gehaald. Andere omgeving, andere denkwijze. Deze constant veranderende omgeving brengt je in een staat van helderheid en gelukzaligheid. Wanneer je de beweging alleen maakt, is er niemand die je afleidt van je gedachtenstroom.

“In het solo wandelen heb ik een uitweg gevonden om ongehinderd te reflecteren over wie ik ben, waar ik naartoe wil en hoe ik sta ten aanzien van de ander en de wereld rondom mij. Het is een vrijplaats voor introspectie, om je gedachten en je mening te analyseren en te begrijpen vooraleer je ze voedt en ze in het publieke domein gooit.”

Critici zullen opwerpen dat alleen zijn in je hoofd niet altijd goed is, soms zelfs gevaarlijk en vooral weinig sociaal. Je hebt een klankbord nodig om je eigen denken aan af te toetsen. De samenleving heeft niet nog meer individualisten en einzelgängers nodig die alleen maar aan hun eigen geluk denken. Eens! Maar we hebben ook denkers nodig die dogma's, doctrines, geplogenheden en schijnwaarheden in vraag durven te stellen. Vandaag misschien nog meer dan vroeger, gezien alle onzin die voor waar verspreid wordt op sociale en andere media. Solo wandelen schenkt je een geweldig cadeau: de gelegenheid om (kritisch) te overdenken, anders denken, omdenken, herdenken en bedenken zonder in een star tunneldenken te belanden. Mijn advies: neem af en toe een trage weg die je afleidt van gebetonneerde straten.

Een wandeling start met een intentie. Hoe lang het ook geleden is dat die intentie gedacht of uitgesproken werd, de tocht begint met het aantrekken van gepaste schoenen al dan niet voorzien van zooltjes, het nadenken over de route of de bestemming, het doel, de afstand. In mijn geval ook het kiezen van een wandelstok. Niet omdat ik die per se nodig heb, maar omdat ik vind dat de wandelstok bij me past, en natuurlijk helpt de stok me ook om overeind te blijven op modderige wegen en om loslopende honden op een afstand te houden als dat nodig is. Soms is mijn wandeling het rechtstreekse gevolg van de belofte die ik jaren geleden deed: elke week minstens een wandeling van 2 à 3 uur maken, vertrekkende vanuit de plek waar ik op dat moment verblijf. Een filosofisch ommetje om te reflecteren. Niet fysieke of mentale gezondheid bracht me bij het wandelen, maar de nood aan een plek om met mezelf te zijn. Ondertussen zijn het dagelijkse rondzwervingen geworden

van ongeveer een uur. Door de frequentie van de wandelingen te verhogen, heb ik mezelf ermee opgezadeld dagelijks een motief te vinden. Ik dacht dat het inbouwen van een routine voldoende zou zijn om de drempel elke dag, zonder vragen en zonder tegenzin, over te steken. Dat is niet zo gebleken. Telkens opnieuw moet ik mezelf overtuigen. Het bijzondere is dat de overtuiging onderdeel is geworden van het ritueel.

Stel, je heb een moeilijke dag. Voor alle duidelijkheid, in mijn geval is dat niet altijd zo, maar in de nasleep van mijn chronische stressperiode was dat lange tijd wel het geval. Stel dus, de beslommingen van dagen, weken en maanden wegen. Je drinkt dagelijks een kleine hoeveelheid alcohol, je laat je zonder al te veel overtuiging verleiden tot een zoetigheidje bij de koffie, je hangt lui in de fauteuil en zapt van het ene lullige namiddagprogramma naar het andere of je verdrinkt in de wijsheid van Facebook, Instagram, LinkedIn. Het regent. Je kijkt op de klok en beseft dat het drie uur later al donker zal zijn. Je wandeling van de dag heb je nog niet gehad. Die heb je elk uur uitgesteld. Wat is er dan nodig om jezelf te overtuigen om toch te vertrekken? Plichtsbesef? Herinnering? Angst? Beloning? Routine misschien? Ik kan de dagen waarop ik ervoor koos om niet te gaan wandelen op een paar handen tellen. Toegegeven, er zijn dus dagen dat ik inderdaad niet ga stappen. Dat zijn dagen die ik voorbehoud voor mijn partner die niet van wandelen houdt (mogelijks is dit een klein excuus van mijn kant) of voor ouders of vrienden die hulpbehoevend zijn. Het wandelingetje duurt ook niet altijd een vol uur. Soms zijn het maar 56 minuten, en af en toe zelfs maar 38. Stel dus, ik heb een baaldag. Wat mij overtuigt om toch te vertrekken is de herinnering aan de weldaad van vorige

wandelingen. De ideale aanpak is dan een kort parcours met stops. Ik scan mijn kennis van de omgeving op plekken waar ik ongestoord wat kan schrijven, lezen of gewoon staren. De stops zitten in mijn hoofd, ik denk snel na over de volgorde van de haltes afhankelijk van factoren zoals de stand van de zon, de drukte van de dag en de aard van de rustplek: bank, boomstronk, mooi vergezicht of een door de natuur opgeslorpt en vergeten kunstwerk. Daarna ga ik blindelings op weg richting de eerste halte.

Het is mogelijk dat ik, eens op de plek gearriveerd, niet meer weet hoe ik daar ben beland. Het malen begint meestal al bij de start, nog voor ik de trage weg op minder dan 100 meter voorbij mijn huis rechts insla. Als de toestand van de trage weg goed is (niet te modderig), wandel ik aan een hoog tempo tot aan mijn eerste stop. Het gebeurt dat ik vergeet om rond te kijken en te genieten omdat ik in gedachte al bij de dingen ben die ik wil overdenken of op papier wil krijgen. Ik heb dan niet gezien dat de braambessen bijna zwart zijn of de meidoornhaag gesnoeid is. Ik heb dan niet in de gaten dat er boven mij een koppel buizerds cirkelt of dat ik net naast de uitwerpselen van een marter of vos ben gestapt. Ik wandel dan op routine en vertrouwen, net zoals mensen in hun auto naar het werk rijden. Het is pas wanneer ik bij de eerste halte stop en mij de plek eigen heb gemaakt, dat het helen begint.

Ik heb niet altijd een schriftje bij me om de dingen helder voor ogen te krijgen. Een beschouwing is voldoende om een denkweg in te slaan en gedachten op de wolken te laten meedrijven. Als je even stilzit, de omgeving in je opneemt en je denken niet hardnekkig vasthoudt, dan gebeurt het dat de wind je gezindheid wegblaast.

Op zo'n moment is het mogelijk dat je deel wordt van het landschap. Dat overkomt mij wel eens. Al is dit strikt genomen niet mogelijk. Een landschap bestaat alleen vanuit jouw blikveld. Het is een beeld van een samenhangend geheel van biotische, abiotische en antropogene (mensgerichte) elementen, gezien vanuit jouw standpunt. Als je denken je eigen blik overstijgt, word je deel van dat landschap, de omgeving, de wereld. Je kan het helikopterzicht bewust opzoeken en de omgeving scannen vanuit de lucht. Ik ben wel vaker een vogel.

Het is nooit nuttig om opvattingen bij je te houden. Een idee-fixe blijft in je hoofd hangen en bezoedelt het heldere inzicht. Het enige wat helpt om los te laten is letterlijk in beweging komen. Je verlaat de plek die jou gevangen houdt in je eigen waarheid. Na enige tijd stappen aan een stevig tempo en zonder afleiding, heeft de sombere of besloten gedachte je misschien nog niet losgelaten. Je bent blijven malen en je weet opnieuw niet welke lentebloeiers je onderweg bent tegengekomen, je hebt niet gezien dat het ijsvogeltje langs de beek dook, je hebt de zwarte specht noch de kinderen gehoord. Je wenst alleen dat het bankje bij het water wat verderop 'vrij' is. Je hunkert naar de rust die je er bij een vorige wandeling mocht ervaren. Je zit nog steeds in jezelf. Wanneer de besognes je verlaten, komt er ruimte voor helderheid, Erlebnis en creatie. Bij de tweede halte slaag je er bij het neervlijen misschien wel al in om te creëren, boeiende vondsten borrelen op. Je ziet waar het naartoe gaat en verbeeldt je het ene na het andere idee. Eens bij de derde halte toegekomen, ben je zo opgewonden over de briljante ingevingen dat de adrenaline je verhindert om ledig te blijven. Achteraf blijkt de genialiteit van je overpeinzingen toch betrekkelijk te zijn. Erg is dat niet.

Het bestemmingsloos doch niet intentieloos wandelen kan de ervaring van een meditatie evenaren. Je gaat op pad in een omgeving zonder geheimen, inclusief onverharde paden langs kouters, bossen en parken. Je kent de plekken die rust schenken en de drukte van de wegen op specifieke tijdstippen van de dag. Een parcours ontvouwt zich op basis van de gevoelservaring. Dit vraagt om stapgewoonte, routine, herhaling, blind struinen, vertrouwen en overgave. Je gaat de deur uit om je hoofd ruimte en zuurstof te geven. Waar je precies belandt, is niet van belang, wel hoe je de vertrouwde plekken de macht geeft om met je gedachten aan de haal te gaan. Het is een spel van zoeken, uitdagen, herkennen, maar ook van erkennen en loslaten.

Uiteraard biedt het wandelen an sich nog heel wat andere voordelen. Ik laat ze graag in de onderliggende overpeinzingen aan bod komen. Wat mij betreft overstijgen de kracht en de geneugten van het solo wandelen alle verwachtingen.

“Waar je precies belandt is niet van belang, wel hoe je de vertrouwde plekken de macht geeft om met je gedachten aan de haal te gaan. Het is een spel van zoeken, uitdagen, herkennen, maar ook van erkennen en loslaten.”