OMMETJE VAN GELUK

MARINUS VAN DEN BERG

Ommetje van geluk

LUSJES LOPEN OPENT OGEN

ark media

Ommetje van geluk

Lusjes lopen opent ogen

Marinus van den Berg

ISBN 978-90-33802-49-2

NUR 740

C-NUR 010

Ontwerp omslag: Flashworks

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de *Nieuwe Bijbelvertaling*,
© Nederlands Bijbelgenootschap 2004, tenzij anders vermeld.

© 2021 UITGEVERIJ ARK MEDIA – HEERENVEEN
Alle rechten voorbehouden.

Ark Media is onderdeel van Royal Jongbloed Publishing.

www.royaljongbloed.com

Inhoud

Inleiding	9
Lopen, zo gek nog niet	13
Lopen tot kunst verheffen	14
Van lopen kun je opengaan	16
Door je stad lopen	18
Lusjesdagboek	20
Ommetje van geluk	23
Tunnelvisie herstellen of genezen	24
Lusje kuieren	29
Naar buiten	30
Voor zonsopkomst	32
Vensterbanken	33
Tussen de buien door	34
Middagloopje	35
Geen nieuw gebod	36
Iets moois	38
Ik zag je lopen	39
De dagen zoals ze kunnen zijn	40
Arrivé	41
Greet & Meet	42
Regendagen	44
Profiel van de lusjesloper	45
De weg vragen	46
Lopen is in en zitten is uit	48

Eruit lopen, een cadeautje 50
Dorpskerken 51
Leren van het weer 52
Zijlusje 53
Waardig lopen 54
Vroege ochtendloop 56
Binnenblijven 57
Een helend huis 58
Ballonnen oplaten en ballonnen doorprikken 60
Lusjes in mijn levensloop 64
Betrapt 66
Drooglopen in de regen 67
Lopen en vallen 68
Een bruggroet 69
Een stoel in de berm 70
Ode aan de lokalen 72
Woorden die opvallen onderweg 73
Stilte als begin 76
Lopen met je schaduw 77
Lopen als een kleine stille tocht 78
Thuis lopen 79
Te gast 80
Stilstand 82
Buitenbankjes 83
Struikelen 84
Omgekeerd lopen 85
Als de zon niet doorkomt 86
Elke dag doet ertoe 87
Kuierstokje 88
Niets doen 89

De kracht van luisteren 90
Ster in de ochtend 92
Kerkenpad 93
Samen een rondje 94
Thuis bij jezelf 96
Gebed bij het zwerfvuil 97
Uitzicht 98
Een minibedevaart lopen 100
Dichtbij 102
Corona vuil 103
Gaan om thuis te komen 104
Lopen is ook stilstaan 107
Een ommetjesverhaal 108
Groeten 110
Een ommetje verrijkt 111
Pantoffeldag 112
Dagen van regen 113
Stilte in Rotterdam 114
Zal ik gaan 116
Schoenen 117
Geluk 118
Komma 120
Loop je deur uit 121
Achterna lopen 122
Leef in het moment 125

Inleiding

Zitten is het nieuwe roken. Lopen is het meest onderschatte medicijn. Niet alleen het lange afstandslopen, de klompenpaden, de gemarkeerde wandelpaden, maar ook de kleine paden. Te voet gaan is goed voor je brein, goed voor je lijf, goed voor je welzijn. Onderzoekers tonen dat steeds meer aan.

Toch is er werk aan de winkel om tot deze medicatietrouw te komen. Er zijn vele belemmeringen die om aandacht vragen. Die belemmeringen kunnen lichamelijk van aard zijn, zoals een ziekte; ze kunnen psychisch zijn, zoals een depressie. Ze kunnen ook te maken hebben met je directe leefomgeving, zoals een drukke weg of een lelijke of onveilige omgeving.

Maar lopen is belangrijk, het geeft zin en zingeving. Je kunt er plezier aan beleven en zelfs het nut ervan gaan inzien. Het is een kwestie van eraan beginnen, ervaren en doorgaan.

In dit boekje beperk ik me tot lopen in de buurt van je huis. Je kunt een lusje (rondje) tekenen dat je de ene keer rechtsom en de andere keer linksom gaat. Je kunt misschien wel vier lusjes lopen en dan heb je een klavertje vier. Je kunt de lusjes vergroten en verkleinen.

Het begint bij de voordeur of de tuindeur. Het gaat dus niet over langeafstandswandelingen of een flinke tocht, maar om dichtbij. Het kan over minder dan een kilometer gaan,

want dat kan al een hele afstand zijn. Het kan buitenshuis zijn, maar ook in de tuin als die niet te klein is.
Het gaat om de ervaring van lopen met heel je lichaam, met heel je lijf, met heel je ziel: voetje voor voetje. 'Je omgeving is je medemens', zei Jules Deelder. Je wordt van lopen een ander mens.

Lopen geeft welzijn. Je komt er anders van thuis. Ook als het regent en stormt, al kan er tegenwind zijn. Je kunt dan binnen buiten lopen, een virtueel ommetje. Je zit of staat voor het raam en je loopt toch buiten. Je kent immers je dichtbije omgeving.

Lopen draait ook om naar binnen gaan in jezelf. In contact komen met jezelf en naar je lichaam en jezelf luisteren. Je hebt immers ook een weg binnenin. De weg waar de stem van je hart is. Waar de vraag van je bestemming leeft: waartoe leef ik? Je bent elke dag ook mens onderweg, pelgrim, zwerver soms.

Je kunt het 'contemplatief leren lopen' noemen. Velen zijn je voorgegaan, maar je hoeft geen monnik te zijn. In ieder mens schuilt een monnik – iemand die *monos* is, alleen gaat en daar zin in vindt. Pelgrimages kunnen zeer kort zijn en je toch goed doen. Onbeschreven bedevaarten die een klein geluk brengen.

Geluk is een mistig woord en niemand weet wat het precies is. Maar we weten er wel iets van, vooral als we ook ongeluk kennen. Geluk en ongeluk trekken samen op als licht en schaduw. Beide zijn er in ieders leven.

Ommetje van geluk is ontstaan in de tijd dat we thuis moesten blijven en de mensen die ziek waren geworden soms stap voor stap weer naar buiten konden: de couveuse uit naar het vaak drukke buiten. Ze beleefden de vreugde van weer rechtop staan.
Steeds meer werd duidelijk dat bewegen, naar buiten gaan, voor iedereen van groot gewicht is. Minder gewichtig leven. Er kwam een nieuw denken over levensstijl voor heel de mens op gang. Herstellen is een zaak van lijf en leden, van hart en ziel. Lopen raakt jezelf. Je komt thuis in jezelf.

Het gaat niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar ook om geestelijke gezondheid. Om kwaliteit van leven en aandachtig, zinvol leven. De spirituele dimensie, die niet kerkelijk of religieus geïnspireerd en gekleurd hoeft te zijn, maar wel kan zijn. Uit je stoel komen en van je kerkbank af komen kan verfrissend en vernieuwend werken!

Ik maak elke dag een grote lus van ongeveer drieënhalve kilometer over twee Rotterdamse bruggen, maar ik tekende voor mezelf ook vier kleinere lussen rondom mijn huis vanaf de voordeur van het appartementsgebouw. Ook maakte ik vier lussen vanuit een plattelandshotel waar ik een aantal keren per jaar kom, en ik liep lussen vanuit een dorpshotel in de zomer van 2020.

Ik neem op mijn dagelijkse ommetje altijd een notitieboekje mee. Voor enkele woorden van wat me opvalt die dag. Er is altijd iets te zien. Er is altijd beweging. Lopend zie je meer en ben je bij veel dichterbij, zodat je gemakkelijker blijft stilstaan. Dat leidt tot contacten, tot 'loopmaatjes onderweg' en tot zien wat je niet zag: bloemen, kunst en ook gevonden voorwerpen en zwerfvuil. Dat alles kan leiden tot mijmeren. In alles zit een verhaal, maar elke dag is er weer een ander verhaal.

In dit boek vindt u de indrukken die ommetjes bij mij hebben nagelaten als voetafdrukken. Ik ben benieuwd naar uw reacties en ervaringen!

Marinus van den Berg

Lopen, zo gek nog niet

Strek even je benen
Voel je kuiten
Kom even recht op je voeten
Leef even van teen tot kruin
Loop even een rondje
Loop een lusje

Kom even buiten
Binnen kan te veel
Binnen kan met te veel zijn
Binnen alleen kan te lang zijn
Binnen kan benauwen

Leg je werk even neer
Geef jezelf pauze
Doe even niets
Je doet meer dan je doet
Je bent niet druk maar goed bezig
Je bent zinnig bezig

Lopen, zo gek nog niet …
Lopen, de nieuwe arbeidsvoorwaarde
Lopen, een nieuw geluk in de dag

Lopen tot kunst verheffen

Wie loopt, stap voor stap, kan op steeds meer leren letten:

- De bankjes en de leuningen
- De stoeptegels en de stoepplantjes
- De gevelbloemen en de kaderozen
- De stickers op paaltjes en bruggen
- De vensterbanken en wat daarop te zien is
- De verschillende soorten huizen en hun stenen
- De kunst en de reclame op blinde muren
- De buurtboekenkastjes
- De eenden, ganzen en soms vissen
- De bomen en de bladeren
- De wisselende luchten
- De etalages van de ondernemers
- De geuren uit de huizen
- De tijdelijke mededelingen
- De ochtendster, de zon die opkomt
- De schemerluchten in de avond
- De wind, de bries, de storm
- De vergezichten en de horizonten
- De skylines
- De kerktorens en de Hooge Heren
- De verloren voorwerpen, eenzame handschoenen en kinderschoentjes

- De vuilnis van de dag en de nacht
- De mensen die de straat schoonhouden
- De namen op de naambordjes
- De muziek uit een zolderkamer
- De stilte op een buitenpad
- De steegjes, de lanen, de kruisingen, de oversteektijden
- De mensen met een stok, een rollator of in een scootmobiel
- De mensen van overal en nergens

Je kunt naar je voeten kijken, naar je schaduw, je schoenpunten. Je kunt vooruit en opzij kijken. Je kunt ook omhoog kijken en de gevels bekijken. Je kunt groeten of gegroet worden, of juist niet. Je kunt soms even zitten en stilstaan. Je kunt foto's maken. Je handen langs het kattenkruid wrijven. Je kunt een dagboekje bijhouden. Je kunt iets oprapen en tot een stilleven omvormen. Je kunt iedere dag iets anders doen.

Je komt altijd anders thuis. Je kunt er een kunst van maken en het verveelt nooit. Je kunt er een beetje geluk aan beleven, zomaar, gratis. Je loopje wordt een glimlach in de dag. Op de wijze die bij jou past.

Niets moeten doet goed.