

Stiltewandeling vanuit het licht naar het donker

Introductie

Overal op de wereld waart nu het coronavirus rond met drastische gevolgen. Dit ervaren we collectief, in onze wereld, in ons land, en ook in de kleinere verbanden, in onze gezinnen, families, in ons werk, op straat en in de supermarkt. De wereld raakt op allerlei manieren ont-zet en we weten nog niet hoe lang deze crisis gaat duren, en wat de gevolgen zullen zijn. Soms komt deze onrust boven op verdriet, kwetsbaarheid, ziekte die in onze levens al aanwezig zijn. 'Toch zijn we allemaal in staat om elke dag te leven in grotere heelheid en met meer bezieling. Het is niet iets om bereikt te hebben als wel iets om te aanvaarden en ontvangen. Er zijn veel kleine manieren waarop we de heelheid in ons dagelijks leven kunnen omarmen.' Dit schrijft Brian Draper, auteur van het boek *Soulfulness*.

Wat is, in deze donkere periode die ons allemaal op de een of andere manier raakt, heelheid? En leven vanuit je ziel? In deze stiltewandeling – als invulling van 'de frisse neus' – die overgaat van licht in schemer naar duister kun je misschien iets van bezieling ervaren, kun je op adem komen, jezelf voeden. En deze wandeling nodigt je uit om je te verbinden, met het donker dat ons omgeeft, met het donker dat ook aanwezig is in de Stille Week van de veertigdagentijd.

Handreiking

Over wandelen in stilte

Als je in stilte wandelt, dan is de aandacht, met alle zintuigen, helemaal open. Je komt in contact met wat er op dat moment is. Je kunt je ook verbinden met wat je tegenkomt en kijken wat je gewaar wordt: in de verbinding met jezelf, met de omgeving, met anderen, met wat er is tussen hemel en aarde is, of, als dat vertrouwd voor je klinkt, met God, de Levende. Je kunt je ook laten verrassen door op te merken waar je anders zogauw aan voorbijgaat. In het donker zal het wandelen anders zijn dan bij licht.

Praktisch

Neem voor deze stiltewandeling ongeveer drie kwartier tot een uur. De wandeling is bedoeld om in de avond te doen, in de periode van het licht naar het donker (plm. 20.15-21.15u). Je wandelt eerst enige tijd met de vier stappen (zie hieronder) en na ongeveer een halfuur of op een plek die voor jou prettig is, lees en overweeg je de meditatieve tekst. Daarna vervolg je je route in stilte.

Wandelen met papier of met audio

Je kunt wandelen met dit papier of met audiofragmenten. Als je wilt wandelen met een audiofragment stuur mij dan een app (06-47785599), dan zorg ik ervoor dat je die krijgt.

Vier stappen en hoe ze te volgen

Deze handreiking voor het wandelen in stilte kan je helpen om in de stilte te komen en aandachtig te zijn. De handreiking bestaat uit vier stappen. We hebben aandacht voor 1) de beweging van het

wandelen, 2) voor de ademhaling, 3) voor de zintuigen, en 4) voor de verbinding van dat wat je waarneemt, met je ziel, met de ander, met wat er is tussen hemel en aarde.

Als je wandelt met deze stappen, kun je dat op vier manieren doen:

- 1) Lees alle stappen thuis door en ga dan wandelen met deze verschillende stappen in gedachten.
- 2) Neem dit papier mee op print of op telefoon, en wandel een tijdje met elke stap afzonderlijk.
- 3) Neem dit papier mee op print of telefoon, lees alle stappen door en wandel vervolgens een tijdje met alle stappen.
- 4) Lees dit papier thuis door en wandel vervolgens met de audiofragmenten.

Stap 1 – wandelbeweging

Concentreer je op de beweging van je lichaam:

Voel hoe je voeten de grond raken en hoe je ze afwikkelt.

Voel het aanspannen en ontspannen van je spieren.

Voel hoe je lichaamsdelen zich bewegen en je gewicht zich verplaatst.

Stap 2 – adembeweging

Richt dan je aandacht op de adembeweging: in en uit

Volg de beweging een tijdje.

Laat je bij elke inademing vullen met nieuwe levensenergie en bij elke uitademing laat je gaan wat je niet meer nodig hebt.

Laat ook alle spanning en ballast van je afglijden, in de aarde.

Geef het over aan de avond, de nacht.

Stap 3 – neem waar met je zintuigen

Voelen * de wind, de kou, evt. regen, hoe voelt het om te wandelen in het donker?

Horen * geluid(en), wat hoor je, wat wil je horen, waar ga je liever aan voorbij?

Zien * wat word je gewaar in het donker, wat blijft verborgen, waar valt licht op?

Ruiken * welke geuren neem je waar?

Stap 4 – verbinding

Maak verbinding met je eigen ziel, sta open voor de ander, voor wat er is tussen hemel en aarde, voor God. Word helemaal stil.

En ga dan na bij jezelf...

Wat roepen alle waarnemingen bij je op?

Komt er een bepaald gevoel of gedachte boven?

Wat heeft dit je te zeggen?

Ervaar je daarin iets van de verbinding met je eigen ziel, de ander, wat er is tussen hemel en aarde, met God?

Voor al deze stappen geldt: als je afdwaalt, breng dan je aandacht weer naar de wandelbeweging, naar je voeten die de aarde raken.

Verstilling - met meditatieve tekst

Lees de onderstaande tekst, als je ongeveer een halfuur gelopen hebt, of op een plek die voor jou prettig is, 2x door of hardop voor jezelf. Of beluister de tekst via het audiofragment. Kijk of er een woord/zinsdeel is waar je aan blijft haken, dat je raakt. Overweeg dat bij jezelf, kort op die plek, of later als je je route in stilte vervolgt. De tekst is afkomstig uit *Soulfulness*, p. 194.

We zijn verwekt in de duisternis, we zijn gegroeid in de duisternis, we zijn voortgekomen uit de duisternis, zowel letterlijk als geestelijk. Daarom is de duisternis een plaats van grote belofte, de belofte van nieuw leven. Een zaadje moet uiteindelijk vallen in de grond en sterven om het leven erin mogelijk te maken. Zoals Christine Caine, schrijver en spreker, zo mooi zegt: 'Wanneer je je in het duister bevindt, denk je soms dat je begraven bent, maar eigenlijk ben je gezaaid.'

Schrijf

Je kunt na afloop van de stiltewandeling enkele indrukken, ervaringen opschrijven. Wat heeft je geraakt, verrast? Wat neem je van deze wandeling mee?

Afsluiting

Ik vind het leuk om te weten als je hieraan meedoet. Als je me dit laat weten via app (06-47785599), stuur ik je na afloop nog een afsluitende tekst toe.

NB Het advies van de overheid luidt 'Blijf zo veel mogelijk thuis'. Deze stiltewandeling kun je beschouwen als invulling van de toegestane 'frisse neus'. Volg wel ten allen tijde de richtlijnen van de overheid → <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-over-de-aanpak-van-het-nieuwe-coronavirus-in-nederland>. Doe deze wandeling dus niet als je verkouden of ziek bent, wandel bij voorkeur alleen, houd 1,5 meter afstand van anderen, en was voor en na de wandeling goed je handen.

Ik hoop dat deze wandeling in stilte je goedgeeft!

Deze stiltewandeling komt voort uit de workshopserie Soulfulness. Deze ontwikkelde ik samen met Machteld Hoekzema bij het boek *Soulfulness – Leven vanuit je ziel* van anglicaan Brian Draper. Meer informatie hierover vind je op www.geestkracht.nu/soulfulness. Contact: Marleen Schoonderwoerd | E marleen@geestkracht.nu | M 06-47785599.