

## Stiltewandeling rond Pinksteren

### Introductie

Wandelen blijft goed mogelijk en is heilzaam in deze tijd vol ambivalenties. Deze stiltewandeling is verbonden met de tijd van Pinksteren. Dat is in de christelijke traditie het Feest van Gods Geest. Nadat Jezus naar zijn Vader is teruggekeerd (Hemelvaart), komt Gods Geest in deze wereld. Om ons te troosten. Om ons te laten zien wie wijzelf zijn en wie God is. Om ons leven te vernieuwen. Gods Geest wakkert in ons het vuur aan om met moed, vertrouwen, kracht en liefde deze wereld en ons eigen leven op te bouwen.

Hieraan wil deze wandeling bijdragen. Je kunt de wandeling alleen doen, maar ook gezamenlijk – mits met 1,5 meter afstand (NB houd je aan de [richtlijnen van de overheid!](#)) Nog een mogelijkheid is om deze wandeling met meerdere mensen – op hetzelfde tijdstip, maar wel op een eigen plek – te doen en na afloop ervaringen te delen, bijvoorbeeld via app of een ander digitale vorm. Dat kan bijvoorbeeld met leden van een groep mensen die je vaker gewend was te ontmoeten. Een mooie manier om met elkaar in contact te zijn en verbondenheid te ervaren.

### 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. Door te wandelen in stilte kun je je ook verbinden met wat je tegenkomt. Bijvoorbeeld in jezelf. Je kunt je verbinden met de omgeving, met een ander die je ziet of die in je gedachten aanwezig is. Je kunt je verbinden met wat er is tussen hemel en aarde of, als dat vertrouwd voor je klinkt, met God, de Levende. En bij dit alles kun je kijken wat je je gewaarwordt. Je kunt je ook laten verrassen door op te merken waar je anders gauw aan voorbijgaat.

#### *Praktisch*

Neem voor deze stiltewandeling ongeveer drie kwartier tot een uur. 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.

#### *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 drie 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.

### 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 die 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.

### Stap 3 – Neem waar met je zintuigen

Voelen \* voel je de wind, de kou, regen, zonlicht en hoe voelt dat?

Horen \* welke geluiden hoor je, merk je op, wat wil je horen, waar ga je liever aan voorbij?

Zien \* wat word je gewaar, wat valt je op, wat blijft verborgen, waar valt licht op?

Ruiken \* welke geuren neem je waar?

### Stap 4 – Verbinding

Ga dan na bij jezelf...

- Wat roepen alle waarnemingen in de wandel- en adembeweging, via je zintuigen, bij je op?
- Komt er een bepaald gevoel of een 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.*

## **Verstillig – met meditatieve tekst**

Lees de onderstaande tekst – een gebed – als je ongeveer een halfuur gelopen hebt, of op een plek die voor jou prettig is, 2x door of hardop voor jezelf. 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. Het gebed is afkomstig uit het *Oxford Book of Prayer*, een boek met 1.100 gebeden uit verschillende tijden en geloofstradities.

**Gebed om kracht en moed**

O, Heilige Geest,  
wiens aanwezigheid vrijheid is,  
schenk ons de vrijheid van Geest  
die maakt dat wij niet bang zijn om onbekende wegen in te slaan,  
noch teruggehouden worden door onze eigen bange twijfels  
of de angst van anderen.  
Wenk ons steeds vooruit naar de plaats van Uw wil,  
die tevens de plaats van Uw kracht is,  
o altijd-gidsende,  
altijd-liefhebbende God.

*Schrijf en deel*

Je kunt na afloop van deze stiltewandeling enkele indrukken, ervaringen opschrijven. Is er iets wat je heeft geraakt, verrast? Wat neem je van deze wandeling mee? Het kan waardevol zijn om dit uit te wisselen met anderen, bijvoorbeeld met de mensen die deze wandeling ook doen.

De Stiltewandeling is gebaseerd op de stiltewandeling uit de workshopserie Soulfulness. Deze ontwikkelde Marleen Schoonderwoerd 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](http://www.geestkracht.nu/soulfulness).