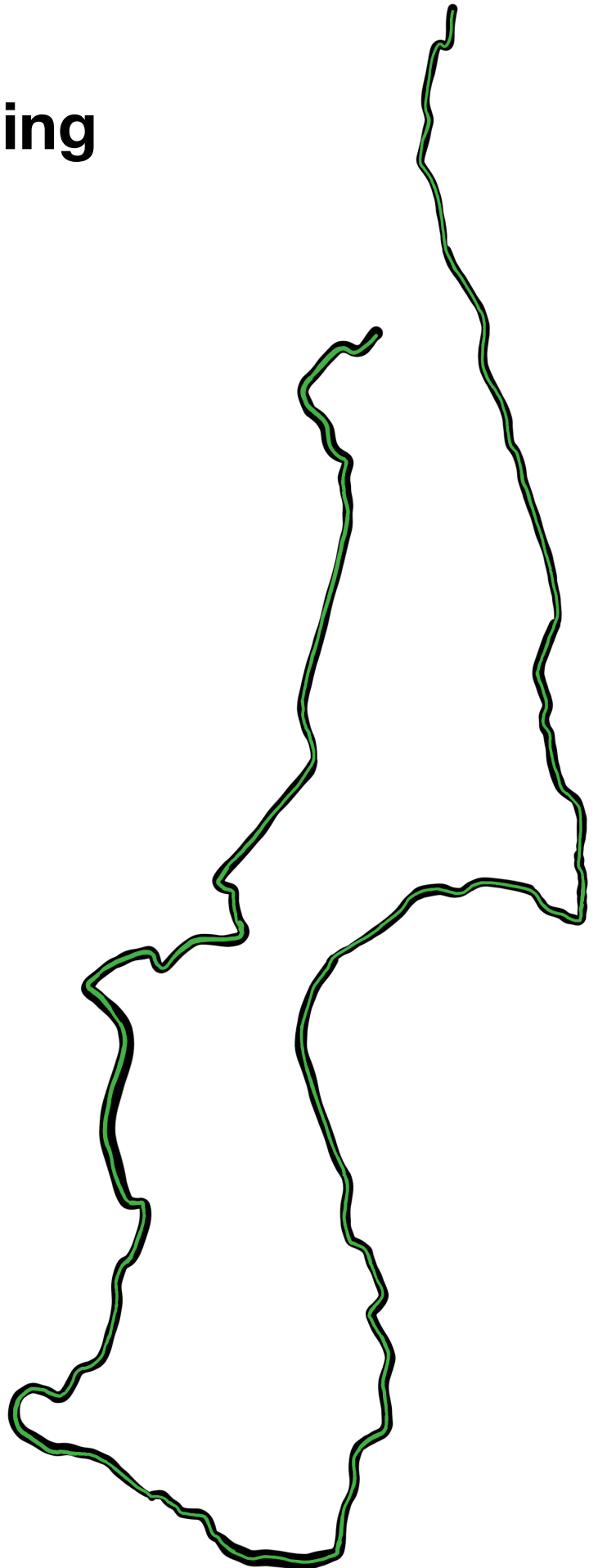


Een Stiltewandeling

(2021-2022)

Falk Hübner

Anne Monchen



De boeddhistische monniken hebben lang geleden de meditatieve wandelingen uitgevonden. Laten we in hun voetsporen treden.

Hallo. Welkom in jou stiltewandeling.

We willen je uitnodigen op een wandeling. In stilte. Een wandeling waarin je verbinding mag maken met wat je in de natuur tegenkomt. Jezelf ervaart in verbinding met de omgeving en de natuur.

We willen je uitnodigen om tijdens deze wandeling er echt te *zijn*. Aanwezig te zijn in het moment, echt in contact te komen met de omgeving, de planten, de dieren, het weer om je heen; een relatie met hun aan te gaan.

Als je met andere mensen samen loopt, probeer niet te praten.

We gaan uit van een wandeling van ca. 30 minuten, maar je bent vrij om dit korter of langer te doen. Uiteraard mag je de omgeving van de wandeling zelf kiezen, maar we suggereren een bos, of in ieder geval een omgeving die daadwerkelijk stil is, zonder bedrijvigheid, auto's, brommer's en dergelijke.

De wandeling gebeurt in drie delen: de heenweg, omdraaien en de terugweg. Je kunt van te voren een route bedenken of zonder specifiek plan beginnen met lopen. Je start de eerste audio-nummer als je vertrekt. Het geluid is zacht, de eerste tonen vallen in het geluid van waar je vandaan komt wellicht weg. Je zult meer kunnen horen naarmate je van de straat of parkeerterrein de stilte in loopt; geef dit 5-10 minuten de tijd.

Je mag naar de muziek, letterlijk *in* de muziek luisteren ("hineinhören"). De muziek laat veel ruimte om naar de geluiden in de natuur om je heen te luisteren, naast de muziek, en beide naast elkaar, of samen te luisteren, als één stuk / compositie die uit natuurgeluiden en pianogeluiden bestaat. Hier mag je de tijd nemen om de aandacht van de geluiden in de muziek "over te geven" naar de geluiden om je heen: de wind, de bladeren en de vogels. Zet de koptelefoon dan ook niet te hard. Als je kunt, gebruik een koptelefoon die niet te veel geluiden van buiten afschermt. Het idee is dat je zowel de muziek, de tekst, als ook de geluiden om je heen goed kunt horen.

Accepteer al je gedachten, emoties, laat ze allemaal voorbijkomen. Concentreer je op je ademhaling. Adem een keer diep in en uit, en volg daarna tijdens de wandeling je ademhaling. Adem in door je neus, uit door je mond. Voel je eigen ritme. De wandeling is al lang begonnen.

We wensen je een persoonlijke ervaring.

Anne en Falk

De Heenweg

Start Muziek No. 1.

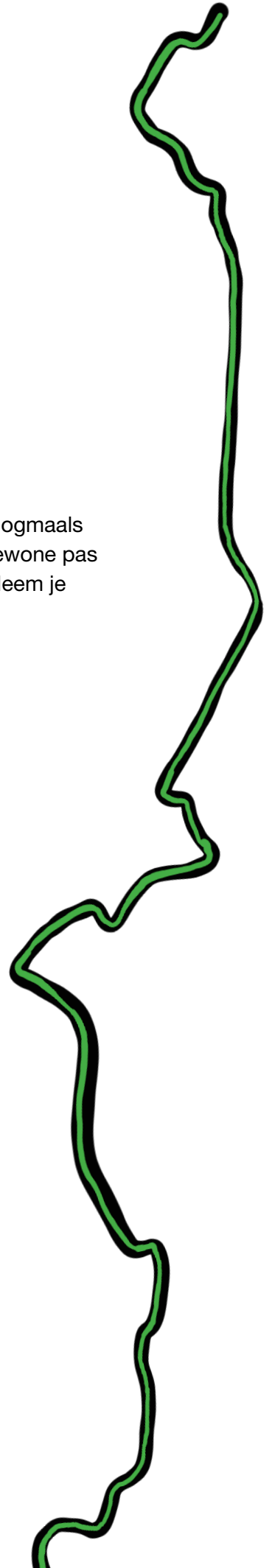
Het is zachte muziek. Misschien kom je uit een omgeving waar veel geluiden zijn, zoals een drukke weg of een parkeerplaats van een grote winkel. Gedurende dat het stiller om je heen wordt zal je de muziek beter horen.

Je bent begonnen te wandelen. Ga nogmaals naar je ademhaling toe. Als je in je gewone pas sneller loopt mag je verlangzamen. Neem je gewenste snelheid.

Maak dan nog meer contact met de natuur om je heen. Wat doet het met je? Observeer wat je het meest opvalt. Wat vind je mooi? Wat raakt je? Wie wandelt hier op dit moment?

De lucht, de aarde, het water, de bomen, de dieren. Ervaar dat ze alleen maar zijn wie ze zijn. Een paard heeft niet de wens om een koe te zijn. Een paardebloem niet de wens om een roos te zijn. Ze zijn wie ze zijn. Probeer ook contact te maken met jou eigen kern. Accepteer die helemaal. Voel je ademhaling, ervaar dat je één bent met de elementen. Alleen je geest zit vaak in de dualiteit. Probeer een te worden met de non dualiteit van de natuur.

Het is alleen het ritme van je voeten, je ademhaling en het contact met de natuur.





Omdraaien

Je bent op de helft van je wandeling. Als het goed is is het stil om je heen.

Je mag kort pauzeren met wandelen.

Zet Muziek No. 2 aan. Je mag staan, maar je mag ook naar een plek zoeken om te zitten.

Je mag tijdens het luisteren je ogen sluiten.

Ga weer terug naar je ademhaling en voel hoe het is om echt in de natuur te zijn.

Wat zie je?

Wat doet het met je?

Wordt je gewaar. Hoe loop je, observeer je ademhaling.

Voel de wind, regen, zon, op je huid.

Ga zitten en denk aan al je mooie herinneringen in de natuur.

Adem in en uit.

Je bent nu bijna op de weg terug.



De Terugweg

Op de weg terug mag je je open stellen voor wat er in je en om je heen opkomt: aan gedachten, reflecties. Als je wilt, mag je halverwege je terugweg Muziek No. 3 aanzetten.

Je komt nu langzaam terug in de gewone wereld. Observeer het verschil in relatie met de Stilte die je zojuist wellicht hebt kunnen ervaren. De geluiden worden misschien harder, je hoort weer auto's of pratende mensen. Kom langzaam terug. En neem mee dat je altijd weer terug mag keren naar je innerlijke stilte. Het is er altijd, in het Hier en Nu.