

# Handleiding Verwonderwandelgids

## Ter inleiding

Beste Verwonderwandelgids,

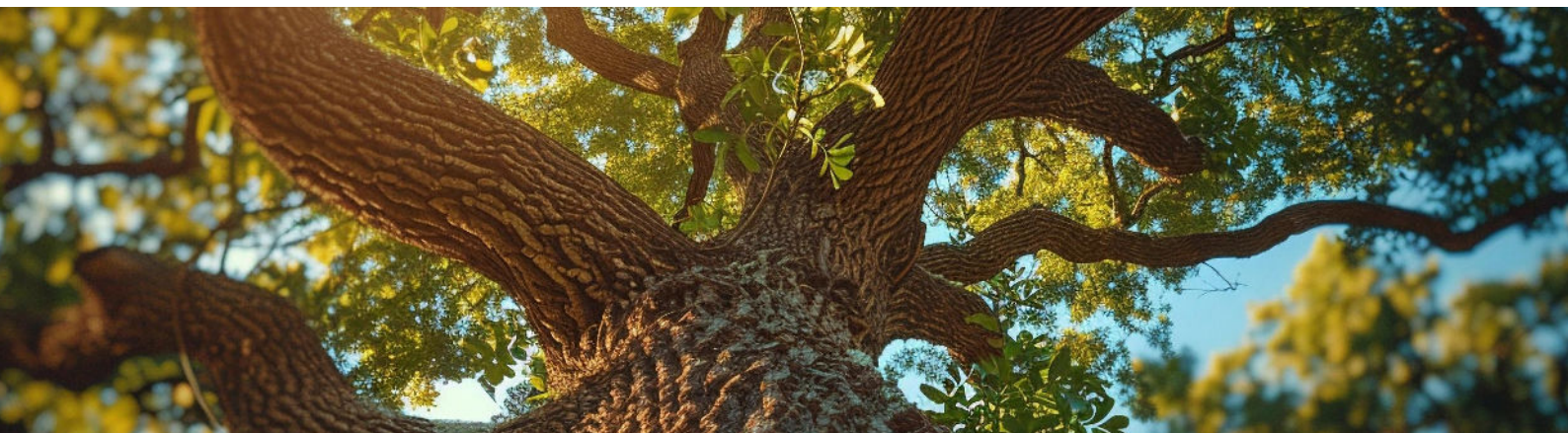
Want dáár word je voor klaargestoomd in deze briefing. Je krijgt alle bagage mee die je nodig hebt om met een groepje naar buiten te gaan en een stille verwonderwandeling te begeleiden. Een podcast opzetten doe je makkelijker wanneer je alleen bent, of met twee. Maar wanneer je met een groep naar buiten gaat om stil te worden is dat ongemakkelijk en is de leiding van een verwonderwandelgids prettiger. Om je op die rol voor te bereiden is er deze informatie. Lees die vooraf rustig door, maak het je eigen en voel je vrij om er een eigen draai aan te geven. Je kunt ook de bijbehorende podcast luisteren op [verwonderplek.nl](http://verwonderplek.nl).

De verwonderwandeling die je gaat doen met een groep mensen is gebaseerd op lectio divina in de natuur. Het is een wandeling waarin je vertraagt, op zoek gaat naar verwondering. En waarin je met elkaar luistert naar hoe de geest van God spreekt door zijn schepping heen, tot ieder persoonlijk. De oefening komt niet letterlijk terug in de wandeling, je leidt mensen door deze oefening heen zonder dat je nadrukkelijk benoemt dat je die oefening doet. In deze uitleg krijg je een stukje achtergrondinformatie over lectio divina in de natuur, zodat je het achterliggende kader doorgrondt.

Daarna lees je nog wat extra informatie over geschikte wandelplekken, praktische suggesties en is er een uitwerking met inleiding, gebeden en vragen waarmee je de wandeling in kunt gaan.

Veel plezier en zegen!

Eelkje Mellema-Visser



# Lectio divina in de natuur

Lectio Divina is een oefening die al eeuwen in kloosters wordt beoefend. Het is een manier om te luisteren naar wat de Geest door Gods woord tot ons persoonlijk te zeggen heeft. Meestal wordt voor deze oefening de Bijbel gebruikt, maar God laat zich ook kennen door het eerste boek der natuur: de schepping.

Om de lectio te oefenen worden we stil. Om ruimte te geven aan Gods Geest, om tot ons persoonlijk te spreken. Stilte is niet afwezigheid van geluid. Stilte is hier: ruimte maken om te blijven bij de oefening. Samen stil zijn is bijzonder, we zijn gewend om met elkaar in gesprek te gaan als we bij elkaar zijn. De oefening begint altijd met een gebed om ontvankelijkheid om ons te openen voor het spreken van de Geest.

## In de oefening doorloop je vier stappen:

1. Lectio – lezing
2. Meditatio – overweging
3. Oratio – gebed
4. Contemplatio – rusten in Gods sprekende aanwezigheid

Lectio: wat lees ik? Buiten betekent dat vragen als: wat neem je waar aan geluiden, beelden, omgeving, geuren? Wat voel je als je een blaadje voelt, of de aarde? Welke kleuren heeft de lucht? Heeft het jaargetijde een kenmerkende geur? Is er een waarneming die er in het bijzonder uitspringt?

Meditatio: waarom springt die ervaring er uit? Doet het je ergens anders aan denken? Welke associaties komen boven, bijvoorbeeld met een lied of een verhaal. Is dat te verbinden aan wat er speelt in je leven? Wil de Geest je daardoor iets duidelijk maken?

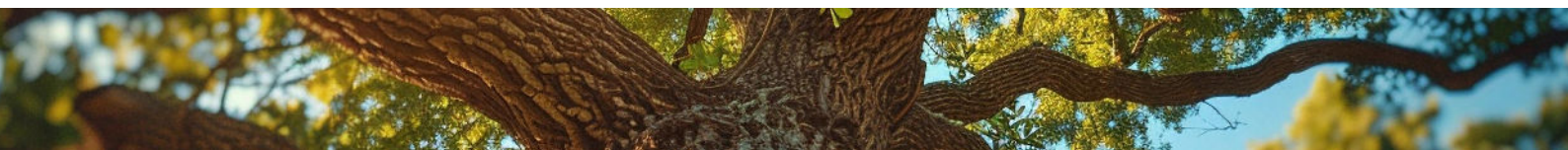
Oratio: vormt zich na deze overwegingen een reactie? Misschien komt er een verlangen boven? Een antwoord aan God misschien? Je kunt dit als gebed uitspreken.

Contemplatio: na het spreken mag je rusten bij God. Verblijven in Gods sprekende aanwezigheid. Misschien komt er nog een inzicht bij je boven. Laat God jou zijn aanwezigheid zien. Of is er prettige rust, kun je gewoonweg zijn.

## Terugkoppeling

De oefening kan in een groep op verschillende manieren ingevuld worden. Je kunt stil worden en dan bij elke stap een korte terugkoppeling geven. Of je kiest ervoor om samen één lange stilte aan te houden, waarbij de deelnemers elk op eigen tempo de vier stappen doorlopen en daarna pas ruimte te nemen om iets van ervaringen te delen. Als mensen op stap gaan zonder hand-out kun je er het best voor kiezen om de stilte op te knippen en mensen steeds met een nieuwe opdracht de stilte in te sturen.

De terugkoppeling bij de lectio is in alle gevallen om elkaar te verrijken en nadrukkelijk niet om met elkaar in gesprek (en zeker niet in discussie) te gaan. Dat kan eventueel na de oefening. De oefening is vooral een gesprek dat je met de Schepper aan gaat.



# Algemene tips

## Praktisch

Print de instructiekaart. Loop de wandeling een keer voor en bepaal de stops. Je kunt een stap in de oefening meegeven, mensen zelf een stukje laten lopen en dan gezamenlijk een stop houden. Je kunt ook ergens stil houden, daar de stille oefening ter plekke doen, zodat mensen tijd hebben om een tijdje op een plek stil te staan en de omgeving in zich op te nemen. Wil je mensen de oefening helemaal in stilte laten doen? Print dan de Handout voor iedereen.

De wandeling hoeft niet heel lang te zijn. Vaak is het fijn om eerst een stukje op pad te gaan vanaf de verzamelplek en dan pas te starten met de oefening. Begin op de startplek met het welkom en de praktische aftrap. Vertel hoe lang de wandeling zal duren, dat je tussendoor stil zult zijn met elkaar, of je twee aan twee oploopt of achter elkaar. Geef een eerste oefenopdracht om vast eens te ruiken, kijken, horen en voelen tijdens het lopen naar de startplek.

## Geschikte wandelplekken

Voor alle wandelingen geldt dat een relatief rustige plek prettig is, want je wilt niet anderen in de weg staan, of veel aandacht aan passanten hoeven te besteden. Afleiding is niet erg, dan kun je je medewandelaars ook vertellen. Wanneer je je bewust wordt van de afleiding is dat een vriendelijke uitnodiging om je aandacht weer op de oefening te richten. Een wandeling van 2 (en maximaal 5) km lengte is ideaal.

### *Geschikte wandelplekken voor 'voel de aarde'*

Deze wandeling kan op veel terreinen. De aarde voelt op elke plek weer anders, misschien is er een plek bij je in de buurt waar verschillende ondergronden of andere structuren te voelen zijn. Vanwege het thema zijn geasfalteerde wegen daarom minder geschikt.

### *Geschikte wandelplekken voor 'ruik de hemel'*

Deze wandeling kan op veel terreinen, bloesem en bloemen zijn bekend om hun geurend vermogen, dus een plek waar een en ander staat te bloeien kan een fijn begin zijn. Maar er zijn andere geuren te onderscheiden, ook minder aantrekkelijke geuren hebben zeggingskracht. Volg dus vooral je neus bij het maken van een keus voor de wandeling.

### *Geschikte wandelplekken voor 'hoor het stromen'*

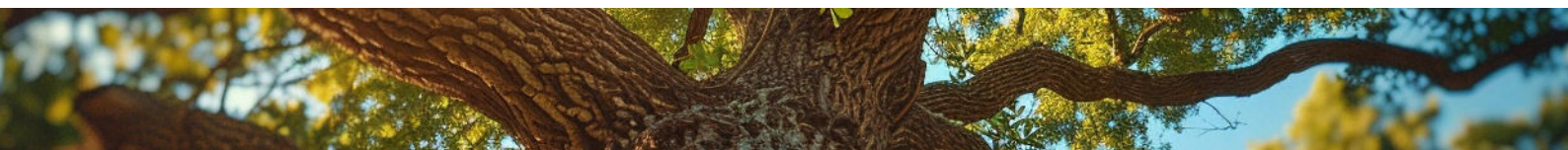
Voor deze wandeling is een waterrijke omgeving het meest geschikt, om daadwerkelijk iets te horen stromen. Maar tijdens regen is elke omgeving geschikt.

### *Geschikte wandelplekken voor 'zie de dieren'*

Deze wandeling kan in elke omgeving. Afhankelijk van het tijdstip en seizoen zijn er meer of minder dieren te zien, maar dicht bij de grond zijn eigenlijk altijd wel kleine dieren te vinden.

### *Geschikte wandelplekken voor 'proef het groen'*

Deze wandeling kun je het best tussen april en oktober maken, wanneer er wat diversiteit is in wat er te eten is in de natuur. Pluk niet op plaatsen waar honden vaak worden uitgelaten. Voor deze wandeling is voorkennis over eetbare planten nodig, zeker als je anderen begeleidt.



# Instructiekaart 'Voel de aarde'



## Welkom

Welkom bij wonderwandeling 'Voel de aarde'.

- De lengte en duur van de wandeling die we gaan maken is ... (en andere praktische informatie over de wandeling zelf).
- Het is een oefening die we in stilte gaan doorlopen. Samen stil zijn is bijzonder, we zijn gewend om te praten als we bij elkaar zijn, maar de stilte van samen is anders dan de stilte van alleen. Het is een bewuste keus om met elkaar stil te zijn.

---

## Stap 1

We nemen de aarde al snel voor lief. We leven er maar, gaan er snel aan voorbij dat ze ons draagt. Tijdens deze wandeling willen we haar bewust voelen. De tastzin is ons grootste zintuig...

Maak met beide handen contact met de aarde. Zo! Nu draag jij de aarde op handen!

Adem eens diep in... (spreek dan het volgende gebed rustig uit)

*Heer God, kostbare gemeenschap van oneindige liefde, leer ons U te aanschouwen in de schoonheid van het heelal, waar alles spreekt van U.  
Wek onze lofprijzing en dankbaarheid om ieder wezen dat U hebt geschapen.  
Zegent U ons met de genade om ons ten diepste verenigd te voelen met al het bestaande.  
Amen.*

(korte stilte)

Nu kunnen we op pad. In de eerste etappe ga je voelen.

(Hieronder staan vragen die je aan kunt passen aan jouw omgeving en situatie, misschien zijn er nog wel meer te verzinnen, spreek ze langzaam uit:)

- Voel je de wind in je haren? Op je wangen?
- Voel je de warmte van de zon op je huid?
- Hoe voelt het als een regendruppel je neus raakt?
- Hoe voelt de temperatuur?
- Hoe voelt de bodem waarop je staat? En voel je verschil als je er op loopt?
- Voel je oneffenheden of begroeiing?
- Durf je op blote voeten te proberen?
- Is er een eindje verder een andere ondergrond? Voel je het verschil?

### **Terugkoppelingsvraag: Is er een ervaring die er in het bijzonder uitspringt?**

Vraag aan de groep of ze in een enkel woord of klein zinnetje de ervaring die eruit sprong kunnen benoemen. (hou het bij bedanken of knikken en als er uitgebreid het woord wordt genomen stuur je dat vriendelijk en uitnodigend bij).

---

## Stap 2

We wandelen een stukje verder, of je dwaalt nog wat langer op deze plaats, misschien wil je wel even zitten (of liggen).

Je neemt de ervaring die je net voor jezelf hebt benoemd mee en ook nu blijf je voelen. Vraag je af of er beelden en associaties bij je opkomen tijdens het voelen. (Je zou daarbij een voorbeeld kunnen noemen, bijvoorbeeld dat het opvalt dat korrels van het zand fijn zijn, maar de net iets grotere zandkorrels harder in mijn voet prikken en bij elkaar doen ze me denken aan de beloften aan Abraham.)

Als je een plekje vindt waar je een poosje wil blijven, voel dan eens je omgeving... misschien doe je je ogen wel dicht...verken met je handen de bodem... of misschien een boom waartegen je leunt.. hoe voelt die in je rug?

**Terugkoppelingsvraag: De associatie die al voelend bij jou opkomt, zou de Geest je daarmee iets te zeggen hebben? Is het een reactie op wat speelt in jouw leven? Op de plek waar je nu bent?**

Vraag aan de groep of ze een associatie, beeld of lied willen delen. Benadruk dat het zonder uitgebreide toelichting mag.

---

### Stap 3

We gaan nog een keer de stilte in, het kan zijn dat zich een reactie of gebed vormt. Dat er een verlangen in je opborrelt als reactie op het voelen van de aarde. Maak daar ruimte voor. Misschien welt het pas op als je nog een keer terugkeert naar het voelen en de associaties. Neem er rustig de tijd voor...

**Terugkoppelingsvraag: Is er een reactie die je wilt delen?** Als de plek het toelaat, kun je er bij gaan zitten (of liggen). Je kunt vragen om de reactie die boven kwam te delen in de groep, maar dat kan ook in tweetallen.

---

### Stap 4

We komen nu bij de laatste fase van deze wandeling. We mogen nagenieten van alles wat we hebben gevoeld en mochten ervaren. Als na een goed gesprek tussen de ene vriend en de andere er een verdiepte stilte valt. Een góede stilte, voorbij de woorden. We blijven hier nog een poosje stil verpozen. We mogen ons overgeven aan Gods sprekende aanwezigheid, en nagenieten van de ontmoeting met de aarde, met onszelf en de Schepper. Misschien komt er in die stilte nog een inzicht bij je boven.

---

### Afronding

Als de stilte lang genoeg heeft geduurd (5-10 minuten) sluit je af met een (taizé)lied of gebed.

Op de melodie van het taizélied 'Laudate omnes gentes' kun je de tekst zingen:

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

Of je sluit af met een gebed (rustig uitspreken).

Daarmee is deze oefening afgerond. Haal nog even diep adem om weer hier in de groep te komen.

We nemen nu nog tijd voor een gezamenlijke terugblik.

**Terugkoppelingsvraag: Is er iemand die iets wil delen van wat je tijdens deze wandeling heeft meegemaakt?** (dit mag iets meer taal krijgen)

---

### Afsluiting

Bedankt voor het meedoen .

Delen van meegebrachte koffie en thee

# Instructiekaart 'Ruik de hemel'



## Welkom

Welkom bij verwonderwandeling 'Ruik de hemel'.

De lengte en duur van de wandeling die we gaan maken is... (en andere informatie over de wandeling zelf)

Het is een oefening die we in stilte gaan doorlopen. Samen stil zijn is bijzonder, we zijn gewend om te praten als we bij elkaar zijn, maar de stilte van samen is anders dan de stilte van alleen. Het is een bewuste keus om met elkaar stil te zijn.

Om goed te kunnen ruiken snuiten we even goed onze neus en tijdens het ruiken is het verstandig om de ogen te sluiten.

---

## Stap 1

Sluit je ogen, adem langzaam in door je neus, hou je adem een poosje vast en laat weer gaan. We herhalen dit drie keer.

Adem nog eens diep... (spreek dan het volgende gebed rustig uit)

*Ik adem u in.*

*Ik spreek u aan.*

*Ik sta in uw tegenwoordigheid.*

*U hebt mij uitgeademd.*

*U antwoordt mij.*

*Wij ontmoeten elkaar.*

*Amen*

(korte stilte)

We gaan op pad en zijn klaar om te gaan ruiken. (hier staan vragen die je aan kunt passen aan jouw omgeving en situatie, misschien zijn er nog wel meer te verzinnen, spreek ze langzaam uit)

- Welke geuren neem je waar?
- Passen ze bij het jaargetijden? Kun je de herfst ruiken, of het voorjaar?
- Ruik je de warmte of de kou? Komen er geuren mee die kenmerkend zijn voor de tijd van het jaar?
- Heeft de plek waar je nu bent kenmerkende geur?
- Ruik je de zilte zee, rottende vis in het water, bladeren in het vos, zoete bloesem van een acacia of linde?
- Hoe ver sta je van de bron waar de geur vanaf komt?
- Je zou een (bloem)blaadje tussen je vingers kunnen wrijven om de geur goed op te nemen.

### Terugkoppelingsvraag: Is er een geur die er in het bijzonder uitspringt?

Vraag aan de groep of ze in een enkel woord of klein zinnetje de geur die er uit sprong kunnen benoemen.

(hou het bij bedanken of knikken en als er uitgebreid het woord wordt genomen stuur je dat vriendelijk en uitnodigend bij).

---

## Stap 2

We wandelen een stukje verder, of je dwaalt nog wat langer op deze plaats, misschien wil je wel even zitten (of liggen).

Hoe ervaar je de geuren die je ruikt? Zijn het plezierige geuren? Zijn het vertrouwde geuren? Waar doen ze je aan denken? Brengen ze prettige herinneringen boven? Of ruik je een geur die je tegenstaat? Wat heeft de geur(en) waar je door omringd wordt jou te zeggen? Komen er herinneringen boven? Roepen de geuren gevoelens bij je op?

Je neemt de geur die je net voor jezelf hebt benoemd mee en je vraagt je af of er beelden en associaties opkomen tijdens het ruiken. (Je zou daarbij een voorbeeld kunnen noemen, bijv dat de geur van gras, die in zichzelf fris is met een licht zuurtje er in, maar die ik vooral associeer met warmte en zomers weer, omdat het dán gemaaid wordt ).

**Terugkoppelingsvraag: De associatie die al ruikend bij jou opkomt, zou de Geest je daarmee iets te zeggen hebben? Is het een reactie op wat speelt in jouw leven? Op de plek waar je nu bent?**

Vraag aan de groep of ze een associatie, beeld of lied willen delen. Benadruk dat het zonder uitgebreide toelichting mag.

---

### Stap 3

We gaan nog een keer de stilte in, het kan zijn dat zich een reactie of gebed vormt. Dat er een verlangen in je opborrelt als reactie op het ruiken van de hemel. Maak daar ruimte voor. Misschien welt het pas op als je nog een keer terugkeert naar het ruiken en de associaties. Neem er rustig de tijd voor...

**Terugkoppelingsvraag: Welke reactie komt boven?** Als de plek het toelaat kun je er bij gaan zitten (of liggen). Je kunt de groep vragen om de reactie die boven kwam te delen, maar dat kan ook in tweetallen.

---

### Stap 4

We komen nu bij de laatste fase van deze wandeling. We mogen nagenieten van alles wat we hebben geroken en mochten ervaren. Als na een goed gesprek tussen de ene vriend en de andere er een verdiepte stilte valt. Een góede stilte, voorbij de woorden. We blijven hier nog een poosje stil verpozen. Misschien komt er in die stilte nog een inzicht bij je boven.

---

### Afronding

Als de stilte lang genoeg heeft geduurd (5-10 minuten) sluit je af met een (taizé)lied of gebed. Op de melodie van het taizélied 'Laudate omnes gentes' kun je de tekst zingen:

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

Of je sluit af met een gebed (rustig uitspreken).

*God van liefde,*

*De hele wereld ruikt naar u die haar gemaakt hebt.*

*Zegent u ons met fijngevoeligheid om de geur die u nalaat op te merken.*

*Koester ons in uw nabijheid, dat die geur met ons mee zal gaan.*

*Amen.*

Daarmee is deze oefening afgerond. Haal nog even diep adem om weer hier in de groep te komen. We nemen nu nog tijd voor een gezamenlijke terugblik.

**Terugkoppelingsvraag: Is er iemand die iets wil delen van wat je tijdens deze wandeling heeft meegemaakt?** (dit mag iets meer taal krijgen)

---

### Afsluiting

Bedankt voor je deelname.

Tijd om koffie en thee te delen.

# Instructiekaart 'Proef het groen'



## Welkom

Welkom bij verwonderwandeling 'Proef het groen'.

- De lengte en duur van de wandeling die we gaan maken is... (en andere informatie over de wandeling zelf)
- We maken nu eerst een wandeling waarin we verschillende dingen plukken en proeven. Er is veel meer eetbaar dan we doorgaans eten, dus er is veel te ontdekken.
- Hierna verstillen we en proeven we als onderdeel van de oefening. Dit tweede gedeelte is een oefening die we in stilte doen. Samen stil zijn is bijzonder, we zijn gewend om te praten als we bij elkaar zijn, maar de stilte van samen is anders dan de stilte van alleen. Het is een bewuste keus om met elkaar stil te zijn.

---

## Stap 1

Voor we gaan proeven bidden we :

*God van liefde*

*We danken u voor de rijkdom aan smaken en eten, voor de veelzijdigheid ervan.*

*Zegent u ons met ontvankelijkheid en dankbaarheid voor alles wat wij van u ontvangen.*

*In de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest.*

*Amen.*

Zoek een fijn plekje om jouw oogst te proeven. Neem er de tijd voor. Welke smaken ontdek je? Zijn ze zuur? Stroef? Fris? Muntig? Kruidig? Aards? Scherp?

### **Terugkoppelingsvraag: Is er een geur die er in het bijzonder uitspringt?**

Vraag aan de groep of ze in een enkel woord of klein zinnetje de smaak die er uit sprong kunnen benoemen. (hou het bij bedanken of knikken en als er uitgebreid het woord wordt genomen stuur je dat vriendelijk en uitnodigend bij).

---

## Stap 2

Hoe ervaar je de smaken die je proeft? Waarschijnlijk zijn er veel nieuwe smaken bij. Welke beelden en associaties krijg je als je deze smaken tot je neemt? Wat hebben deze smaken jou te zeggen over de goedheid van God?

### **Terugkoppelingsvraag: En de associatie die al proevend bij jou opkomt, zou de Geest je daarmee iets te zeggen hebben? Is het een reactie op wat speelt in jouw leven? Op de plek waar je nu bent?**

Vraag aan de groep of ze een associatie, beeld of lied willen delen. Benadruk dat het zonder uitgebreide toelichting mag.

---

## Stap 3

We gaan nog een keer de stilte in, herkauw de beelden en associaties die bij je boven kwamen, het kan zijn dat zich een reactie of gebed vormt. Dat er een verlangen in je opborrelt als reactie op het voelen van de aarde. Maak daar ruimte voor. Misschien welt het pas op als je nog een keer terugkeert naar het voelen en de associaties.

Neem er rustig de tijd voor...

### **Terugkoppelingsvraag: Welke reactie kwam boven?**

Je kunt vragen om het in de groep te delen, maar dat kan ook in tweetallen.

## Stap 4

We komen nu bij de laatste fase van deze wandeling. We mogen nagenieten van alles wat we hebben geroken en mochten ervaren. Als na een goed gesprek tussen de ene vriend en de andere er een verdiepte stilte valt. Een góede stilte, voorbij de woorden. We blijven hier nog een poosje stil verpozen. Misschien komt er in die stilte nog een inzicht bij je boven.

---

## Afronding

Als de stilte lang genoeg heeft geduurd (5–10 minuten) sluit je af met een (taizé)lied of gebed. Op de melodie van het taizélied 'Laudate omnes gentes' kun je de tekst zingen:

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

Of je sluit af met een gebed (rustig uitspreken).

Daarmee is deze oefening afgerond. Haal nog even diep adem om weer hier in de groep te komen. We nemen nu nog tijd voor een gezamenlijke terugblik.

**Terugkoppelingsvraag: Is er iemand die iets wil delen van wat je tijdens deze wandeling heeft meegemaakt?** (dit mag iets meer taal krijgen)

---

## Afsluiting

Bedankt voor je deelname.

Tijd om koffie en thee te delen.

# Instructiekaart 'Zie de dieren'



## Welkom

Welkom bij verwonderwandeling Zie de dieren.

De lengte en duur van de wandeling die we gaan maken is ... (en andere informatie over de wandeling zelf)

Het is een oefening die we in stilte gaan doorlopen. Samen stil zijn is bijzonder, we zijn gewend om te praten als we bij elkaar zijn, maar de stilte van samen is anders dan de stilte van alleen. Het is een bewuste keus om met elkaar stil te zijn.

---

## Stap 1

We leven in een beeldcultuur en zijn gewend om heel snel beelden van betekenis te voorzien. Tijdens deze wandeling proberen we te vertragen, nemen we de tijd om met onze ogen waar te nemen.

Adem eens diep in...

(spreek dan het volgende gebed rustig uit)

*Open mijn ogen en mijn hart*

*voor de schoonheid van Uw schepping.*

*Spreek tot mij met uw geest in alles wat ik zie.*

*Amen*

Nu gaan we op pad. We kijken om ons heen, we richten ons met name op de dieren.

Zie je dieren om je heen? Of sporen van hun aanwezigheid in de vorm van afdrukken, poep, eieren, knaagsporen, een nest of hollen? Of heel recent: beweging in het groen?

Sommige dieren zijn heel klein, als je op zoek moet naar een dier neem daar dan de tijd voor...

Welke kleuren zie je bij "jouw" dier? Glansen en glimmen die kleuren? Zit het dier stil of is het onderweg? Is het duidelijk waarheen het dier gaat? Woont het hier? Of eet het hier?

Wat geeft jou het idee dat je in het leefgebied van dit dier bent?

Of ben je allebei voorbijgangers?

### **Terugkoppelingsvraag: Is er een beeld dat er in het bijzonder uitspringt?**

Vraag aan de groep of ze in een enkel woord of klein zinnetje de ervaring die er uit sprong kunnen benoemen. (hou het bij bedanken of knikken en als er uitgebreid het woord wordt genomen stuur je dat vriendelijk en uitnodigend bij).

---

## Stap 2

Komen er associaties bij je op bij het kijken naar dit dier? Herinneringen, beelden, gevoelens, een lied?

(Bijvoorbeeld dat het mij opvalt dat mussen levendig zijn, vluchtig, geen hoogvliegers. Ze zijn dichtbij, dat doet me denken aan hoe geluk dichtbij kan zijn, overal is, maar moeilijk grijpbaar.)

(Wees nu langere tijd stil)

De associatie die al kijkend bij jou opkomt, zou de Geest je daarmee iets te zeggen hebben? Is het een reactie op iets wat speelt in jouw leven? Op de plek waar je nu bent. Laat die beelden en associaties meeklinken terwijl je teruggaat naar de ervaring van het kijken, is er nu nog meer te zien?

### **Terugkoppelingsvraag: Heeft God iets tot mij te zeggen door deze zintuigelijke ervaring heen?**

---

### Stap 3

We gaan nog een keer de stilte in, het kan zijn dat zich een reactie of gebed vormt. Dat er een verlangen in je opborrelt als reactie op het zien van een dier. Maak daar ruimte voor. Misschien welt het pas op als je nog een keer terugkeert naar het kijken en de associaties. Neem er rustig de tijd voor...

#### **Terugkoppelingsvraag: Welke reactie kwam boven?**

Je kunt vragen om het in de groep te delen, maar dat kan ook in tweetallen.

---

### Stap 4

We komen nu bij de laatste fase van deze wandeling. We mogen nagenieten van alles wat we hebben geroken en mochten ervaren. Als na een goed gesprek tussen de ene vriend en de andere er een verdiepte stilte valt. Een góede stilte, voorbij de woorden. We blijven hier nog een poosje stil verpozen. Misschien komt er in die stilte nog een inzicht bij je boven.

---

### Afronding

Als de stilte lang genoeg heeft geduurd (5–10 minuten) sluit je af met een (taizé)lied of gebed. Op de melodie van het taizélied 'Laudate omnes gentes' kun je de tekst zingen:

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

Of je sluit af met een gebed (rustig uitspreken).

Daarmee is deze oefening afgerond. Haal nog even diep adem om weer hier in de groep te komen. We nemen nu nog tijd voor een gezamenlijke terugblik.

**Terugkoppelingsvraag: Is er iemand die iets wil delen van wat je tijdens deze wandeling heeft meegemaakt?** (dit mag iets meer taal krijgen)

---

### Afsluiting

Bedankt voor je deelname.

Tijd om koffie en thee te delen.

# Instructiekaart 'Hoor het stromen'



## Welkom

Welkom bij verwonderwandeling Hoor het stromen.  
De lengte en duur van de wandeling die we gaan maken is...  
(en andere informatie over de wandeling zelf)

Het is een oefening die we in stilte gaan doorlopen. Dat stil zijn heeft in deze wandeling twee functies. We focussen op het horen van de natuur. Daarnaast is samen stil zijn bijzonder, we zijn gewend om te praten als we bij elkaar zijn, maar de stilte van samen is anders dan de stilte van alleen. Het is een bewuste keus om met elkaar stil te zijn.

---

## Stap 1

God laat zich kennen als een stroom...  
... als een beek die vrolijk van de bergtop naar beneden glijdt,  
als het bloed dat in ons lijf stroomt.  
Zo komt de liefde van God naar ons toe  
omdat we het nodig hebben om liefde te krijgen en te geven...

Waar hoor jij iets dat stroomt? Klinkt het kabbelend? Of als regen? Ruisend of kolkend? Is het constant of gaat het af en aan?  
Of zie je wel water, maar staat het stil of glijdt het geluidloos langs?  
Neem tijd om geluiden te onderscheiden.

**Terugkoppelingsvraag: is er een geluid dat er voor jou uitspringt? Hoe zou je dat omschrijven?**

---

## Stap 2

Je neemt het geluid dat je net hebt genoemd nog even mee op de wandeling. Komen er al luisterend associaties, beelden bij je op? Een lied misschien? Laat je meevoeren op je gedachtenstroom.

**Terugkoppelingsvraag: zou de Geest je iets te zeggen hebben door jouw beeld of associatie heen? Speelt er iets in jouw leven waar dit beeld aan raakt?**

---

## Stap 3

We gaan nog een keer de stilte in, het kan zijn dat zich een reactie of gebed vormt. Dat er een verlangen in je opborrelt als reactie op horen van stromen. Maak daar ruimte voor. Misschien welt het pas op als je nog een keer terugkeert naar het voelen en de associaties. Neem er rustig de tijd voor...

**Terugkoppelingsvraag: Welke reactie komt bij je boven?**

Als de plek het toelaat kun je er bij gaan zitten (of liggen). Je kunt de groep vragen om de reactie die boven kwam te delen, maar dat kan ook in tweetallen.

---

## Stap 4

We komen nu bij de laatste fase van deze wandeling. We mogen nagenieten van alles wat we hebben geroken en mochten ervaren. Als na een goed gesprek tussen de ene vriend en de andere er een verdiepte stilte valt. Een goede stilte, voorbij de woorden. We blijven hier nog een poosje stil verpozen. Misschien komt er in die stilte nog een inzicht bij je boven.

---

## Afronding

Als de stilte lang genoeg heeft geduurd (5-10 minuten) sluit je af met een (taizé)lied of gebed.  
Op de melodie van het taizélied 'Laudate omnes gentes' kun je de tekst zingen:

*Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.  
Gods hemel raakt de aarde, wij zijn niet zonder hem.*

Of je sluit af met een gebed (rustig uitspreken).

*De kracht van de opkomende zon  
De kracht van de schuimende zee  
De kracht van de hoge bergen  
De kracht van de vruchtbare velden  
De kracht van de eeuwige rivier  
Stroomt in ons en door ons vandaag  
De kracht van de rivier van God  
Stroomt in ons en door ons vandaag.*

Daarmee is deze oefening afgerond. Haal nog even diep adem om weer hier in de groep te komen.  
We nemen nu nog tijd voor een gezamenlijke terugblik.

**Terugkoppelingsvraag: Is er iemand die iets wil delen van wat je tijdens deze wandeling heeft meegemaakt?** (dit mag iets meer taal krijgen)

---

## Afsluiting

Bedankt voor je deelname.  
Tijd om koffie en thee te delen.