

Stappenplan voor een meditatieve luisterwandeling in de omgeving

handreiking voor een gebedswandeling met je pionierteam

Lex Boot

Luisteren naar God tijdens een wandeling in de omgeving

Viervoudig luisteren is een van de kernthema's bij het pionieren met een proefplek en luisteren naar God gaat daarbij aan alles vooraf. Maar er klinkt geen stem uit de hemel en er ligt niet opeens een stappenplan voor de ontwikkeling van jullie proefplek op je bureau. Luisterend wandelen in de omgeving van je pioniersplek kan je als team opmerkzaam maken voor signalen die mogelijk van betekenis zijn, en als richtingwijzer kunnen worden ervaren. Wandel alleen, wandel vervolgens als pionierteam, en organiseer deze aandachtswandelingen met andere betrokkenen bij de proefplek.

Inleiding; meditatief wandelen als eeuwenoude oefening

Om een juiste grondhouding te vinden is het vooraf goed om iets te zeggen over het eigene van luisterend wandelen. De christelijke traditie kent verschillende vormen van lopen als geestelijk ritueel. Daarin moeten we drie vormen goed onderscheiden: het eeuwenoude pelgrimeren, de recentere loopmeditatie, en het meditatief wandelen. Bij pelgrimeren is er een heilige plaats voor de pelgrim uit. Gaande de weg, maar vooral aangekomen op de heilige plek hoopt hij op een ervaring met God. Bij loopmeditatie is er geen heilige plaats voor je uit, maar volg je al lopend de bewegingsintenties van je lichaam vanuit het besef dat God daar van moment tot moment de levensenergie geeft.

Bij meditatief of luisterend wandelen is er echter geen heilige plaats vóór de loper uit en gaat het ook niet om lichaamsintenties, maar wordt heel de omgeving tot heilige ruimte waar door alles heen sporen van God kunnen worden opgemerkt. Volgens Evagrius van Pontus (ong. 345-399) mogen we contemplatief lopend delen in de *hèsychia*, de *zuiverheid van het hart*, waarin zich een vorm van waarnemen opent zodat door de schepping heen de Schepper gezien wordt. Ook Maximus Confessor (580-662) schreef over dit doorschouwen van de geschapen werkelijkheid. God heeft in alles een heilige gloed gelegd, die erop wacht 'gezién' te worden. Hierin ontvángen we, maar in dit alles spreekt ook Gods stem die ons lokt om creatief gévend op de omgeving in te gaan! Zo gebruikt God ons als instrument om bij te dragen tot meer heelwording van de schepping.

Vaak denken we hierbij aan wandelen in de stille natuur. Maar voor menig proefplek is het minstens zo interessant te lopen door de drukke stad, het dorp, of de wijk waar de proefplek zich bevindt. Wat ik zojuist aangaf is belangrijk. Het is een boeiende spirituele uitdaging om in dit wandelen niet alleen te ontvángen en opmerkzaam te zijn voor signalen, maar ook om te géven en de context te zegenen. Het is verdiepend om in meditatieve aandacht een stad of dorp zegen toe te bidden. Ik geef hier de structuur, om dit op te pakken in je eigen context.

1. Voorbereiding

Bepaal vooraf de route door de stad, het dorp of de wijk waar jullie pioniersplek zich bevindt. Het is mooi als je loopt langs markante punten. Dat kunnen monumentale gebouwen zijn, maar ook modernere centra waar wezenlijke dingen gebeuren zoals het ziekenhuis, scholen, het stadhuis. Denk goed na over een plek voor een gezamenlijk bidden van een gebed voor stad of dorp. Deelnemers moeten daar verbondenheid met de context ervaren, maar zich ook niet ongemakkelijk voelen. In mijn vorige woonplaats mocht ik enkele malen een stadsgebed begeleiden in de rustieke toren tegen de oude stadsmuur. Er is vast ook zo'n plek in jullie buurt. Als je de route goed doordacht hebt, roep je de groep op een bepaald tijdstip bijeen.

2. Openingsgebed

Verzamel de groep op een afgesproken plaats en maak een kring. Bid een gebed om openheid. Dat zou als volgt kunnen luiden:

*Gij, goede God,
zegen de weg die voor ons ligt
zegen het pad waarop we gaan
zegen alles onderweg waarop onze blik rust
en wat onze aandacht verrast.
Laten onze gedachten vrij zijn
en onze harten open
voor wat U ons te zeggen hebt.
en ga nu met ons mee.
Amen*

3. Wandelen fase 1 (ongeveer 6 minuten):

Loop nu eerst lukraak met elkaar in stilte door de straten en over de pleinen, langs plantsoenen en door stegen.

Reflectie:

Zoek na een aantal minuten een goede plek om een kring te vormen, bijvoorbeeld in een plantsoentje. Reflecteer nu samen op de aandacht die er was. De meeste deelnemers zullen, zeker na het lopen door winkelstraten, iets zeggen over onrust en verstrooiing. Doorgaans zijn er tijdens het lopen door de straten drie vormen van aandacht: 1) De geest is *gericht* op het doel van het lopen: de winkel, en het artikel dat ons voor ogen staat. 2) De geest is *bezet* door cirkels van gedachten. Zo iemand loopt te tobben of te puzzelen over van alles en nog wat. 3) De geest is *verstrooid* door aandacht van hot naar her, van etalage naar publiek, van schreeuwende reclame naar een mooie gevel. Wees je dit bewust, zonder oordeel.

4. Wandelen fase 2 (15 minuten):

Beoefen nu met elkaar een *ontvankelijke en opmerkzame* houding van wandelen. Bewaar daarbij je innerlijke stilte en merk op wat er in je gebeurt. We zoeken geconcentreerde aandacht in openheid voor datgene waarmee innerlijke verbinding ontstaat. Loop in het besef dat op deze plekken, in de context van jullie proefplek, je aandacht kan worden getrokken op iets dat van spirituele betekenis kan zijn. Hier en daar kan rustig even wordt stilgestaan. Vraag jezelf af wat het object van aandacht je vraagt of geeft, en wat de betekenis is op dit moment in je leven. Is er iets dat God je misschien hiermee wil zeggen. Zegt het iets over de proefplek?

Reflectie:

Vorm na twintig minuten weer een kring en deel de ervaringen. Doe dit zonder oordeel naar elkaar, alles wat gezegd wordt mag er zijn. De een zal iets zeggen over een mooie lichtval in een steegje, de ander over de aanblik van een kind of iemand die compassie opriep. Bij weer een ander zullen persoonlijke beelden en gedachten bovenkomen die te maken hebben met iemands levensweg van dat moment. Sluit de kring af met stilte waarbij ieder persoonlijk in stilte kan danken voor waar hij opmerkzaam voor is gemaakt.

5. Wandelen fase 3 (15 minuten):

Beoefen nu met elkaar een *gevende en zegende* houding. In onze verbeelding lopen we met zegenende handen en biddende harten. Ook hier geldt dat we via dieper schouwen in alle dingen een roepstem van God kunnen horen om ons er biddend mee te verbinden en zo opgenomen te zijn in het proces van heling en herschepping.

6. Gebed voor deze stad, dit dorp, of deze wijk (10 minuten)

Maak hierna met elkaar een kring op een geschikte plaats om gezamenlijk een gebed voor de stad of wijk, of het dorp te bidden waar jullie pioniersplek zich bevindt. Daarbij kun je beschutting zoeken zodat weinig mensen je zien, maar er juist ook voor kiezen om het openlijk midden op een plein te doen. Deel kopieën van het gebed uit. Als voorbeeld geef ik je een gebed met een steeds terugkerend lonalied 'de vrede van de aarde en de hemel zij geheel met jou..'. Je kunt echter ook een gebed schrijven dat helemaal is toegespitst op jullie context.

7. Eindreflectie

Terug bij ons beginpunt is er gelegenheid terug te kijken op het geheel van de wandeling waarin je mocht luisteren naar God in jullie context, en deze omgeving mocht zegenen. Sta ook stil bij de betekenis voor jullie pioniersplek.

Sjalom!

Lex

Zie ook hoofdstuk 16 van het *Handboek christelijke meditatie* en hoofdstuk 11 van de *Kleine gids voor christelijke meditatie (Lex Boot)*.