

Emmaüswandeling

Introductie

Een week geleden vierden we het Paasfeest. “De Heer is waarlijk opgestaan!” zeiden we tegen elkaar. Het evangelie vertelt hoe Jezus in de weken ná die eerste dag aan steeds meer mensen verschenen is. Onder andere aan twee wandelaars, die vanuit Jeruzalem onderweg gingen naar het dorpje Emmaüs. Ze waren met elkaar in gesprek over alles wat er in Jeruzalem was gebeurd. En Jezus zélf liep met hen op.

Wandelen... het is een van de weinige dingen die we buitenshuis kunnen doen in deze quarantainetijd. Met onderstaande handreiking – die werd geschreven door Marleen Schoonderwoerd van Geeskracht.nu – willen we je aanmoedigen om een Emmaüswandeling te maken, als invulling van “de frisse neus”. Je kunt de wandeling in je eigen woonomgeving maken, of in de wijk rondom de Jacobikerk.

Je wandelt in stilte en alleen. Toch kan het heel inspirerend zijn om je wandelervaringen met anderen te delen, bijvoorbeeld via een app-groep. Op deze manier kun je met elkaar in contact blijven en verbondenheid ervaren. Ga bijvoorbeeld allemaal op hetzelfde tijdstip onderweg, maar doe dat wel ieder op je eigen plek.

Met deze handreiking helpen we je graag op weg. We wensen je een zegenrijke wandeling toe, waarin je iets mag ervaren van de kracht van de Opgestane Heer!

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 gewaarwordt. Je kunt je ook laten verrassen door op te merken waar je anders zogauw 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 de 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.

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. 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 het Evangelie van Lucas, hoofdstuk 24.

36 Terwijl ze [‘de Emmaüsgangers’] nog aan het vertellen waren [aan de leerlingen van Jezus dat ze Hem hadden ontmoet], kwam Jezus zelf in hun midden staan en zei: ‘Vrede zij met jullie.’ 37 Verbijsterd en door angst overmand, meenden ze een geestverschijning te zien. 38 Maar hij zei tegen hen: ‘Waarom zijn jullie zo ontzet en waarom zijn jullie ten prooi aan twijfel? 39 Kijk naar mijn handen en voeten, ik ben het zelf! Raak me aan en kijk goed, want een geest heeft geen vlees en beenderen zoals jullie zien dat ik heb.’ 40 Daarna toonde hij hun zijn handen en zijn voeten. 41 Omdat ze het van vreugde nog niet konden geloven en stomverbaasd waren, vroeg hij hun: ‘Hebben jullie hier iets te eten?’ 42 Ze gaven hem een stuk geroosterde vis. 43 Hij nam het aan en at het voor hun ogen op.

Schrijf en deel

Je kunt na afloop van de Emmaüswandeling 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.

Tenslotte nog dit

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.

De Emmaüswandeling 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.