

Stiltewandeling met meditatieve grondslag

Wandeling in stilte zodat alle zintuigen worden geprikkeld

LEIDEN - Dominee Ellis Ezinga, dominee bij Protestantse Wijkgemeente Leiden Zuidwest, vertelt over de stiltewandelingen die zij organiseert in de zomermaanden: "Een wandeling in alle stilte, zodat alle zintuigen die men in zich heeft gebruikt kunnen worden; je ogen, tast, reuk en gevoel. Het liefst in een omgeving die tot stilte uitnodigt, een rustig park of een bos. Het is een stiltewandeling met meditatieve grondslag."

door Marijke van der Kruijt

Ezinga: "Het doel van de wandeling is om te ontspannen, mensen te leren om in het hier en nu te leven en bewust te zijn van dit moment. Proberen je hele lichaam mee te laten doen met waarmee je bezig bent. Het is een lichamenlijk gebeuren, een meditatieve wandeling. De wandeling is een vorm van christelijke meditatie, we zullen dus van tevoren een Bijbeltekst lezen en met deze Bijbeltekst de wandeling starten en tijdens de wandeling deze tekst door ons heen laten gaan."

Geloof ervaren

Ezinga heeft al eerder wandelingen georganiseerd. Ezinga: "Je ziet dat mensen er rustig van worden, dit ondanks de prikkels die er toch zijn wanneer je buiten ergens wandelt. Er zijn altijd andere mensen, vliegtuiglawaai of andere geluiden om je heen. Er gaan mensen mee van allerlei leeftijden, de vorige keer hadden we zelfs een meneer mee met een rollator. De meeste zijn kerkelijk, maar niet allemaal. De aanleiding om dit te organiseren is om mensen het geloof ook te laten ervaren met hun lichaam. Met al je zintuigen met een Bijbeltekst aan de slag te gaan. Je ziet dat er mensen op af komen die zich misschien niet kunnen vinden in een reguliere kerkdienst maar wel op deze manier met het geloof aan de slag willen gaan."

Christelijke meditatie

Ezinga: "Zo organiseer ik ook meditatie-uren in onze kerk. Daarbij staan we ook stil bij een



Het doel van de wandeling is om te ontspannen, mensen te leren om in het hier en nu te leven en bewust te zijn van dit moment (Foto: Ds. Ellis Ezinga).

Bijbeltekst. We beginnen met het landen in de ruimte en tot rust komen. Je ervan bewust zijn dat je verbonden bent met hemel en aarde. Daarna gaan we in stilte de teksten overdenken. Christelijke meditatie is ook iets wat bij mij past. Het is een andere manier van beleven van het geloof. Ik zoek graag de stilte op, via het gebed of door middel van een bezoek aan een klooster. Dit is ook iets wat ik daar geleerd heb. Ik vind het daarom ook mooi om dit mee te geven aan anderen en een Bijbeltekst op een andere manier te kunnen uitleggen."

Ontmoeten

Iedereen is welkom bij de komende stiltewandeling op woensdag 22 augustus aanstaande. Om 20.00 uur wordt er verzameld bij kerkelijk centrum De Verdieping aan de Stevensbloem 269. De avond begint met een korte kennismaking en er wordt uitleg gegeven over de avond. Dan gaat de groep naar het Park Ter Wadding, daar start de stiltewandeling. Psalm 121 komt aan de orde, een psalm over de weg in ons leven. Na afloop gaat de groep terug naar de De Verdieping en is er ruimte om na te praten en elkaar te ontmoeten. Aanmelden voor de wandeling graag per mail via het e-mailadres dsellisezinga@gmail.com. ●