

**ALS JE IN DE GELUKKIGE OMSTANDIGHEDEN BENT NOG EEN WANDELING TE MOGEN MAKEN, DOE DAT DAN EENS MET ANDERE OGEN (EN MET JE OREN, JE NEUS, JA MET JE HELE LICHAAM). LAAT WAT JE TEGENKOMT ÉCHT BINNENKOMEN.**

#### WAT

Wandelen kan deugd doen: bewegen, even naar buiten, de frisse lucht opsnuiven. Deze zintuigenwandeling nodigt je uit tot iets extra's. De bedoeling is om al je zintuigen te openen en je te laten raken... door iets kleins, iets onverwachts, misschien iets dat (bijna) verborgen bleef en wat je kon ontdekken door stil te vallen en aandachtig te zijn. Schoonheid ontdekken in het alledaagse en zo God op het spoor komen.

#### VOOR WIE?

- Je gezin (iedereen of enkele leden)
- Met een vriend(in), een buur – op veilige wandelafstand
- Individueel

#### WERKWIJZE

- Je kunt deze wandeling in een park in de buurt doen, maar evengoed in je tuin(tje). Moet je binnenblijven, dan nog kan je je zintuigen openen en in je kamer rondkijken alsof het de eerste keer is dat je er bent.

#### ***Eerste stap: Stilvallen en bewust worden van je zintuigen***

Als je deze zintuigenwandeling samen doet, leest iemand deze 'opwarmingsoefening' rustig voor; anders lees je hem aandachtig en rustig zelf. Pauzeer tussen de verschillende zintuigen:

Sluit je ogen.

Probeer het stil te maken in jezelf.

Je hebt een lichaam. Probeer je bewust te worden van je lichaam. Adem rustig in en uit.

Overloop één voor één je zintuigen (neem hier voldoende tijd voor)

- Begin bij je reukzin, je neus. Adem bewust in en uit. Voel de lucht in- en uitstromen.
- Vervolgens ga je naar je smaak. Je hebt vandaag gegeten en gedronken. Misschien proef je hier nog wel iets van. Probeer je anders een smaak te herinneren.
- Wees je nu bewust van je oren. Open ze. Beweeg ze misschien even. Maak het stil en luister aandachtig, naar geluiden dichtbij, of veraf.
- Focus je nu op je ogen, zonder ze te openen. Da's toch ook wel een belangrijk zintuig: de ogen. Ze maken een hele wereld zichtbaar voor ons. Bereid je al stilaan voor dat je je ogen straks de kost zult geven. Misschien kijk je er al een beetje naar uit.
- Tot slot hebben we de tastzin. Wrijf je vingers over elkaar. Wrijf in je handen, voel je huid. En wrijf nu zachtjes met je handen over je gezicht, als een streling

over je wangen, je voorhoofd, je oren, je neus, je mond. En wrijf nu een paar keer zachtjes over je ogen.

- Open langzaam je ogen.

### ***Tweede stap: De trage wandeling***

- Ga (samen) op weg. Wandel traag en bewust.
- Tip: Een wandeling met kleine kinderen, met jongeren, of met volwassenen zal heel anders verlopen. Pas de voorgestelde werkwijze zeker aan aan de leeftijd van wie mee op stap gaat.
- Met kleine kinderen blijf je bij elkaar in de buurt en wissel je onmiddellijk uit als iemand iets bijzonders ziet, hoort, voelt.
- Ben je met grotere kinderen, jongeren of volwassenen op weg, kies dan geen vooraf uitgestippeld pad. Ieder laat zich leiden door zijn ogen, haar oren... en gevoelens! Spreek vooraf wel een plek en een tijdstip af waar je elkaar terugvindt. Genieten mag. Hoe dan? In een park of tuin kan ieder zijn eigen weg gaan en vrij rondlopen. Zie je iets dat mooi is, of verrassend, of misschien zelfs vreemd... hou dan halt. Laat wat je ziet écht binnenkomen. Neem gerust meerdere minuten om aandachtig te kijken. Kijk naar details, ga wat dichterbij. Raak het desnoods voorzichtig aan.  
En probeer ook te voelen wat het met je doet.  
Hetzelfde geldt voor het luisteren. Hoor je iets bijzonders, blijf er dan bij. En ervaar wat het met je doet.  
Gebruik al je zintuigen om hetgeen je opmerkt te versterken, om het nog beter te ontdekken.
- Voel je dat zachte mos? En hoeveel tinten groen heeft het niet?  
Zie je die ijverige mier tussen de grassprietten lopen? En wat beweegt daar allemaal nog meer?  
Hoor je het geruis in de bomen? En het gezang van de vogels?
- Na een tijdje wandel je rustig verder tot je iets nieuws opmerkt...
- Op het afgesproken tijdstip kom je terug samen op de overeengekomen plek.

### ***Derde stap: Terugblik***

- Op het einde van de wandeling maak je enkele minuten tijd voor een individuele terugblik.
- God zoeken en vinden in de schoonheid van het alledaagse.  
Je hebt je zintuigen geopend. Je hebt geprobeerd te 'luisteren' naar je zintuigen. Probeer nu te luisteren naar wat er zich 'binnenin jou' afspeelt:
  - o Welke gedachten heb je?
  - o Welke gevoelens heb je?
  - o Wat heb je beleefd?Je mag dit (in de vorm van een gebed) aan God of Jezus vertellen. Is dit helemaal nieuw voor jou? Geen probleem, probeer het maar. Hij zal wel luisteren.

### ***Vierde stap: Uitwisselen***

- Je sluit samen af met een uitwisselingsmoment. Je vertelt om beurten kort iets van je terugblik. Wat heeft je geraakt?

- Tip: met jongeren kan je eventueel afspreken dat ze enkele foto's nemen van iets dat hen aanspreekt tijdens de wandeling om in de uitwisseling te delen. Beperkt het aantal foto's (bijvoorbeeld maximum 3), anders verandert de focus van de wandeling gemakkelijk naar de smartphone.