

Herfst wandeling



De herfst is de tijd van loslaten en vertragen. De wereld om je heen verandert: de mooiste bladeren vallen, de lucht wordt scherper, paddenstoelen duiken op uit het niets. Ga het bos in om stil te worden van binnen en buiten te ervaren.



Wat je voor deze oefening nodig hebt is: jezelf, je zintuigen en een tekenblok en potloden. Wat je niet nodig hebt: je telefoon! En een bos is natuurlijk een fantastische omgeving voor deze oefening, maar je zult verstelt staan van wat je allemaal in het park kan vinden. Dus laat je niet tegenhouden door je omgeving. Met deze oefening ga je niet wandelen om ergens te komen, maar om stil te worden in beweging. Je hoeft niets te bereiken, niets te bedenken. Alleen te zijn te kijken, te voelen, te ruiken en te luisteren naar wat er al is.

Instructie

Je begint met lopen. In stilte.
De wereld om je heen beweegt
langzaam, alsof de tijd zelf wat trager
ademt.
Je blik rust op de grond voor je....met
zachtheid (voel even of je spanning voelt
in je kaken). Je hoeft in deze wandeling
nergens naartoe, er is geen doel om te
bereiken. Nieuwsgierigheid om mee te
kijken en te ervaren is genoeg.

Begin met luisteren.
Er is meer te horen dan je denkt:
het zachte ritselen van bladeren die hun
laatste rol spelen, het tikken van een
druppel die van een tak valt, een vogel
die nog even zingt voor hij verder trekt.
Laat de geluiden door je heen bewegen
als wind door een open raam.

Adem dan dieper in en merk de geur van de herfst.

Van de vochtige aarde.

Van afgevalen bladeren die langzaam vergaan.

Sporen van mos, schors, misschien zelfs een paddenstoel die zich ergens verschuilt.

En kijk met andere ogen.

Blijf soms even staan, gewoon om te kijken. Niet om te begrijpen, maar om de vormen te
zien. We zijn zoveel aan het verklaren, dat we vergeten om als een kind gewoon te kijken.

Wat trekt je aandacht? Een blad met een bijzonder patroon? Een klein takje, een stukje
schors, een gladde steen? Verzamel dat waar je door geraakt wordt



Zoek daarna een plek om even te gaan zitten.

Misschien op een omgevallen boomstam, een bankje, gewoon op de grond of neem je vondsten mee naar huis. En kijk er dan naar alsof je ze voor het eerst ziet.

Teken nu jouw voorwerpen na. En dat mag helemaal op je eigen manier. Misschien wil je het heel precies natekenen of juist je gevoel laten spreken. Het gaat niet om iets moois te maken, maar om de aandacht die je het geeft. Teken lijnen, vormen, kleuren, of gewoon wat er in je opkomt. Misschien hoort er een gedachte bij, een woord dat past bij het moment of een herinnering die in je opkomt.

Reflectie

Wanneer je weer naar huis loopt, kun je even stilstaan bij:

- Wat heeft me vandaag geraakt?
- Wanneer voelde ik me het meest aanwezig?
- Wat heb ik achtergelaten, of juist meegenomen?

De herfst nodigt je uit om te vertragen, net als de natuur zelf.

En soms gebeurt het belangrijkste niet in het doen, maar in het zijn terwijl je doet.

