

De stille wandeling

Deze oefening is een zeer krachtige oefening om af te stemmen op de natuur en haar wonderen. Het is een van de krachtigste oefeningen die we kunnen doen en hiermee eren en delen we in de natuur. De vaardigheden liggen in het in stilte lopen zonder woorden. Deze stilte en harmonie, zeker als ze uitgevoerd worden bij de dageraad of schemer, creëren een onmiddellijk bewustzijn van aanwezigheid en ontmoetingen met entiteiten die ons hart vullen met een gevoel van verwondering en wonderen. De reden waarom deze oefening gedaan wordt bij dageraad en schemering is omdat dit gezegende tijden zijn, tijden waarin spiritualiteit en het fysieke in elkaar overlopen. De tussen-tijden. Dit is ook het tijdstip waarop dieren actiever zijn en meer zichtbaar. Bereid je voor op deze oefening door tenminste 30 minuten te mediteren voor je wandeling. De natuur voelt de energetische aanwezigheid van een of meerdere mensen. De natuur herkent disharmonie en zelfs onbewuste en onbedoeld gebrek aan eerbied. Laat dieren vrede voelen en harmonie die niet bedreigend is dan lopen ze niet weg, ze bewegen misschien van je weg maar zonder de paniek die ze normaal tentoonspreiden als mensen hen benaderen. Tijdens je meditatie dien je te focussen op stille aandacht en afstemming op de natuur.

Zoek voor je wandeling een gebied uit waar geen of weinig verkeer komt, dat gemakkelijk te volgen paden heeft. Wandel ongeveer 30 tot 45 minuten en keer dan terug. Terwijl je wandelt open je voor de geest van de natuur, verbeeldt je dat je in de natuur stapt alsof je in een nieuwe dimensie stapt waar geluiden, geuren en schouwspel heilig zijn. Deze wereld is een gewijde wereld, een openlucht-tempel, bewoond door geesten. Stel je de geesten van planten en bomen voor, zie hoe zij je groeten en verwelkomen. Als je onder bomen wandelt of langs struiken raak ze licht aan en voel hun energie als reactie op jou. Geniet van de schoonheid en het wonder. Probeer dit met al je zintuigen te ervaren, hoor de geluiden en ruik de geuren. Wandel langzaam en ontspannen en wees je ervan bewust dat je een gewijde wereld betreedt, niet als een buitenstaander of professor, maar als een ver familielid en deelnemer. Deze oefening vraagt controle, gevoeligheid en waardering. Het helpt je afstemming op de natuur te verhogen om de aanwezigheid van dieren te bespeuren die je nog niet kunt zien. Een van de grootste geschenken van de natuur is dat zij bereid is ons te leren over onszelf en onze mogelijkheden. Door gewijde stilte, ervaren we de wonderen om ons heen meer intiem en we beginnen te ervaren dat alle schepsels en alle elementen in de natuur een spiegel zijn van de grootsheid van onze eigen ziel.

Als je thuis komt of nog beter terwijl je nog in de natuur bent schrijf je ervaring op in je dagboek. Geniet ervan, het is een wonderbaarlijke geestverruimende oefening.