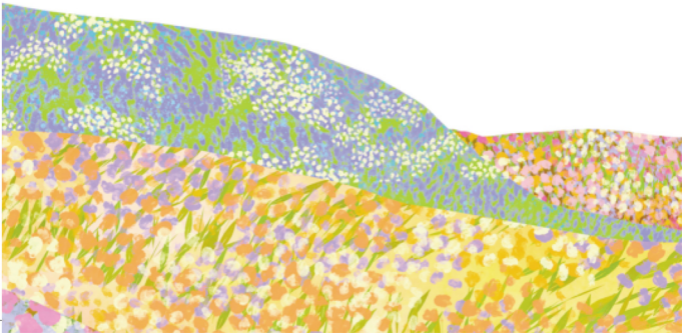


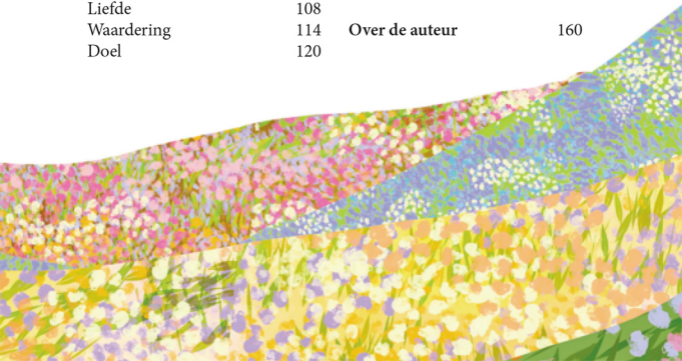
Inhoud

Deel 1

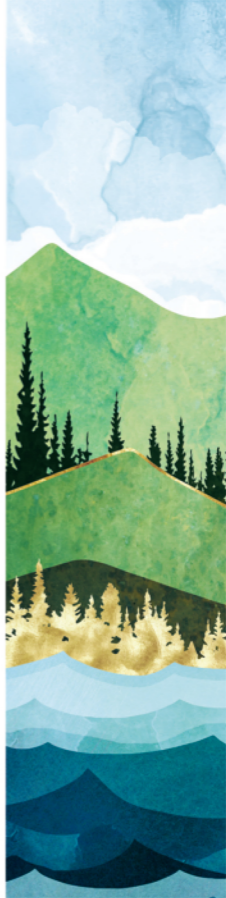
EEN WERELD VAN WANDELEN	7	Aan de slag	
Inleiding	8	Bewust wandelen	16
Waarom wandelen werkt	12	Ademwerk voor wandelen	17
Wat is een wandelmeditatie?	13	Stap voor stap: lopen met je zintuigen	19
Hoe werken wandelmeditaties?	14	Stemmingsboost van tien minuten	20
Hoe je dit boek gebruikt tijdens het wandelen	15	Dieper gaan	
		De innerlijke dimensie	21
		De kunst van het beschouwen	21
		Rustig wandelen	22
		Moeiteloze actie	23



Deel 2		Deel 3	
WANDELMEDITATIES	25	DIEPERE MEDITATIES	127
Kalmte	26	Inleiding	128
Dankbaarheid	32	Troost	130
Focus	40	Compassie	132
Energie	46	Sereniteit	134
Perspectief	52		
Creativiteit	58	Deel 4	
Stroom	64	SEIZOENSMEDITATIES	137
Helderheid	72	Inleiding	138
Vrede	80	Lente	140
Kracht	86	Zomer	144
Zijn	92	Nazomer	148
Aarding	96	Herfst	150
Verbinding	102	Winter	154
Liefde	108		
Waardering	114	Over de auteur	160
Doel	120		



Creativiteit





Begin met aarden terwijl je loopt; focus op je voeten en de stabiliteit die je voelt als ze contact maken met de grond.

Begin je nu af te stemmen op wat je hoort in jezelf – je hartslag of gedachten kunnen bijvoorbeeld hoorbaar zijn. Blijf een paar ademhalingen lang bij je innerlijke wereld.

Luister nu naar de geluiden in je directe omgeving; misschien hoor je de vuilniswagen of de zingende vogels, de regen of de sirene van een ambulance. Welke geluiden zijn er in de ruimte om je heen? Blijf een paar ademhalingen lang bij de wereld om je heen.



Haal vervolgens diep adem en open dan je oren voor de geluiden die buiten je bereik liggen.

Dit zijn geluiden die bestaan, maar die je niet actief kunt horen. Stel je wormen voor die ondergronds graven, een veld met felrode klaprozen die ritselen in een zacht briesje, tropische papegaavissen die aan koraalriffen knabbelen, het gezang van monniken in een afgelegen tempel op een heuvel, gigantische sequoiabomen die water door hun stammen naar boven halen.





Stel je voor hoe tektonische platen tegen elkaar bewegen, een kudde gnoes over de vlaktes stormt, sneeuwkllokjes dapper door de aarde dringen na een lange, koude winter, sterren imploderen in het universum.



Wees creatief, laat je fantasie de vrije loop en laat jezelf de geluiden horen van de wereld waarin je leeft.