

SAMEN NAAR BUITEN

WANDELEND IN GESPREK

Pasen 2026

Mirjam van der Vegt | Ronald Koops



MODULE 2

Rust als gewoonte

Welkom bij *Samen naar buiten* – wandelend in gesprek. Samen ontdekken we meer over rust ontvangen, rust als gewoonte en rust als levensstijl van binnenuit. Stiltetrainer Mirjam van der Vegt en musicus Ronald Koops nemen je daarin mee. Je leert van elkaar en van de schepping. Daarbij richten we ons steeds op een Bijbelwoord. Elke sessie bestaat uit vier elementen: *landen*, *luisteren*, *leven* en *liefhebben*. In totaal ben je ongeveer anderhalf uur bezig.

Aandachtspunten:

- 1. Spreek van tevoren af wie gaat voorlezen.
- 2. Neem een mobiele telefoon met oortjes of een koptelefoon mee, zodat je de meditatie kunt beluisteren.
- 3. Neem een pen mee, zodat je antwoorden op de vragen kunt opschrijven.
- 4. Kies zelf een natuurgebied. Dat kan ook rondom je eigen woning zijn.

Rust ontvangen is een reis. Soms ervaar je eerst veel onrust in je hoofd. Kom

WANDELING 8

Rustgewoontes van Jezus



Landen (20 minuten)

Sta aan het begin van de wandeling samen stil op een mooie plek.

Zijn er weer nieuwe mensen bij, stel jezelf dan kort voor. Met welke goede gewoonte start jij meestal je dag?

Voorlezer: lees de Bijbeltekst voor.

Dit gedeelte gaat over Jezus in de lijdenstijd. Hij liep gevaar en stond op het punt om opgepakt te worden. Toch bleef hij zich houden aan zijn goede gewoontes.

Hij vertrok en ging volgens zijn gewoonte naar de Olijfberg. De leerlingen volgden Hem. Toen Hij daar was aangekomen, zei Hij tegen hen: 'Bid dat jullie niet in beproeving komen.' En Hij liep bij hen weg, tot ongeveer een steenworp ver, en knielde daarna neer om te bidden. Hij bad: 'Vader, als U het wilt, neem dan deze beker van Mij weg. Maar laat niet wat Ik wil, maar wat U wilt gebeuren.'

Lucas 22:39-42

Welk woord of welke zin raakt jou in deze tekst?

Welke vraag roept de tekst bij jou op?

Schrijf dit op en deel het kort.

Pak nu je telefoon en oortjes erbij en ga op pad met de meditatie bij deze tekst.



Luisteren (15 minuten)

Ga uiteen in twee- of drietallen, doe je oortjes in en luister al wandelend de meditatie.

Beluister de meditatie. Beantwoord na het beluisteren eerst in tweetallen de verwerkingsvragen voordat je elkaar weer in de groep ontmoet.



Leven (15 minuten)

Kies twee of drie verwerkingsvragen en beantwoord deze.

Wat is er in jouw leven moeilijk om te veranderen?

Welke kleine gewoonte zou je kunnen helpen?

Hoe kan een ander jou helpen om een gewoonte vol te houden?

Welke gewoontes van anderen bewonder jij?

Welke gewoonten kun je aan elkaar koppelen?
(Bijvoorbeeld: een flesje water drinken tijdens het wandelen. Of, de favoriet van Mirjam: taart eten tijdens het dagboepschrijven).

Feiten over gewoontevorming

- ☐ Gemiddeld duurt het 66 dagen voordat een nieuwe handeling als een gewoonte voelt.
- ☐ Om gewoontes vol te houden, hebben ze een beloning nodig.
- ☐ Een keertje overslaan betekent niet dat het mislukt is. Gewoontes ontstaan over langere tijd. Kleine gewoontes houden beter stand dan grote gewoontes.
- ☐ Koppel meerdere goede gewoontes aan elkaar voor een beter resultaat.



Liefhebben (10 minuten)

Neem met elkaar ruimte om weer af te sluiten. Ga in een kring staan en gebruik de onderstaande vragen. Sluit je ogen, open je handen. Laat iemand de vraag stellen en de rest beantwoordt deze. Zo breng je je verlangens naar de hemel, als vorm van gebed.

Waar ben je dankbaar voor?

Wat wil je vasthouden?

Wat wil je loslaten?

Wie of wat wil je waarderen op dit moment?

Om te bespreken: Wie neem jij de volgende keer mee met samen naar buiten?
We ontmoeten je graag weer!

Maak een bingokaart met zeven kleine gezonde gewoontes voor de komende week. Bijvoorbeeld: telefoon na 20.00 weg, een wandeling maken, water drinken. Het doel is deze bingokaart binnen 5-7 dagen afgestreept te hebben. Welke vakjes gingen het makkelijkst? Geef jezelf een beloning als je alle vakjes van je bingokaart hebt afgekruist.

SAMEN NAAR BUITEN



www.ewv.nl