

# SAMEN NAAR BUITEN

WANDELEND IN GESPREK

Mirjam van der Vegt | Ronald Koops



## VOORBEREIDING



Nodig mensen uit voor een wandeling. Leg uit dat je samen op zoek gaat naar rust, aan de hand van Bijbelteksten. Vraag of mensen hun smartphone en oortjes of een koptelefoon meenemen. Regel van tevoren koffie, thee en koek voor aan het begin of einde van de wandeling. Als je meerdere organisatoren hebt, spreek dan af wie verantwoordelijk is voor de uitleg van de wandeling.

Als mensen niet weten hoe je een QR-code scant, help ze dan daarmee.

Data wandelingen	Begin- en eindtijd	Beginlocatie	Verantwoordelijk

## OPBOUW VAN EEN WANDELING

Elke wandeling bestaat uit vier delen: landen, luisteren, leven en liefhebben.



**Landen** doe je in de grote groep, met alle aanwezigen. Reken hiervoor een kwartier. Iedereen stelt zich voor, iemand leest de tekst in dit boekje voor en je neemt de tijd om je te laten raken.



**Luisteren** doe je in twee- of drietallen. Reken ook hiervoor een kwartier. Scan de QR-code en beluister de meditatie.



Bij het onderdeel **Leven** (tien minuten) praat je door over de verwerkingsvragen. Dit doe je in dezelfde twee- of drietallen als het onderdeel *Luisteren*.



En ten slotte het onderdeel **Liefhebben**. Reken hiervoor tien minuten. Je komt weer samen met de complete groep. Er is een creatief gebedsmoment. Dit kun je met open handen (en/of ogen) doen, terwijl je in een kring staat. Je spreekt als gebed uit waar je dankbaar voor bent, wat je wilt vasthouden, wat je wilt loslaten en wie of wat je op dit moment wilt waarderen.

Ook is er een opdracht die je thuis zou kunnen doen.

### Na de wandeling

Bied de mogelijkheid aan om koffie of thee te drinken. Houd de deelnemers op de hoogte van de datum van de volgende wandeling.

# MODULE 1

---

## Ontvang rust

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 maar zoals je bent – met alles wat er in je is. Rust ontvang je in kleine stappen.

# WANDELING 1

---

## Een handvol rust



### Landen (20 minuten)

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



*Voorlezer: lees de Bijbeltekst voor.*

Ik heb al het gezwog gezien en vastgesteld dat alles wat een mens bereikt het resultaat is van zijn afgunst op een ander. Ook dat is enkel lucht en najagen van wind. Het is waar, een dwaas zit met zijn handen in zijn schoot en kwijnt zo langzaam weg. Maar beter is een hand gevuld met rust dan beide vuisten vol zwoegen en najagen van wind.

Prediker 4:4-6



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 twee- of drietallen de verwerkingsvragen voordat je elkaar weer in de groep ontmoet.



**Leven (15 minuten)**

*Kies twee of drie verwerkingsvragen en beantwoord deze.*

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

In welke onderstaande uitspraak herken jij jouw handen?

- De hand boven het hoofd houden: Iemand beschermen.
- De hand over het hart strijken: Genadig zijn, iemand sparen.

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

---

---

---

---



### 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.

[Redacted]

---

---

[Redacted]

---

---

Wat wil je loslaten?

---

---

[Redacted]

---

---

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



# SAMEN NAAR BUITEN

**Benieuwd naar de gehele serie  
'Samen naar buiten'?**

**Bestel hem dan vanaf januari  
via de website**

**[ewv.nl/shop](http://ewv.nl/shop)**



[www.ewv.nl](http://www.ewv.nl)