

Wandelen met Awen

Hoewel het weer er niet altijd uitnodigend voor is in dit seizoen maak ik toch zo'n keer of drie per week een korte wandeling die ik mijn 'druïdenwandelingen' ben gaan noemen.

Ik ben met deze wandelingen begonnen toen ik een paar jaar geleden na een schouderoperatie mijn loopconditie weer moest opbouwen. Ik loop namelijk met krukken en na de operatie heb ik dat maandenlang eerst niet en later nauwelijks kunnen doen. Als onderdeel van mijn revalidatie ben ik toen het weer kon dagelijks een stukje gaan lopen, eerst een paar honderd meter en later tot anderhalve kilometer. Mijn tempo lag vanzelf heel laag en omdat ik een struikelpartij koste wat koste moest voorkomen liep ik automatisch met volle aandacht; het was meditatieve looptherapie in de natuur. Deze wandelingen hebben me niet alleen geholpen weer normaal met krukken te kunnen lopen maar hebben ook sterk bijgedragen aan het geestelijk verwerken van de ingreep en de moeilijke periode van afhankelijkheid en inactiviteit daarna. Het was voor mij duidelijk dat ik ook na mijn revalidatie door zou gaan met deze fijne, helende wandelingen.

In deze tijd heb ik ook het boek *The Path of Druidry* van Penny Billington gelezen en hierdoor kwam ik op het idee om mijn ommetjes de vorm te geven van druïdenwandelingen die ik sindsdien vaak maak.

Ik ga hiervoor naar een natuurlijke plek in mijn omgeving, parkeer mijn fiets en sla het eerste het beste kleine paadje in. Ik sta even stil, chant drie keer hardop Awen en begin mijn wandeling. Mijn tempo is laag, ik wandel meditatief, bewust van mijn beweging, de grond onder mijn voeten en mijn omgeving. Bij voorkeur neem ik kleine, smalle paadjes of wijk ik van het pad af; ik laat mijn richting bepalen door de lichtval tussen de herfstbladeren door, het geluid van een vogel of een intuïtieve ingeving. Andere wandelaars (en vooral hun honden) probeer ik zoveel mogelijk te vermijden door mijn druïdenwandelingen in de daluren van bos of park te maken of een zijpad in te slaan als er toch tegenliggers op mijn pad komen.



Ik ga nergens bewust heen op druïdenwandelingen, maar kom meestal wel ergens uit; vaak ontmoet ik een boom, luister ik ergens een tijdje naar het gefluit van vogels, bewonder ik spinnenwebben of ga ik op een fijn plekje zitten mediteren. Soms spreek ik hierna mijn dank uit voor de aarde onder me, het water rondom me, de lucht boven me en de zon die mij verlicht en verwarmd, en soms ervaar ik die dankbaarheid en verbondenheid zo intens dat het uitspreken ervan volstrekt overbodig is. Na een dergelijk meditatief intermezzo, en tevens rustpauze, op mijn druïdenwandeling loop ik weer rustig, mindfull en opgeladen terug naar het beginpunt waar ik weer driemaal Awen chant alvorens op de fiets te stappen en de draad van het dagelijks leven weer op te pakken.

Hoewel ik, net als de meeste mensen vermoed ik, het liefst wandel met mooi weer, niet te koud, liefst zonnig en vooral droog, ga ik er toch bij alle weerstypen op uit. Als de zon schijnt geniet ik intens van de lichtinval door het bladerdek, bij stormweer van het zwiepen van de takken, bij sneeuw van de stilte en bij kou van een kop warme chocomel als ik weer thuis ben. En zelfs mediteren kan bij praktisch elk weertype en in elk seizoen heb ik gemerkt. Met een regenpak aan mediteren in de stromende regen is net zo'n bijzondere ervaring als mediteren terwijl je de zon op je huis voelt branden. En als het koud is neem ik een stukje isomat mee om op te zitten.

Een druïdenwandeling hoeft ook niet lang of ver te zijn, soms ben ik anderhalf uur onderweg en leg ik twee kilometer af, maar vaak loop ik niet meer dan 500 meter en ben daar een half uur zoet mee (inclusief een korte meditatie). Ik maak mijn wandelingen in verschillende natuurgebiedjes en parken in en om de stad waar ik woon en heb zo mijn woonplaats en –omgeving veel beter leren kennen. Ik heb monumentale bomen, prachtige achterafpaadjes en heerlijke meditatieplekjes ontdekt op plekken waar ik ze niet had durven dromen.



Ook weet ik nu veel beter waar wat voor bomen en planten groeien. Een tijdje terug maakte in een druïdenwandelingetje op vijf minuten van mijn huis in een klein stukje bos tussen twee drukke wegen in en kwam op een plek die vol lag met dikke, rijpe tamme kastanjes; een kadootje van Moeder Natuur. Die avond heb ik er heerlijke soep van gemaakt en dat zal ik in volgende herfsten nog veel vaker doen. Op andere wandelingen heb ik zo goede plukplekken voor bramen en bosbessen ontdekt en zelfs eens een verdwaalde wietplant.

De routine van een paar van dit soort druïdenwandelingen per week heeft mijn leven en mijn spirituele pad enorm verrijkt. Veel oefeningen en meditaties van de bardengraad heb ik tijdens dit soort wandelingen gedaan en nu bij mijn ovatengraad doe ik dat weer. Ervaringen die ik tijdens een wandeling opdoe komen geregeld terug bij meditaties die ik thuis uitvoer. Buiten en binnen overlappen en verrijken elkaar op deze manier.

Maar het fijnste van mijn druïdenwandelingen is toch telkens weer de verrassing van alles wat ik onderweg tegenkom, ervaar en meemaak en de verwondering dat Annwn letterlijk om de hoek ligt.

Flierefluiter ©2016