

WANDELEN,  
ART JOURNALING  
&  
MEDITATIE



WANDELEN,  
ART JOURNALING  
&  
MEDITATIE

Pelgrimage naar je Zelf

Hanneke Norbruis

Schrijver: Hanneke Norbruis  
Vormgeving: Hanneke Norbruis  
ISBN: 9789465127972  
© Hanneke Norbruis  
Eerste druk 2024

# INHOUDSOPGAVE

Introductie	5
WEEK 1   HIER AANKOMEN	13
Wandelmeditatie week	13
Tips en inspiratie voor je art journal week	17
WEEK 2   ADEMBEWUSTZIJN	19
Wandelmeditatie week	19
Tips en inspiratie voor je art journal week	22
WEEK 3   VOELLEN	24
Wandelmeditatie week	25
Tips en inspiratie voor je art journal week	26
WEEK 4   GEDACHTEN	28
Wandelmeditatie week	28
Tips en inspiratie voor je art journal week	30
WEEK 5   VREUGDE	32
Wandelmeditatie week	32
Tips en inspiratie voor je art journal week	34
WEEK 6   DANKBAARHEID	36
Wandelmeditatie week	37
Tips en inspiratie voor je art journal week	39

WEEK 7		VERGEVEN	41
		Wandelmeditatie week	41
		Tips en inspiratie voor je art journal week	43
WEEK 8		OVERVLOED	45
		Wandelmeditatie week	45
		Tips en inspiratie voor je art journal week	47
WEEK 9		YIN & YANG	48
		Wandelmeditatie week	48
		Tips en inspiratie voor je art journal week	50
WEEK 10		GELIJKMOEDIGHEID & ZELFACCEPTATIE	53
		Wandelmeditatie week	53
		Tips en inspiratie voor je art journal week	56
WEEK 11		LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID	58
		Wandelmeditatie week	58
		Tips en inspiratie voor je art journal week	62
WEEK 12		(ZELF) COMPASSIE	65
		Wandelmeditatie week	65
		Tips en inspiratie voor je art journal week	68
WEEK 13		DE WARE	72
		Wandelmeditatie week	72
		Tips en inspiratie voor je art journal week	75

# INTRODUCTIE

*Every path, every street in the world is your walking meditation path.*

~ Thích Nhất Hạnh



Het bewandelen van het pad kun je letterlijk nemen en ook overdrachtelijk, namelijk als jouw levenspad. Hoe wandel je? De meesten van ons haasten zich tegenwoordig door het leven, alsof iets ons op de hielen zit en we zo snel mogelijk bij een einddoel moeten zijn. De gevolgen ervan lezen we dagelijks in het nieuws, zien we om ons heen en ervaren we in onszelf.

Soms moet er iets echt ingrijpends gebeuren voor we inzien dat we nu toch echt met onszelf aan de slag moeten.

Voor mij gold dat wel in ieder geval.

Door een aaneenschakeling van gebeurtenissen zag ik in 2019 in dat ik drastische stappen moest nemen. 'If not now, when', dacht ik, 'waar wacht ik dan wel op' 'hoeveel meer moet er nog gebeuren?'. Ik gaf alles op wat ik zo zorgvuldig had opgebouwd en waarvan ik hield en ging op pad.

Door de lockdowns in de jaren erna besloot ik thuis aan de slag te gaan met meditatie, introspectie, verdieping, stilte, yin yoga, yoga nidra, wandelen en schrijven.

Op pad gaan betekent dat je de moed hebt om de weg van zelfkennis en innerlijke transformatie aan te gaan.

Wandelen, meditatie, intuïtief tekenen en grenzeloos schrijven zijn geweldige gereedschappen om diepere lagen in jezelf te bereiken, om onbekende aspecten te verkennen en om uiting te geven aan dat wat in jou leeft.

## ***Vrede lopen***

*Vrede is lopen,  
Geluk is lopen,  
Loop voor jezelf,  
Dan loop je voor iedereen.  
~ Thích Nhất Hạnh*



## **WANDELEN**

Dat wandelen en in de buitenlucht vertoeven goed voor ons zijn wist je natuurlijk al. Daar is veel onderzoek naar gedaan. Vaak associëren we 'de natuur' met groen en het bos, maar ook de branding van de zee, een kabbelend beekje of in een bootje op het water varen bevorderen ons welzijn (wellness).

In het rapport '*Wat natuur voor je doet, over de impact van natuur op privé, werk en gezondheid*' door het IVN Natuur Educatie, lees je er alles over. De laatste alinea zegt:

*"Kortom, natuur zet lichaam en geest in een andere stand, waarschijnlijk simpelweg doordat we in de natuur zijn geëvolueerd. Onze hersencellen maar ook ons autonoom zenuwstelsel en bijvoorbeeld onze darmen zijn afgestemd op natuurlijke signalen en natuurlijke omstandigheden. Daardoor maakt natuur ons tot een gezonder mens en ook tot een prettiger mens, voor onszelf én voor anderen".*

Ik durf daar wel aan toe te voegen dat we niet slechts in de natuur geëvolueerd zijn, maar dat wij mensen zelf de natuur zijn. Vaak denken we dat 'de natuur' iets anders is dan wij, maar wij zijn er onderdeel van. Waarschijnlijk ervaren we het dus als thuiskomen.