



# ZIEN WAT ONZICHTBAAR IS

Zwerven door Twente

Samengesteld door  
Anne Stael

## AANDACHT



*Waarheen je ook gaat,  
ga met je hele hart.*

*Confucius*

Als je terug denkt aan afgelopen jaar, waar ging dan het meeste aandacht naar uit? Maak een onderscheid in tijd en in gedachten. Dus wat kostte je het meeste tijd en wat heeft je het meeste bezig gehouden?



Door aandacht te geven aan waar je nu mee bezig bent, geniet je meer en leef je bewuster. Probeer een half uur tijdens het wandelen alleen te luisteren, alleen te ruiken of te kijken naar iets specifiek: bloemen, dode takken, insecten, de kleur geel of (afgevallen) bladeren. Wat doet dat met je?



De pelgrim loopt ter wille van het lopen. Hij loopt niet om aan te komen, maar om te lopen. De pas wordt de focus van de innerlijke concentratie. Reeds op een heel triviaal niveau vindt dat zijn neerslag in een rustgevende werking, zoals iedere wandelaar kent.

*Willigis Jager*

Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang.

*Bertolt Brecht*