



**Pelgrimeren**  
in Groningen

## **Bezinning etappe 4 Uithuizen Zeerijp Camino Schiermonnikoog Munster.**

Bezinning. Stilte.

We leven in een hectische wereld waarin we altijd meer moeten, meer presteren meer verdienen zelfs meer ontspannen. Voorts leven we in een wereld met ontzettend veel prikkels die onze aandacht opeisen(media, mobiel etc). Veel mensen lijden aan deze overspannen verwachtingen en doelen van het leven en een overmaat aan prikkels.

Bezinningsvorm.

De route van vandaag heeft ook een aantal trajecten waar deze stiltewandeling bij uitstek geschikt voor is:

Probeer niet in innerlijke dialoog te zijn met jezelf

of in je hoofd met anderen die je tekort gedaan hebben teleurgesteld of gekwetst

maar probeer de stilte in jezelf toe te laten en op te gaan in het wandelen alsof je de tijd helemaal vergeten

bent.....

Als je dat moeilijk vindt kan het navolgende gedicht van M. Vasalis misschien hierbij behulpzaam zijn:

*Ik trek mij terug en wacht*

*Dit is de tijd die niet verloren gaat:*

*Iedere minuut zet zich om in de toekomst*

*Ik ben een oceaan van wachten,*

*Waterdun omhuld door 't ogenblik.*

*Zuigende eb van het gemoed,*

*dat de minuten trekt en dat de vloed*

*diep in zijn duisternis bereidt.*

*Er is geen tijd. Of is er niets dan tijd?*

Probeer op een veel later tijdstip te omschrijven wat deze stiltewandeling met je deed.