

Stilte wandeling van Onthaastpad

Zondag 5 juni 2011 10.00 uur tot ca 11.45 uur .

Voor de 2^{de} keer lopen we het onthaastpad op het zelfde tijdstip als alle stilte cirkels van het stilteplatform. Dit gaf 3 april een extra bedding aan het samen wandelen in de stad.

In een vertraagt tempo en als altijd in stilte wandelen we deze keer door de Jordaan en door wat hofjes. We lopen ook een **LABYRINT!**

Henk Coppens tekent maandelijks een labyrint op de Noordermarkt en na een korte inleiding geeft hij ons ook deze zondagmorgen gelegenheid om die te lopen .



We verzamelen om 10.00 uur op de Noordermarkt en eindigen daar ook weer rond 11.45 uur. In ca 20 minuten loop je vanaf Amsterdam Centraal naar de Noordermarkt .De lekkerste appeltaart van amsterdam hebben ze op het Noordermarkt terras op de hoek!

Stuur een [mail](mailto:onthaastpad@hotmail.com) naar het onthaastpad (onthaastpad@hotmail.com) als je de intentie hebt om te komen. Je ontvangt dan zo nodig aanvullende info , ook te vinden op www.onthaastpad.nl Wandelingen van Onthaastpad zijn gratis ; vrijwillige bijdrage is welkom!

Wat is een labyrint?

In een labyrinten loop je van de buitenste rand naar het centrum en weer terug. Het labyrint lopen geeft een unieke

mogelijkheid om tot rust te komen, de geest te verstillen en het innerlijke landschap van de ziel te verkennen. Wanneer je het labyrint betreed kun je jezelf overgeven aan het eenvoudige pad voor je en beginnen te ontspannen.

Laat het, terwijl je naar het centrum loopt, een moment zijn om de gedachten en gevoelens die je bezig houden los te laten.

Sta je geest toe om tot rust te komen. Wanneer je het centrum bereikt wees dan stil. Het is een plaats van openheid en ontvangen.

Wanneer je terugkeert langs hetzelfde pad richt je dan op de inzichten en invallen die in je op zijn gekomen en begin die nieuwe inzichten en mogelijkheden te integreren in je pad.

Voor sommigen kan de ervaring van het lopen van het pad een hernieuwd gevoel van welbevinden en innerlijke rust geven. Anderen gebruiken het om zich op een bepaalde vraag of onderwerp te richten. Voor weer anderen zal het voornamelijk een pad zijn voor meditatie en contemplatie. Gebruik het op de manier die je zelf aanspreekt.