

# Ochtendwandeling met Aurora



Klaas-Jan van Velzen

# Ochtendwandeling met Aurora

De dageraad als spirituele inspiratie



*Met dank aan Ad, Ank, Harrie, Alandi, de Stulp en Aurora*

Ochtendwandeling met Aurora – Klaas-Jan van Velzen

© 2021 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Grafische verzorging: Michel de Boer

ISBN 978.90.8840.227.2

NUR 410, 728

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Panta Rhei | Ligusterstraat 19 | 2225 RE Katwijk (ZH) | Nederland

Tel. 0714074523 | pantarhei@wxs.nl | [www.uitgeverij-pantarhei.nl](http://www.uitgeverij-pantarhei.nl)

# Inhoud

Woord vooraf .....	6
De toverstaf van Aurora.....	8
Vrij worden door onderscheidingsvermogen .....	14
Mijn Stulpwandeling.....	21
Afstemmen .....	30
Ademruimte.....	48
Lichaamsgevoel en lichaamsbeweging .....	55
Ongerept aanwezig.....	67
Vrij en autonoom.....	81



# Woord vooraf

In 2007 verscheen mijn boekje *Ayurvedische ochtendwandeling*. Sinds dat is uitverkocht overweeg ik af en toe een nieuwe, herziene uitgave, niet alleen omdat ik het een mooi boekje vind, maar ook omdat er naar mijn weten geen andere boekjes zijn over dit prachtige onderwerp. Door de gedwongen *en* welkome sabbatical tijdens de coronacrisis had ik alle tijd en is dit er nu eindelijk van gekomen.

Het besef van de helende kracht van wandelen in de vroege ochtend is ondertussen gemeengoed geworden. Zo onderschrijft bijvoorbeeld de American Heart Association de geweldig positieve invloed ervan op de bloeddruk en de hartfunctie en menig psychiater adviseert depressieve cliënten om 's morgens een wandeling te maken. Mede daarom, maar ook omdat ik wilde beschrijven wat de ochtendwandeling de afgelopen jaren voor mij zelf is gaan betekenen, heb ik besloten om in deze uitgave vooral aandacht te besteden aan de spirituele betekenis van wandelen tijdens de dageraad.

*Ochtendwandeling met Aurora* is daardoor een geheel nieuw, ander boekje geworden, ook al heb ik wel enkele passages overgenomen uit *Ayurvedische ochtendwandeling*.

## *Enige praktische aanwijzingen*

- Het is meestal goed om de wandeling rustig te beginnen als een langzaam wakker worden en op gang komen. Geleidelijk wordt de wandeling steviger. Het is heel

bevrijdend om daarbij toe te geven aan natuurlijke bewegingsneigingen als die zich aandienen, je hier en daar te strekken, je bekken, je schouders en je wervelkolom los te draaien.

- De Ayurveda, de Indiase geneeskunst, beschouwt de overgangen van de seizoenen als de periodes waarin de meeste ziekten ontstaan. Een van de grote voordelen van de ochtendwandeling is dat het organisme dagelijks aan de geleidelijke seizoensveranderingen wordt blootgesteld en dus de kans krijgt om zich steeds aan te passen. Als je extra gevoelig bent voor kou, vocht of wind, stel je dan niet bloot aan extreme omstandigheden. Maar in zijn algemeenheid is het juist goed voor de weerstand om in alle weerstypen en gedurende het hele jaar door te wandelen.
- In de komende hoofdstukken beschrijf ik verschillende oefeningen die je al lopend kunt doen. Het is zeker niet de bedoeling dat je die allemaal bij elke wandeling betreft. Dan zou je veel te actief bezig zijn. Beschouw de oefeningen als suggesties om je ervaringen te verdiepen.
- Voor wat betreft het tijdstip: dat is natuurlijk afhankelijk van het jaargetijde. Het is alsof Aurora na zonsopgang nog een poosje op bezoek blijft en dat haar betovering geleidelijk verglijdt. Een paar uur na zonsopgang wordt de sfeer ongemerkt weer gewoner. Ik vertrek daarom het liefst van huis tussen zonsopkomst en uiterlijk twee uur daarna. En voor de duidelijkheid: het spreekt voor zich dat het ook later fantastisch is om in de natuur te wandelen, om maar niet te spreken over de bijzondere sfeer van de schemering. Maar dit boekje gaat over de dageraad.

# De toverstaf van Aurora

Een jaar geleden sloot Alandi, het spiritueel centrum van Jaan en Micha Stemerding, na twintig jaar haar deuren. Ik kwam daar heel graag. De atmosfeer van Alandi nodigde uit om mijn spirituele inspiratie alle ruimte te geven. Velen waren verdrietig dat de fijne Alandi-tempel ophield te bestaan. Tijdens de laatste bijeenkomst probeerde ik mezelf en mijn geestverwanten te troosten door te vertellen *dat ik een reizende tempel ken die iedereen op de héle wereld elke dag bezoekt*. Deze tempel heet de 'Dageraad'. In elke cultuur heeft de godin van deze tempel een andere naam. In India heet zij Usha, bij ons heet zij Aurora. En bijna iedereen die wel eens 's morgens vroeg buiten komt, kent haar bijzondere uitstraling.

## *Een ongerepte sfeer*

Als ik 's morgens vroeg buiten kom, is het alsof ik in een nieuwe wereld stap. Het licht is zacht en stil. De nieuwe dag is nog oningevuld en onbezoedeld. Alles wordt wakker in een eigen natuurlijk ritme, wat het veilige gevoel geeft dat alles mag zijn zoals het is. Alsof je de ruimte ervaart waarin alles uitdrukking is van hetzelfde ademende leven. De pure schoonheid van de dageraad lijkt overal te zijn, of ik nu langs het strand loop, in een bos of in een stad die ontwaakt, overal is er die ongerepte sfeer. Het geeft mij een heel bijzonder gevoel. Ik voel me welkom en voel me deelgenoot van de natuur. Alsof ik word aangeraakt en omhuld door een heel zachte energie. Er is

een ruimtelijkheid en een helderheid waarin ik opgenomen lijk te worden zonder mijn gevoel van zelf-zijn te verliezen.

De bijzondere kwaliteit die eigen is aan de dageraad, noemen de Indiërs 'sattvisch'. Het is de kwaliteit die je verbindt met de harmonie in de schepping en met het zuivere, heldere, lichte en helende van je oorspronkelijke natuur. Deze pure energie, die ik in dit boekje 'Aurora' noem, kun je tijdens een wandeling diep in je toelaten. De helende uitwerking daarvan is veelomvattend. De ochtendwandeling is voortreffelijk voor het zenuwstelsel, de hormoonhuishouding, de stofwisseling, de spijsvertering, de stoelgang, de lymfestroom, de bloedsomloop, de bloeddruk, de suikerspiegel, de gewrichten en de opgerichte balans in de wervelkolom. Ook voor mensen met depressieve klachten, stress of slaapproblemen is de ochtendwandeling weldadig.

Tijdens de wandeling vinden de spieren hun tonus: het stijve wordt soepeler, wat slap is wordt wakker. Je vindt de goede lichaamshouding, de voeten worden wakker, het bekken wordt soepel, de buik krijgt de goede tonus, de borst opent zich en de ademruimte krijgt een natuurlijke impuls. De algehele energiedoorstroming wordt met dit alles op volmaakte wijze geactiveerd. Na de wandeling ben je klaarwakker en open voor de nieuwe dag.

De bijzondere kwaliteit van de ochtendwandeling komt nog meer tot haar recht door er een aantal wezenlijke aspecten van de levensenergie bewust bij te betrekken, o.a. de invloed van aandacht, adem en beweging. Door de

pure energie van de ochtendsfeer bewust in je toe te laten, wordt de dieptewerking van de ochtendwandeling op alle niveaus intenser. De wandeling krijgt op deze wijze een extra dimensie. Zij wordt een dynamische meditatie. Door het intieme contact met de ongerepte sfeer ontwikkel je een subtieler gevoel voor het energieveld dat je bent en kom je in aanraking met je ongerepte natuur. De wandeling kan op deze wijze een sterke impuls worden, niet alleen voor je gezondheid maar ook voor je spirituele ontwikkeling.

De ongerepte sfeer van de dageraad brengt me heel natuurlijk in contact met een meditatieve sfeer. Het is nog niet echt licht maar het is ook niet meer donker. In dit zachte licht lijken alle scherpe onderscheidingen op te lossen in een gevoel van één zijn. Er is een natuurlijk gevoel van aanwezig zijn, van je verbonden voelen met het geheel, een gevoel van stille kracht.

Alleen al de oorsprong van het woord 'ongerept' is in dit verband veelbetekenend. 'Ongerept' is afgeleid van het werkwoord 'reppen', wat 'aanraken' betekende in het Middelnederlands. Tegenwoordig gebruiken we dat nog in de betekenis van 'ergens over reppen' (iets ter sprake brengen, iets mentaal aanraken). In het Oud fries betekende reppen 'bewegen' zoals we nu nog spreken van 'zich ergens heen reppen'. Ook in het woord 'rap' is deze betekenis nog herkenbaar. *'Ongerept' betekent letterlijk dus onaangeraakt, onbenoemd, onbewogen.* In het latere, meer overdrachtelijke gebruik van het woord, zijn daar betekenissen bijgekomen als zuiver, heel, sereen, ongeschonden en onbetreden. Hoe treffend typeren al deze betekenissen zowel de medi-