

# Onthaastpad

Museumplein Amsterdam





*Laat je niet beïnvloeden  
door de onrust om je heen,  
maar beïnvloed deze  
met je eigen stilte*

## *Welkom op het Onthaastpad*

In dit boekje vind je een stilte wandeling. Op het Museumplein hebben we Onthaastpaden ontworpen. Volg je gevoel, kies een richting en loop de paden in stilte en met aandacht. Laat je inspireren door de namen van de paden en lees de teksten van dit boekje.

Wandel, sta of zit in het hart van de stad.  
Wees alleen, wees samen op deze open plek.  
Ontdek je innerlijke ruimte en rust.  
Ontdek de stilte die je bent.  
Wees stilte hier en nu.



We gaan voor stilte vaak de stad uit, maar kan stilte ook hier en nu? Weten we dat verwondering en natuur te vinden is dichtbij huis, daar waar je er soms te snel aan voorbij loopt? Weten wij dat wij stilte zijn?

De weg naar binnen is net zo belangrijk als de weg naar buiten. In stilte lopend geef je jezelf tijd en ruimte om te bezinnen. Met aandacht neem je waar wat er in jezelf gebeurt en ervaar je wat je in je haast soms vergeet. Wanneer je voelt wat er voor jou echt toe doet, ben je ook beter in

staat om vrede en harmonie in je leven te brengen. Wie rustiger loopt en zo adem en hartslag voelt, verbindt zich met de mensen en de wereld om zich heen. Hectiek is er altijd op je dagelijkse weg. Het Onthaastpad inspireert je tot rust temidden van die hectiek. Midden in de stad is er stilte om je hart te voelen, om jouw aanwezigheid, je bewustzijn en je plezier te laten stralen.

Het Onthaastpad nodigt je uit om je innerlijke stilte te ervaren en ook jouw stilte aan de soms overweldigende stad te geven.



## *Boulevard van Bezinning*

Hoe zien jouw dagen er uit? Welke dingen doe je omdat je ze écht wil doen? Waar word je blij van? Loop de Boulevard van Bezinning af en ga op een van de bankjes zitten. Laat de vraag rondzingen: Wat geeft mijn leven zin? Wat doet er werkelijk toe?

*“Altijd als ik iets moois beleef ben ik verbonden met de ziel.” Jean Shinoda Bolen*

## *De Bron*

Als je bewust loopt, mediteer je. Loop, wees je bewust van jouw manier om contact te maken met je Bron.

*“De hoogste bron van mijn innerlijk geluk is de kalmte van mijn geest.” Dalai Lama*

## *Cirkel van Hier \* Cirkel van Nu*

Ga in één van de cirkels staan, voel je voeten op de aarde, adem diep in en sluit je ogen. Neem zo even de tijd. Wat hoor je? Wat ruik je? Voel je de wind langs je haren of je huid strelen? Open je ogen en ervaar wat er is: nu, hier.

*“Het huidige moment is het kostbaarste geschenk dat we hebben.” Thich Nhat Hanh*

## *Compassie Pad*

Loop dit pad met een of twee anderen, of stel je dit voor. Voel de compassie die je padgenoten voor jou hebben. Voel jouw compassie voor hen.

*“Menselijke warmte ontsluit het hart. Je zult merken dat alle mensen zijn zoals jij.” Dalai Lama*



*Mooi  
zijn die stromen  
die komen uit  
de bron van  
het Hart*



*Stilte  
is niet de afwezigheid van geluid,  
maar je niet laten afleiden  
door geluid*

## *Droom Allee*

Loop hier, zit hier. Mijmer, droom en stel je open voor de wijsheid van je dromen.

*“De eerste aanwijzing dat je je dromen aan het doden bent is tijdgebrek.”* Paulo Coelho

## *Geest Drift*

Waar gaat je hart sneller van kloppen? Waar zou je graag meer ruimte voor maken in je dagelijks leven?

*“Ieder draagt iets kostbaars in zich dat in geen ander te vinden is. Dat te vinden is zijn weg.”* Martin Buber

## *Harts Tocht*

Wees stil van binnen, zo stil mogelijk. Laat je gedachten passeren en maak een verbinding met je hart. Neem vanuit de aarde op wat je hart op dit moment nodig heeft. Is dat aandacht, rust, zachtheid?

*“De stem van het hart is als een zachte fluistering die alleen vanuit de Stilte gehoord kan worden.”*

## *Hemel Heuvel*

De Hemel heeft voeten, jouw voeten. Wat komt in je op – nu je hier staat met overzicht over alles? Wat is jouw ingeving?

*“De hele weg naar de Hemel is Hemel.”* Teresa van Avila







Hemel Heuvel

Boulevard van Bezinning

Boulevard van Bezinning

Wensen Woud

Liefdes Pad

De Bron

Cirkel van Hier

Loslaar Weg

Compassie Pad

Rust Route

Droom Allee

Cirkel van Nu

Vijver van Vertrouwen

Geest Drift

Harts Tocht

Passie Plein

Herdenkings Plein

Stille Laan

Slakken Gang

Concertgebouw

Rijksmuseum

0  
25  
50  
75  
100 m

VAN BAERLESTRAAT

PAULUS POTTERSTRAAT

GABRIEL VAN TUSTRAAT

VAN MEREVELDSTRAAT

TEMPERSTRAAT

JOHANNES VERMEERSTRAAT

HONTHORSTRAAT

MUSEUM



*Het enige belangrijke  
in het leven zijn de sporen  
van Liefde, die we nalaten  
wanneer wij gaan*

## *Herdenkings Plein*

Hier sta je voor het Monument 'Vrouwen van Ravensbrück'. Net als voor het Zigeunermonument, dichtbij, is het een plek om bij stil te staan.

*"Een ding is wel zeker: men moet de voorraad liefde op deze aarde helpen vergroten. Ieder beetje haat dat men aan het haten toevoegt maakt deze wereld onbewoonbaarder." Ety Hillesum*

## *Liefdes Pad*

Aan wie kun je met Liefde denken? Ervaar deze liefde met je hele lijf en laat dit gevoel zich uitbreiden naar zoveel mogelijk mensen.

*"De wereld is heel klein maar het hart is immens."*

## *Loslaat Weg*

Hier ligt de weg om ruimte te maken in je leven. Wat belemmert jouw vrede? Wat zou je graag willen loslaten? Laat los en het is weg!

*"Loslaten is een bewustzijnstoestand. Iedere ervaring die begrepen wordt kan losgelaten worden." Corine de Birk*

## *Passie Plein*

Kinderen hebben het vermogen om op te gaan in wat ze doen. Ze vergeten de tijd. Welke eigenschap als kind zou je graag weer in je leven brengen? Wat is jouw oorspronkelijke passie?

*"En vergeet niet dat de aarde het heerlijk vindt je blote voeten te voelen en de wind ernaar hunkert met je haren te spelen." Kahlil Gibran*



## Rust Route

Rust en stilte is er altijd, om en achter de activiteit.  
Hoe ziet jouw rust er uit? Wat ervaar je in je lichaam, nu je vertraagt?

*“God is met de geduldigen” Koran 2:153*

## Slakken Gang

Vertraag je pas naar een langzame, meditatieve loop. Loop zoals pelgrims dat vroeger deden: twee stappen vooruit en dan weer één achteruit. Als je gedachten afdwalen, breng ze dan met zachtheid terug naar je voeten. Hoe voelt het als je voet langzaam de aarde raakt en hier weer los van komt?

*“De pas vertragen en iedere seconde iedere ademhaling proeven, dat is genoeg” Thich Nhat Hanh*

## Stilte Laan

Ssssssst! De Stilte Laan nodigt je uit om, midden in het drukke Amsterdam, de stilte in jezelf te ervaren. Haal diep adem door je neus vanuit je buik, terwijl je rustig doorloopt. Hoor je iets, sta dan even stil en luister voordat je weer verder loopt. Welkom bij jezelf!

*“Stilte is niet de afwezigheid van geluid, maar je niet laten afleiden door geluid” Eckhart Tolle*

## Vijver van Vertrouwen

Wat is vertrouwen? Ken je het verschil tussen open vertrouwen of ergens op vertrouwen? Bevestig je vertrouwen:

*Ik vertrouw op mijzelf  
Ik vertrouw op het leven  
Ik vertrouw dat alles goed is*



*Liefde is  
zo verbonden zijn  
dat je ook  
kunt loslaten*







*Zich verzoenen  
is een nieuwe  
ontmoeting mogelijk  
maken met degene  
die u al kende*

## Wensen Woud

Je bent in het Wensen Woud. Formuleer in gedachten jouw allergrootste wens. Wat zou het je brengen wanneer deze wens in vervulling zou gaan? Zet een eerste kleine en concrete stap om je wens werkelijkheid te laten worden.

*“De wens is de voorbode van datgene wat je kunt realiseren” Goethe*



## Hoe het Pad straks verder loopt

We gaan het Onthaastpad na 21 maart verder uitzetten in Amsterdam. Alle ideeën over plekken die inspireren tot stilte zijn welkom om de route gestalte te geven. Vele plekken zijn al beschreven in STIL Amsterdam van Thom Breukel. Zo bouwen we samen aan een nieuwetijdse pelgrimsroute. Ons verlangen zal ons naar deze route in het hart van Amsterdam doen terugkeren.

Met de verbouwingen die voor de deur staan krijgt het Onthaastpad op het Museumplein mogelijk een permanent karakter. We houden je ook daarover graag op de hoogte. Voor meer info: [www.onthaastpad.nl](http://www.onthaastpad.nl).  
Vragen /suggesties: [onthaastpad@hotmail.com](mailto:onthaastpad@hotmail.com).

*Initiatiefneemsters vanuit [www.verbeterdewereld.org](http://www.verbeterdewereld.org):*

Anne Tjallingii, Joke Goedhart, Marieke Dongelmans, Marije Braakman en Sandra Elzinga

*Comité van aanbeveling*

Mr. Job Cohen,

burgemeester van Amsterdam

Thom Breukel, schrijver van ‘De Stille Atlas van Nederland’ + illustrator schildpadlogo

Lisette Sevens, organisatrice van stiltewandelingen in het Amsterdamse Bos

*Fotografie en grafische vormgeving*

Ellesfotocreatie.nl / MarijkeKodden.nl

*Eindredactie*

Diana Vernooij

*Inspiratie*

[www.verbeterdewereld.org](http://www.verbeterdewereld.org)

[www.charterforcompassion.com](http://www.charterforcompassion.com)



Gemeente Amsterdam  
Stadsdeel Oud-Zuid



Drukkerij Raddraaier b.v.  
[www.raddraaier.nl](http://www.raddraaier.nl)



Mixed Sources  
Productgroep uit goed beheerde bossen  
en andere gecontroleerde bronnen.  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SES-COC-00812  
© 1996 Forest Stewardship Council



*Je kunt alleen tijd verspillen  
als je vergeet er van te genieten Loesje*



*Onthaastpad*

[www.onthaastpad.nl](http://www.onthaastpad.nl)