

### **Lopend mediteren**

Er zijn mensen die het bijzonder moeilijk vinden zittend te mediteren, maar die in diepe meditatie verzinken als ze lopen. Voor sommige mensen is het vrijwel niet te doen om in aandacht te blijven zitten bij de pijn, onrust en woede die ze voelen. Maar al lopend kunnen ze dat wel.

In traditionele kloosters worden perioden van zittend mediteren afgewisseld met perioden van lopend mediteren. Het gaat om dezelfde beoefening. Lopen is even goed als zitten. Alleen dat waarop je je innerlijk richt, is van belang.

Bij formeel lopend mediteren concentreer je je op het lopen zelf. Je kunt je richten op het neerzetten van je voet als geheel of op bepaalde onderdelen van die beweging zoals het wisselen van voet, bewegen, neerzetten, opnieuw wisselen; of op de bewegingen van je hele lichaam. Je kunt opmerkzaam lopen combineren met opmerkzaam ademen.

Als je lopend mediteert, doe je dat niet om een bepaalde plaats te bereiken.

Gewoonlijk loop je alleen maar op een paadje op en neer of loop je in het rond. Als je letterlijk geen plaats hebt om heen te gaan, is het eenvoudiger om te zijn waar je bent. Waarom zou je proberen om ergens anders te komen op je wandelpad als het overal hetzelfde pad is? Het gaat om de uitdaging volledig aanwezig te zijn bij deze stap, bij deze ademhaling.

Informeel lopend mediteren kun je overal beoefenen. Het houdt niet in dat je ijsbeert of rondjes loopt; je kunt normaal lopen. Je kunt met aandacht lopen over het trottoir, door een gang op je werk, tijdens een lange wandeling, bij het uitlaten van de hond, tijdens het wandelen met de kinderen. Het houdt in dat je je herinnert dat je hier in je lichaam bent. Je weet weer dat je in dit moment vertoeft, je neemt elke stap zoals hij komt en aanvaardt elk moment zoals die is.

Als je merkt dat je je gaat haasten of ongeduldig wordt, kan het vertragen van je tempo je helpen de scherpe kantjes van je haast af te halen en je eraan herinneren dat je hier en nu bent en dat je wanneer je daar komt, daar zult zijn. Als je het hier misloopt, loop je het waarschijnlijk daar ook mis. Als je geest hier niet in zichzelf rust, rust hij waarschijnlijk ook niet in zichzelf alleen maar omdat je ergens anders arriveert.

Uit: 'Waar je ook gaat, daar ben je' van Jon Kabat-Zinn

*Iedere stap*  
door de verlaten poort,  
Vol rijpe bladeren,  
Volg ik het smalle pad.  
De aarde is rood als kinderlippen.  
Plotseling word ik mij bewust  
Van iedere stap die ik zet

*Tich Nath Hanh*