



# Wandelen als meditatie

Loopmeditatie is lopen met je volle aandacht. Dat kan in een prachtig bos, maar ook in je woonkamer of op een druk treinstation – het gaat om de intentie waarmee je beweegt. Tekst: Hidde Tangerman, beeld: Corbis

## Hoe ontstond loopmeditatie?

Deze vorm van meditatie gaat terug naar de tijd van Boeddha. Ooit werd Boeddha gevraagd wat voor meditatie hij en zijn leerlingen beoefenden. ‘We zitten, we lopen en we eten,’ was zijn antwoord. ‘Maar doet dat toch iedereen?’ reageerde de vraagsteller, waarop Boeddha zei: ‘Als wij zitten, wéten we dat we zitten. Als we lopen, wéten we dat we lopen. Als we eten, wéten we dat we eten.’

‘De aanwijzing in dit verhaal is dat je alles met aandacht moet doen,’ zegt psycholoog Noud de Haas, die workshops Mindfulness en loopmeditatie geeft. ‘Lopen wordt met name genoemd. Dat wijst erop dat loopmeditatie toen al bestond.’

De Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh ontwikkelde zijn vorm van loopmeditatie ongeveer veertig jaar geleden. In Plum Village, zijn klooster in Zuid-Frankrijk, wordt elke dag een loopmeditatie van drie kwartier gehouden. ‘Thich Nhat Hanh is iemand die graag de verbinding legt tussen meditatie en het dagelijks leven,’ zegt Noud de Haas. ‘En lopen is iets wat we dagelijks doen.’