

Waar doe je het voor?

'Bewust op de aarde lopen kan de vrede en harmonie in onszelf herstellen, maar ook de vrede en harmonie van de aarde zelf,' schrijft Thich Nhat Hanh in het boekje *Wandelen in vreugde*.

'Lopen is in feite een daad van mededogen,' vult Noud de Haas aan. 'Je doet het dan misschien wel voor jezelf, maar als je daardoor meer in vrede bent, zal het ook effect hebben op de mensen die je tegenkomt.' Als hij zelf loopmeditatie beoefent, ervaart hij vaak een groot gevoel van zelfacceptatie. 'Tijdens het lopen voel ik dat ik oké ben, precies zoals ik ben. Je aanvaardt het leven zoals het is, je voelt: het is goed zo.' Hij wordt zich ook meer gewaar van zijn omgeving. 'Loopmeditatie haalt je uit het gepieker van de geest en geeft je heldere zintuiglijke indrukken: je voeten die de grond raken, de kleuren en geluiden van de natuur... Als je zonder haast loopt, ben je heel dicht bij de dingen die zich op dat moment aan je voordoen. Dat is *mindfulness*.' Laatst vertelde een vrouw in zijn workshop nog met tranen in haar ogen dat ze tijdens een loopmeditatie voor het eerst had gezien hoe kleurrijk de wereld eigenlijk was. Daar was ze zich nog nooit bewust van geweest. 'Dat raakte me,' zegt De Haas. 'Die kleuren zijn er natuurlijk al, maar wij zijn er niet altijd.'

Volgens Thich Nhat Hanh is met aandacht lopen goed voor lichaam en geest. 'Als je loopmeditatie beoefent, zullen je bewegingen soepel worden en je geest alert,' schrijft hij. 'Bij het nemen van beslissingen ben je rustiger en helderder en heb je meer inzicht en mededogen.'

'Als je zonder haast loopt,
ben je heel dicht bij
wat zich op dat moment
aan je voordoet'

Noud de Haas is psycholoog met een eigen praktijk in Nijmegen. Daarnaast verzorgt hij workshops Mindfulness voor het bedrijfsleven, waarvan de loopmeditatie een vast onderdeel is. www.nouddehaas.nl

Wandelen in vreugde, Thich Nhat Hanh, uitgeverij Ankh-Hermes, ISBN 9020276867, € 12,-

Hoe doe je het?

Loopmeditatie is voor iedereen geschikt en heel eenvoudig te leren, benadrukt Noud de Haas. 'Het is geen ingewikkelde techniek die je pas na jaren onder de knie krijgt. Je kunt het binnen een minuut gaan doen.' Daarbij geeft hij de volgende aanwijzingen: 'Loop zoals je normaal ook loopt, maar dan iets langzamer, zonder haast en zonder ergens heen te willen gaan. Houd je eigen, natuurlijke looppas aan. Sommige mensen gaan heel erg behoedzaam lopen, alsof ze op eieren lopen, maar dat is niet het idee. Zet gewoon je hak op de grond en wikkel dan je voet af. In eerste instantie richt je je aandacht op je voetzolen. Merk het op wanneer je voet de grond raakt. Je hoeft daarbij niet naar de grond te kijken. Geleidelijk aan word je je ook bewust van de beweging in je benen en later van de beweging in je hele lichaam. Vervolgens verplaats je je aandacht naar de omgeving en kijk je heel bewust om je heen. Je begint dus van binnen, en van daaruit reik je uit naar de wereld om je heen. Het is lopen met een open houding. Op een gegeven moment merk je dat je voetstappen zich voegen naar je ademhaling. Er ontstaat een bepaalde cadans. Wees je daar bewust van.'

Je kunt loopmeditatie overal beoefenen. Noud de Haas kent artsen die het doen als ze van hun spreekkamer naar de wachtkamer lopen om een patiënt op te halen. Of zakenmensen die het toepassen als ze van de parkeerplaats naar de ingang van hun bedrijf lopen. Reizigers op een vliegveld of een druk station. De duur van de loopmeditatie hangt af van je eigen behoefte. 'Er zijn talloze varianten, van dertig seconden tot uren achter elkaar,' zegt De Haas.

In *Wandelen in vreugde* geeft Thich Nhat Hanh visualisaties die je tijdens de loopmeditatie kunt toepassen. Zo kun je lopen zoals Boeddha zijn eerste zeven stappen zette als baby, waarbij bij elke stap een lotusbloem opbloeide. Stel je dan voor dat uit elke voetstap een bloem bloeit, zoals een lotus, een tulp of een madeliefje. De zin van loopmeditatie verwoordt de zenmonnik op zijn eigen poëtische wijze: 'Wanneer wij op een mooie manier loopmeditatie beoefenen, masseren we de aarde met onze voeten en zaaien we vreugde en geluk bij iedere stap.' ●