



Meditatief Wandelen; Nguyen Anh-Huong & Thich Nhat Hanh
Oorspronkelijke titel: Walking Meditation

© 2006 Nguyen Anh-Huong & Thich Nhat Hanh &; Published by Sounds True
Inc., Boulder, USA

© 2007 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

Vertaling en CD-opname: Dick de Ruiter

Foto omslag: © Corbis.com

Foto's achterkant en pag. 4 & 20: © The Nguyen & Bao-Tich Nguyen

Foto's pag. 12 & 52: © Don Farber Photography

Foto pag. 32: © Gaetano Kazuo Maida

Overige foto's: Sounds True Inc.

Grafische verzorging: FTP-Focus To Prepress, Zevenhuizen

ISBN 978.90.8840.010.0

NUR 724

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



WANDELMEDITATIE

Pak mijn hand
we gaan lopen
we gaan alleen maar lopen
we gaan genieten van ons lopen
zonder te denken waar we uitkomen
loop in vrede
loop in blijdschap
we wandelen in vrede
we wandelen in vreugde.

Dan leren we
dat we niet kunnen wandelen in vrede
maar dat vrede de wandeling is
dat we niet kunnen wandelen in vreugde
maar dat vreugde de wandeling is
wij lopen voor onszelf
wij lopen voor iedereen
steeds – hand in hand.

Wandel en voel de vrede in elke stap
wandel en voel de vreugde in elke stap
elke stap brengt een frisse bries
elke stap laat een bloem onder onze voeten opbloeien
liefkoos de aarde met je voeten
laat jouw liefde en geluk in de aarde achter.

De aarde zal veilig zijn
wanneer wij in onszelf voldoende vrede voelen.

– *Thich Nhat Hanh*



INHOUD

INLEIDING	9
EEN: MEDITATIEF ADEMHALEN	13
TWEE: RUSTIGE WANDELMEDITATIE	23
DRIE: WANDELMEDITATIE IN DE NATUUR	33
VIER: WANDELMEDITATIE OP STRAAT	43
VIJF: OMARM JE EMOTIES TIJDENS DE WANDELMEDITATIE	51
ZES: NOG VERDER GAAN	63
EEN ZEGENING TOT SLOT	75
INHOUD VAN DE CD	77
BRONNEN	79





INLEIDING

Vrede is in elke stap

De stralend rode zon is mijn hart
Elke bloem lacht mij toe
Hoe groen, hoe fris groeit dit alles
Hoe koel waait de wind
Vrede is in elke stap
Vrede maakt onze eindeloze weg tot pure blijdschap

–Tinh Thuy, oudleerling van Thich Nhat Hanh

Temidden van onze chaotische wereld raken wij maar al te gemakkelijk het contact kwijt met de vrede en de vreugde die eigenlijk in elk moment van de dag vervat zijn: de zonschijn, het zingen van de vogels, de herfstbladeren, de lach van een klein kind... Een wandelmeditatie brengt ons terug bij het totaal aanwezig zijn, bij het leven in het nu, bij elke stap die we zetten – waardoor elk ogenblik gevuld wordt met vrede en blijdschap.

De afgelopen veertig jaar heeft mijn leraar, Zenmeester Thich Nhat Hanh, overal ter wereld de praktijk van de wandelmeditatie onderwezen aan honderdduizenden mensen. In vele levens heeft deze meditatie een ommekeer teweeggebracht – ook in het mijne. Ik maakte er voor het eerst kennis mee in 1980, en sindsdien ben ik er steeds mee doorgaan en is het een deel van mijn leven



geworden. Ik heb het op mijn beurt weer doorgegeven aan vele anderen, tijdens meditatiecursussen en retraites in het *Mindfulness Practice Center* in Fairfax (Virginia) en op andere plekken.

Dit boek vormt samen met de cd een compleet programma met instructies die je kunt gebruiken om jouw eigen wandelmeditatie in praktijk te brengen. Lees vooral de aanwijzingen bij elke oefening voordat je gaat luisteren naar de geleide sessies op de CD.

Ik ben heel blij dat ik hier de kunst van het meditatief wandelen met aandacht met jou mag delen. Als je dit trainingsprogramma met volledige aandacht volgt zal je meditatie oneindig veel waardevoller worden. Het onderscheid tussen oefenen en niet oefenen zal uiteindelijk wegvallen, en steeds wanneer je een stap zet zal het een vredige stap zijn. Steeds wanneer je loopt zal het dan een wandelmeditatie zijn.



HOOFDSTUK EEN

MEDITATIEF ADEMHALEN





MEDITATIEF ADEMHALEN

Het pad dat welkom heet

Het lege pad verwelkomt je,
met de geur van gras en kleine bloempjes,
geplaveid met rijstvelden die nog altijd iets van je
kindertijd in zich dragen,
en het aroma van een moederhand.
Wandel op je gemak, in vrede.
Je voeten raken de aarde intens.
Laat je niet afleiden door je gedachten,
kom steeds weer terug naar dit pad alleen.
Dit pad is jouw goede vriendin.
Zij zal je alles geven,
haar stevigheid,
haar betrouwbaarheid, en haar vrede.

– *Thich Nhat Hanh*

Meditatie is er niet voor bedoeld om onze problemen te omzeilen of om in te vluchten als het moeilijk wordt. Het doel van meditatie is om positieve genezing op gang te brengen. Met mediteren leren we een halt toe te roepen aan het steeds maar weer meegesleept worden in onze wroeging over wat er in het verleden gebeurd is, aan onze boosheid of wanhoop van nu, of aan onze zorgen over de toekomst.

Door de kunst van dit stopzetten komen we in het hier en nu terecht en worden we vervuld van de schoonheid en het



wonderbaarlijkje van het leven in en rondom ons: de geur van bloemen, de zonnewarmte, de kleur van de hemel. Om *mindfulness*¹ direct in praktijk te brengen kunnen we ons realiseren dat we kunnen kiezen – we kunnen even stilstaan en rust nemen, of we kunnen doorrennen en kwaad of gelukkig zijn. Wanneer we de keus maken om stil te zijn, dan zal alles op zijn plek vallen.

Voor we het meditatief wandelen gaan aanleren gaan we eerst maar eens leren hoe we met onze volle aandacht kunnen ademen. Dat is de beste manier om onszelf te helpen tot rust te komen en stil te zijn. Wanneer wij ademen en wéten dat we ademen dan komt onze rusteloze geest tot rust op het kussen van onze adem. Dan ontstaat er heel natuurlijk een gevoel van kalmte en ontspanning.

Grondprincipe in de praktijk van het bewust ademen als meditatie is het steeds maar weer opmerkzaam te zijn en te leren hoe we die aandacht voortdurend in het nu kunnen houden, levendig en krachtig. Als je leert hoe je de energie van *mindfulness* kunt oproepen, en als je alles wat je doet daarvan doordrongen laat zijn, dan zullen inzicht, mededogen en liefdevolle tederheid vanzelf in je opbloeien.

1 Het Engelse woord *mindfulness* gebruiken we in deze tekst, omdat het woord in de betekenis die hier bedoeld wordt lastig te vertalen is. Helderheid van geest, heldere opmerkzaamheid, heldere aandacht komen er het dichtst bij.