

Wandelmeditatie



Aandacht voor lichaam...

Maak een wandeling, waarbij je aandacht schenkt aan je lichaamshouding: houd je nek en hoofd in één lijn en ontspan je lichaam terwijl je wandelt. Begin met een aantal malen diep uit te ademen, waarbij je je voorstelt dat alle overbodig ballast, stress e.d. via je voeten de aarde instroomt.

...en je ademhaling.

Vervolgens richt je je aandacht op je ademhaling, zonder daar iets aan te veranderen. Je neemt hem alleen maar waar. Volg je adem terwijl hij door je neus, luchtpijp en longen naar binnen stroomt, verder je lichaam in. En blijf hem volgen, terwijl hij je lichaam weer verlaat via je neus of je mond. Adem in door je neus, adem uit door je mond of door je neus.

Tel nu je ademhaling: in één, uit één, in twee, uit twee, enz.

Je adem is deel van je lichaam en je zult merken dat je daardoor als vanzelf ook meer gewaar wordt van je lichaam. Natuurlijk krijg je gedachten. Dat is geen punt. Dan ga je weer terug naar je ademhaling.

Variaties op een wandelmeditatie

1. Je kunt ook je stappen tellen i.p.v. je ademhaling
2. Of maak een combinatie van je stappen met je ademhaling; je kunt bijvoorbeeld drie stappen zetten per inademing en drie per uitademing. Zeg dan van binnen in, in, in, uit, uit, uit.
3. Breng je aandacht naar je voeten en wees je bewust van elke stap die je zet, hoe je hiel als eerste de grond bereikt, hoe je je voet afwikkelt totdat je hele voet op de grond staat, terwijl de hiel van je andere voet omhoog komt en deze voet zich losmaakt van de grond.

Geef jezelf de ruimte

Het gaat bij het lopen om de ervaring in het moment, niet om een bepaald doel te bereiken. Loop zo langzaam en rustig als je wilt, met volle aandacht. Als je onderweg iets tegenkomt dat je even aandacht wilt geven, sta dan gewoon even stil.

Als zich emoties aandienen tijdens het lopen, omarm ze dan. Als je wandelt met aandacht en je stappen neemt met rust, kun je dichtbij je pijnlijke emoties zijn. Verwelkom ze, stel je voor dat je ze, net als een baby, bij je draagt. Door ze er gewoon te laten zijn, kunnen je emoties oplossen.

