



THICH NHAT HANH

Wandelen

*Mindfulness voor
elke stap*

THICH NHAT HANH

Wandelen

Mindfulness voor elke stap



ten have



Ik ben aangekomen,
ik ben thuis
in het hier
in het nu.
Ik ben stevig,
ik ben vrij,
in de ultieme dimensie
bevind ik mij.

Inhoud

Iedereen kan het	3
Dit ogenblik	4
Alles hangt van jouw stappen af	5
Zonder bestemming	6
Vrede aanraken	8
In vrede lopen	9
Glimlach als een boeddha	10
Onze soevereiniteit terugwinnen	12
De aarde aanraken	13
Moeder aarde genezen	15
Bewust ademen	16
Tellen	17
Natuurlijk ademen	18
Bewuste aandacht is prachtig evenwicht	20
Bij je ademhaling stilstaan	21
Meer frisse lucht krijgen	22
Verbeterde bloeds-omloop	23
Tussenwezen	25
Woorden gebruiken in plaats van getallen	26
Ik ben aangekomen	27



Ons ware thuis	29	Een bloem bloeit op bij iedere voetstap	55
Hier en nu	30	Terugkeer naar de aarde	56
Nirvana	31	Op aarde lopen is het wonder	58
Bestaansgrond	32	Deze wonderwereld	59
De absolute dimensie aanraken	34	Ik heb het Zuivere Land gelopen	61
Streven naar geluk	35	Iedere voetstap veroorzaakt een fris windje	62
Lopen met een kind	36	Lege voetafdrukken	63
Geluk is geen individuele aangelegenheid	38	Door de verlaten poort	64
Oefenen terwijl je woedend bent	39	Neem mijn hand	65
Voedende voetstappen	41	Kus de aarde	67
Loop voor alle schepselen	42	De aarde wacht op jou	68
Het zit in je manier van lopen	43	Het welkomspad	69
Ik loop voor jou	44	Keer terug	70
Dankbaarheid	45	Welkom terug	71
Lopen op moeilijke ogenblikken	46	Het pad ben jij	72
Leven met diepgang	47	Vrede lopen	73
Lopen als een tijger	48	Vrede is iedere stap	74
Oefenen zonder vorm	50	Ik ben aangekomen (muziek)	75
We hebben tijd nodig	51	Over de auteur	77
Het pad van ontwaken	52	Plum Village	78
Het zegel van een keizer	54		



Iedereen kan het

Loopmeditatie is een meditatieoefening waarbij je loopt. Je loopt langzaam en ontspannen met een lichte glimlach op je lippen. Als je op deze manier oefent, voel je je volkomen op je gemak en je stappen zijn die van de allereerste mens op aarde. Al je zorgen en angsten vallen van je af, terwijl vrede en vreugde je hart vervullen. Iederéén kan het. Het vergt alleen een beetje tijd, een beetje bewuste aandacht en de wens gelukkig te zijn.

Dit ogenblik

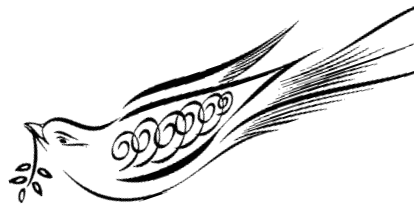
Boeddha kreeg de volgende vraag voorgelegd: 'Welke meditatie beoefenen u en uw leerlingen?' Hij antwoordde: 'We zitten, we lopen en we eten.' De vraagsteller merkte op: 'Maar mijnheer, iedereen zit, loopt en eet.' Boeddha vertelde hem: 'Als wij zitten, wéten we dat we zitten. Als we lopen, wéten we dat we lopen. Als we eten, wéten we dat we eten.'

Meestal verliezen we onszelf in het verleden of worden we meegesleept naar de toekomst. Als we aandachtig zijn en in direct contact met het huidige ogenblik, verdiept zich ons inzicht in wat er in en om ons heen gebeurt, waardoor we geleidelijk vervuld worden van acceptatie, vreugde, vrede en liefde.

Alles hangt van jouw stappen af

Het zaad van bewuste aandacht is in ieder van ons aanwezig, maar gewoonlijk vergeten we het water te geven. We denken dat geluk alleen maar in de toekomst mogelijk is – als we een huis krijgen of een auto of een academische graad. We worstelen lichamelijk en geestelijk, maar we raken niet de vrede en vreugde aan, die direct beschikbaar zijn – de blauwe lucht, de groene blaadjes, de ogen van onze geliefde. Wat is het belangrijkste? Vele mensen zijn voor hun examens geslaagd, hebben huizen en auto's gekocht, maar zijn nog steeds ongelukkig. Het belangrijkste is het vinden van vrede en die met anderen delen. Om te beginnen kun je vreedzaam lopen. Alles hangt van jouw stappen af.

Zonder bestemming



In het boeddhisme kent men het woord apranihita. Dit is: zonder wens of zonder bestemming zijn. Dit betekent dat we niet iets vóór ons plaatsen en er dan achteraan hollen. Als we loopmeditatie beoefenen, lopen we in deze geest. We genieten van het lopen zelf, zonder een of ander doel of een bestemming. Ons lopen is niet een middel tot een doel. We lopen om te lopen.

A.J. Muste zei: 'Er bestaat geen weg naar vrede, vrede is de weg.' Bewust en aandachtig lopen brengt ons vrede en vreugde en maakt ons leven werkelijk. Waarom zouden we ons haasten? Onze uiteindelijke bestemming is het kerkhof. Waarom lopen we niet in de richting van het leven en genieten elk moment van iedere stap? Er is geen reden om te strijden. Geniet van iedere stap. We zijn reeds aangekomen.



Vrede aanraken

Als je denkt dat vrede en geluk ergens anders zijn en je rent er achteraan, zul je nooit aankomen. Alleen als je beseft dat vrede en geluk hier in dit moment beschikbaar zijn, zul je in staat zijn je te ontspannen.

In het dagelijks leven is er zoveel te doen en zo weinig tijd. Je voelt je misschien gedwongen de hele tijd te rennen. Stop er gewoon mee! Raak de diepste grond aan van het huidige ogenblik en je zult ware vrede en vreugde aanraken.

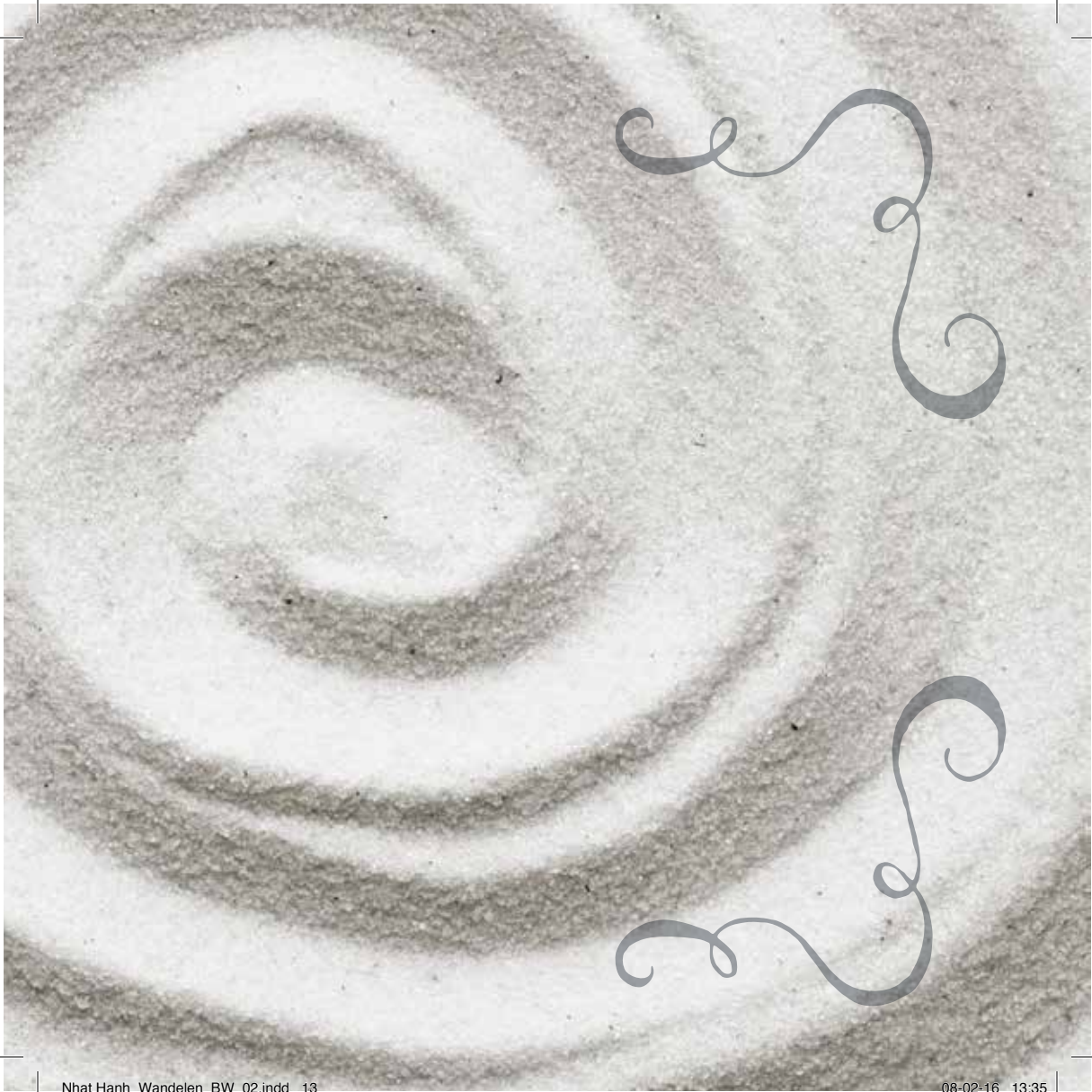
In vrede lopen

Als je goed kijkt, zie je alle sporen van kommer en kwel die de mensen bij het lopen op aarde achterlaten. Onze voetstappen zijn zwaar en vervuld van zorgen en vrees. We voelen ons onzeker en onze voetstap laat dat zien.

Deze wereld heeft vele paden. Sommige worden omzoomd met prachtige bomen, sommige slingeren zich door geurige velden, sommige zijn bedekt met bladeren en bloesem. Maar als we er met een bezwaard gemoed op lopen, zullen we ze helemaal niet waarderen.

Toen we een jaar of anderhalf, twee waren, begonnen we wankele stappen te zetten. Nu moeten we opnieuw leren lopen – langzaam, vreugdevol en op ons gemak. Na een paar dagen oefening weet je hoe het gaat. Als ik je ontspannen en vredig zie lopen, zal ik gelukkig glimlachen.







Glimlach als een boeddha

Als je blijft, glimlach bij je poging je zorgen en onrust van je af te laten vallen. Het mag het begin van een glimlach zijn, maar laat die glimlach om je lippen spelen. Dat lijkt heel erg op de glimlach van de Boeddha. Terwijl je leert te lopen zoals Boeddha deed, kun je ook glimlachen zoals hij. Waarom zou je wachten tot je volkomen omgevormd bent, tot je volkomen bewust en wakker bent? Je kunt op dit moment een parttime Boeddha zijn!

De lichte glimlach is de vrucht van je bewustzijn dat je hier bent, levend, lopend. Tegelijkertijd zorgt het voor meer vrede en vreugde in je. Als je glimlacht terwijl je loopmeditatie beoefent, zullen je voetstappen rustig en vredig zijn en je een diep gevoel van ontspanning geven. Een glimlach verfrist je hele wezen en versterkt je oefening. Wees niet bang om te glimlachen.



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK