

## Meditatief wandelen

wij zijn een  
**GROENE  
KERK**

Vaak brengen we het grootste deel van de dag binnen door: in huis, op kantoor of werkplaats. We zijn nog maar zelden echt buiten onder de blote hemel, zeker niet op een heel bewuste manier. Hierdoor vervreemden wij van onze natuurlijke leefomgeving. Buiten bezig zijn geeft frisse lucht, beweging en afstand tot je dagelijkse werk.

Meditatief wandelen kan ons helpen contact te maken met de aarde, om open en ontvankelijk te staan voor de schepping om ons heen. Het is een manier om gedachten en spanningen los te laten en stilte te zoeken.

Kies als organisator van tevoren een route uit, bijvoorbeeld door een park of bos. Een route van 15-30 minuten is genoeg. Leg aan het begin van de wandeling de bedoeling uit aan de deelnemers: aandachtig en bewust lopen met je zintuigen open voor de schepping.

Als opwarming en start nodig je de mensen uit om letterlijk 'stil' te staan. Maak het contact met de aarde. Voel hoe jouw voeten staan op vaste grond. Let op de geluiden. Het ruisen van de bomen of de zang van vogels. Open je neus voor de geuren. Snuif de herfstlucht op of de voorjaarsgeuren. Vraag aandacht voor wat er te voelen is. Kou, warmte, natheid, zachtheid, lucht, planten.

Vestig de aandacht op de adem. Nodig mensen uit aandachtig hun adem te volgen. Dat is een eenvoudige manier om geconcentreerd te blijven op het hier en nu. Met elke uitademing laten we zorgen, gedachten en spanningen zoveel mogelijk wegvloeien. Bij elke inademing stellen we ons steeds meer open voor de natuur om ons heen, je hoeft even helemaal niets. Door jezelf bewust te zijn van wat je op dit moment doet, kan je gedachten en spanningen loslaten. Neem hiervoor de tijd.

Ga dan op weg. Nodig mensen uit met elke stap bewust verbinding te maken met de aarde. Zoek een rustige maar stevige cadans van lopen. Blijf af en toe even staan. Voel, ruik, kijk en hoor: de geur van een bloem, de roep van een vogel en de dauwdruppels aan de grashalmen.

Deze bezinnende tekst kan als ondersteuning aan het begin of ter afsluiting hardop gelezen worden:

## **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 (Boeddhistisch meester, dichter en vredesactivist)*

