



Loopmeditatie

Door Myoko Suigen Sint

Meditatie in actie

Zazen, het zitten in meditatie, biedt een unieke gelegenheid om de geest volledig tot rust te laten komen. Dat gebeurt natuurlijk lang niet altijd: iedereen die regelmatig mediteert, weet dat de gedachten soms nog harder lijken rond te tollen dan wanneer je in beweging bent. Maar het *kán* wel. Je kunt het niet *dóen*, maar als je je met volle aandacht voor langere tijd richt op (bijvoorbeeld) het tellen of volgen van je adem, dan *kán* het gebeuren dat al het andere wegvalt en uiteindelijk ook je oefening verdwijnt: de geest is volledig tot rust gekomen en je zit in diepe verzonkenheid.

Het is gevaarlijk om die verzonkenheid het *doel* van zazen te noemen: als je op je kussen zit, is elk doel een belemmering. Maar het is wel juist om te zeggen dat zazen de *gelegenheid* biedt tot volledige verzonkenheid.

Meditatie in actie biedt je een andere gelegenheid, namelijk om een handeling met volledige overgave uit te voeren, zozeer dat je er in verdwijnt. Dat gaat verder dan aandacht. Als je met aandacht loopt, dan is er altijd nog een ik-die-loopt. Als je helemaal in het lopen

verdwijnt, is er geen loper meer. Er is alleen nog lopen. Loopmeditatie (in zentaal *kinhin*) biedt je de gelegenheid om dat te ervaren. Het kan in principe met iedere handeling, maar met name langzame *kinhin* is heel geschikt. Je hebt er geen hulpmiddelen bij nodig, je hoeft er niet bij na te denken, en de traagheid van de beweging helpt ook.

Ook dat verdwijnen in een handeling kun je niet dóen, het kan alleen spontaan gebeuren. En ook hier kun je het best beginnen met een anker, een behulpzame oefening die je tot op zekere hoogte wél kunt doen.

Aanwijzingen voor langzame kinhin

Bij *kinhin* liggen je handen boven op elkaar op je zonnevlecht. Dat brengt vanzelf al een zekere rust en een naar-binnen-keren, net als de handhouding in zazen.



Langzame *kinhin* doe je altijd op je adem. De inademing begint wanneer één voet volledig loskomt van de grond, en de uitademing begint zodra de hiel van die voet de grond weer raakt. Die uitademing gaat dus door zolang je die voet afrolt, je gewicht naar die kant verplaatst en de andere voet losmaakt. Pas als ook de tenen van die voet loskomen, begint de inademing weer. De uitademing is daardoor vanzelf wat langer dan de inademing. Als je regelmatig loopmeditatie doet, dan gaat die adembeweging vrijwel van zelf. Je kunt net als bij zazen de adem als anker kiezen, maar ik raad dat niet per se aan. Ik geef drie suggesties voor andere oefeningen tijdens het lopen.

De eerste oefening is om je aandacht op de voetzolen te richten en wel steeds die van de neerkomende voet: voel hoe die de grond raakt, vanaf de hiel tot de teen, en dan even het hele gewicht van je lichaam draagt. En dan gaat je aandacht over naar de andere voet, die nu neerkomt.

Een variatie is je aandacht te richten op één voet en die helemaal te volgen: hoe eerst de hiel de grond raakt, en dan de rest van de voet, hoe het gewicht steeds meer op die voet komt tot die het hele lichaam draagt en hoe dan het gewicht weer langzaam minder wordt zodat

die voet uiteindelijk los kan komen van de grond en zonder enig gewicht door de ruimte beweegt.



Een derde oefening richt zich niet op de voeten, maar op je buik, op je centrum (je hara of tan tiën). Stel je voor dat je loopt door dat centrum naar voren te verplaatsen (ik las ooit ergens de aanwijzing: loop alsof je een laag karretje met je buik vooruitduwt). Je zal merken dat het zich niet recht vooruit kan verplaatsen: het maakt een zigzag-beweging, zoals in de figuur hier links. En het is ook niet steeds in beweging: als je op één been staat, op de omslagpunten van de zigzag (zie de zwarte punten in de figuur), staat het centrum stil.

Probeer het maar eens uit!

Tot slot kun je je ook nog richten op de beweging van het lichaam als geheel. Dat is moeilijker dan de eerste drie oefeningen, want het geeft je een minder stevig anker. Je bent je dan bewust van alles wat in je lichaam gebeurt zonder je aandacht echt te richten: er is de adembeweging, de voeten, de handen op je zonnevlecht... alles wat zich aandient zie je en je laat het weer gaan.

Net als bij zitmeditatie zul je merken dat je afgeleid wordt door gedachten. En je gaat daar op dezelfde manier mee om: als je dat merkt, ga je terug naar de oefening die je hebt gekozen. En net als bij zitmeditatie kan het dan gebeuren dat wat eerst saai was, alsmat interessanter en in zekere zin intiemer wordt - die volledige aandacht voor die voetzolen, of voor dat centrum dat zich verplaatst. En dan, zonder dat je daar bewust naar hebt gestreefd, is de loper opeens verdwenen in het lopen.

Veel plezier ermee!