



Christelijke spiritualiteit verbindingstraject Frenswegen Emsbüren.

Loopmeditatie.

Wandelen te onderscheiden als:

- Lopen met een doel van A naar B
- Pelgrimeren: wandelen zelf is doel geworden voor bezinning en inspiratie en ont-moeting en/of het doel kan ook een heilige plaats zijn of plaats met een bijzondere betekenis.
- Meditatief wandelen: een bepaalde houding tijdens wandelen om open te staan voor omgeving/natuur/God.
- Loopmeditatie: gerichte vorm van wandelen met specifieke oriëntatie om een gebed of lied, schilderij of andere spirituele uiting.

Techniek meditatief wandelen en loopmeditatie

Loop wat langzamer dan je gewend bent. Je loopt niet om een bepaalde plaats te bereiken. Je hoeft je dus niet te haasten. Loop niet 'voorover hellend', maar ontspannen rechttop. Kalm en zelfbewust, het gezicht ontspannen, het hoofd recht op de romp. Je loopt niet om dáár te komen, maar om hier te zijn. Het pad is je doel. Wees je bewust van elke stap die je zet. Voel hoe je voet met de hiel de grond raakt, merk hoe de voet zich afwikkelt. De voetzool buigt, tot je de tenen optilt. In het begin is het misschien onwennig, en naar je eigen idee een beetje raar. Maar na enige oefening word je vanzelf kalm. Geef jezelf de tijd. Als je merkt dat je gaat haasten, kun je besluiten het tempo te laten zakken. Tot je weer kalm en ontspannen loopt. Als je wilt kun je ook even stilstaan, of een herfstblad van de grond rapen. Want alles wat je met aandacht doet - ook stilstaan en bukken - draagt bij aan helderheid en ontspanning. Als je een tijdje op het lopen hebt gelet, kun je de aandacht verleggen naar je omgeving. Gebruik je zintuigen. Voel hoe de wind langs je gezicht strijkt, hoor het fluiten van de vogels, ruik het vers gemaaid gras.

Dan de loopmeditatie op Psalm 25. Elke stap vindt plaats op de vet cursieve gedeelte.

De *Here* is mijn *herder*, *mij* ontbreekt *niets*

Hij doet mij *nederliggen* in *grazige* weiden

Hij voert *mij* aan *stille wateren*, hij *verkwikt* mijn ziel en

Leidt mij in rechte *sporen* om zijns naam *wil*

Zelfs als ga ik *door* een dal van *diepe* duisternis

Ik vrees geen kwaad, want *Gij* zijt bij *mij*

Uw *stok* en uw *staf* *vertroosten* mij

Gij *richt* voor mij een *dis* aan voor *d'ogen* van wie mij *benauwen*

Gij *zalft* mijn hoofd met *olie*, mijn *beker* vloeit over

Ja, *heil* en goedertierenheid *zullen* mij *volgen*

Alle dagen van mijn *leven*

Ik *zal* in het huis van des *Heren* verblijven tot *in* lengte van *dagen*

De *Here* is mijn *herder*.