

4.02 Bij je lichaam blijven

Denk er steeds vaker aan om je lichaam te gebruiken als middel tot mindfulness. Dat kan heel eenvoudig door op je houding te letten.

Waarschijnlijk zit je terwijl je dit leest. Wat zijn op dit moment de gewaarwordingen in je lichaam?

Als je klaar bent met lezen en gaat staan, voel dan de bewegingen van het opstaan, van het lopen naar de volgende bezigheid, van hoe je aan het eind van de dag gaat liggen. Wees in je lichaam als je beweegt, als je iets pakt, als je omdraait. Zo eenvoudig is het.

Oefen geduldig met voelen wat er is - en je lichaam is er altijd. Maak het tot een tweede natuur om zelfs de kleinste bewegingen die je maakt op te merken. Als je iets aan het pakken bent, ben je er al mee bezig. Je hoeft niets extra's te doen. Merk simpelweg op dat je iets pakt. Je beweegt. Je kunt jezelf trainen om zo in het hier en nu te zijn en je kunt dat gevoel ontwikkelen.

Het is heel eenvoudig. Oefen steeds maar weer met het terugbrengen van je aandacht naar je lichaam, als middel om terug te komen in het huidige moment. Het lijkt misschien een grote inspanning, maar het werkt ontspannend om steeds maar weer naar het huidige moment terug te keren. Het stelt ons in staat niet alleen tijdens de meditatie ons bewust te zijn van wat zich aandient, maar om op veel meer momenten bewust in het leven te staan. Onderschat de kracht niet die je krijgt van het ervaren van de eenvoudige bewegingen van je lichaam, de hele dag door.

(Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast)