

Inleiding

Leef je *in* je lichaam of *met* je lichaam?

Allebei natuurlijk, en nog zo het een en ander.

Stel je eens voor dat je ten volle met en in je lichaam kon leven, dus niet alleen, zoals nu, in je fysieke lichaam maar volledig binnen je hele wezen als mens. Zou je dan niet veel gelukkiger zijn?

Zou het niet geweldig zijn als je de band met jezelf, met anderen en met de wereld kon verdiepen en verrijken, doordat je leerde met meer gewaarzijn en mededogen in je eigen lichaam te wonen?

Alles begint met deze boeiende vraag: *Wat is op dit moment je band met je lichaam?*

Sta je er meestal mee in contact of ben je het contact ermee juist vaak kwijt?

Worden je gedachten over je lichaam beheerst door oordeel en kritiek of door belangstelling en nieuwsgierigheid?

Laat je je in je houding tegenover je lichaam leiden door angst of afkeer of door dankbaarheid en mededogen?

Je raakt in onze huidige samenleving al gauw de kluts kwijt van-

wege de lawine aan ingewikkelde en tegenstrijdige boodschappen over wat het betekent in een lichaam te leven en een volledig mens te zijn.

We worden overspoeld met ideaalbeelden die ons verleiden of opwinden, maar ook met beelden die ons afstoten, bang maken of schokken, namelijk in advertenties die zogenaamd onze gezondheid en welzijn op het oog hebben. In werkelijkheid wekken ze bewust de indruk dat onze lichamelijke conditie, al is die nog zo goed, net als onze psychische en spirituele gezondheid, te wensen overlaat. Dan komt de aap uit de mouw: de adverteerder/filantroop biedt graag de oplossing door ons tal van zijn producten van harte aan te bevelen!

Maar weinig mensen hebben accurate informatie over de recente wetenschappelijke ontdekkingen van de ongelooflijke banden tussen lichaam en geest en wat dat voor je gezondheid en geluk inhoudt.

Eén diep en verontrustend gevolg van al die tegenstrijdige boodschappen is dat je vaak blijft zitten met een onsamenhangend beeld van je basiservaring als mens van moment tot moment en van dag tot dag.

Maar het pad naar een betere gezondheid en een gelukkiger leven in je lichaam is minder ver weg dan je denkt, want van moment tot moment bewuster aanwezig zijn in je lichaam is een methode die

iedereen ter beschikking staat.

Om dat pad te kunnen volgen moet je bedenken dat de mens een heel wezen is, dat in een lichaam woont dat voortdurend verandert. Dat lichaam bestaat uit verzamelingen kleinere lichamen (atomen, moleculen, cellen, weefsels, organen, enzovoort) en behoort tegelijk tot verzamelingen grotere lichamen (paren, families, gezinnen, groepen, soorten en uiteindelijk al wat leeft). Geest en lichaam zijn heel diep verbonden met elkaar én met de stroom ervaringen van de kleinere en grotere lichamen in je en om je heen, veel dieper dan die termen je misschien in eerste instantie doen geloven.

Je weg vinden naar een betere gezondheid en een gelukkiger leven in dit lichaam hangt dus af van de mate waarin je bewust in het hier en nu bent. Wil je heelheid ervaren, dan moet je leren je letterlijk van ademtocht tot ademtocht bewust te zijn van het wonderbaarlijke spel tussen de gewaarwordingen en functies van je lichaam enerzijds en de stroom van gedachten, emoties en aandacht anderzijds.

Bewuste aandacht

Hoe zou het zijn als je maar één ding hoefde te doen om je gelukkiger en gezonder te voelen tijdens je dagelijkse bezigheden en besognes, namelijk vriendelijke, bewuste aandacht voor het huidige

moment hebben zonder er een oordeel over te vellen?

Bewuste aandacht is de naam voor het gewaarzijn dat voortkomt uit het met opzet en op een zachte, verwelkomende manier aandacht hebben voor het hier en nu. Bewuste aandacht is een fundamenteel vermogen van de mens dat je door oefening kunt versterken. *Bewuste aandacht hebben* betekent gewoon dat je doelbewust aandachtig bent, een aanvaardende, vriendelijke geest hebt en geen oordelen velt.

Je kunt bewust aandacht besteden aan je lichaam, aan de kleinere ‘lichamen’ die het bevat en aan de grotere ‘lichamen’ waar het deel van uitmaakt.

En – heel belangrijk – je kunt bewust aandacht aan je leven schenken, zowel wanneer het ziek is of pijn heeft als wanneer het gezond en sterk is.

De meditaties in dit boek nodigen je uit te ontdekken hoe zachte, niet-oordelende, vriendelijke, meedogende aandacht, die gericht is op alle manieren waarop je lichaam zich ieder moment uit, de toon kan zetten voor een totaal andere en meer lonende ervaring met dat lichaam én met het leven zelf.

Echt aanwezig zijn, je doel stellen en er helemaal voor gaan

Onze vorige *Vijfminuten*-boeken bevatten eenvoudige, toegankelijke, op bewuste aandacht berustende meditaties, waarvoor je maar vijf minuten nodig hebt, maar die de kracht bezitten je leven diepgaand te veranderen.

De kracht van deze meditaties zit hem daarin dat ze je vragen niet mee te gaan met de onbewuste, automatische gewoonten van lichaam en geest die worden beheerst door haast, gepieker en de nwerking van hard werken, gebrek aan aandacht en afleiding.

Door de automatische piloot de automatische piloot te laten en doelbewust met je volle aandacht terug te keren naar het hier en nu, ga je terug naar de enige plek waar het leven zich afspeelt, in het hier en nu, in het huidige moment, waar je jezelf, anderen en het leven zelf vollediger en echter kunt ervaren.

De vijf-minutenmethode is eenvoudig en bestaat uit drie dingen: *bewuste aandacht, een doel stellen en er helemaal voor gaan.*

Je staat bewuster in het hier en nu als je aandachtig bent, een helder doel stelt en van daaruit een bepaalde handeling verricht of een bepaalde meditatie doet en daar dan helemaal voor gaat.

Dat zijn de sleutels voor je 'vijf minuten'. Zo kun je vijf minu-

ten van je tijd omzetten in vijf minuten die springlevend, volkomen nieuw en vol mogelijkheden zijn.

In onze eerdere boeken hanteerden we de principes van bewuste aandacht, het stellen van een doel en er helemaal voor gaan in eenvoudige meditaties van slechts vijf minuten die betrekking hadden op het leven van alledag: 's ochtends, 's avonds, op het werk en in de liefde.

In dit boek vragen we je de drie genoemde principes te hanteren bij het onderzoeken van de ervaring dat je leeft in je lijf, en zelfs nog explicieter om bewust en diepgaand te onderzoeken wat een lichaam hebben echt betekent voor de ervaring dat je leeft van moment tot moment en verbonden bent met anderen. Klinkt je dat verwarrend of al te simplistisch in de oren: zit daar dan vooral niet over in! Het *doen* verheldert alles. Je krijgt duidelijke aanwijzingen en je mag het in je eigen tempo doen.

Vriendelijk en bewust wonen in je eigen lichaam

Je hebt, althans zolang je hier op aarde bent, je lichaam altijd bij je. Maar de band die je van moment tot moment met je lichaam hebt, kan een bron van groot plezier en comfort óf van pijn en verwarring zijn.

De vijf-minutenmethode biedt je – of je het nu razend druk hebt of niet, of je gezond bent of ziek, jong of oud, man of vrouw, of je lekker in je vel zit of pijn hebt – een geweldige kans om jezelf te ontdekken en te veranderen.

Met leren bewuster en op een vriendelijker manier in je lichaam te wonen, leg je de grondslag voor een wijzere, gezondere band met je lichaam en je innerlijk leven. En de kans is groot dat je daardoor echter aanwezig bent in de wereld en dat dat je meer voldoening geeft.

Dit boek is opgebouwd rondom vier thema's. 'Je lichaam bewonen' gaat over het je bewuster zijn van wat er zintuiglijk in je lichaam omgaat; 'Bewust bewegen' richt zich op wat er in je omgaat wanneer je beweegt; 'Je zintuigen voeden' gaat over de vele manieren waarop je 'voer' tot je neemt; en 'Wijs lichaam' gaat over het aanvaarden en houden van je lichaam en er wijs mee omgaan.

Het laatste wijst erop hoe belangrijk het is – of je je nu goed of slecht voelt en in welke omstandigheden je je ook bevindt – vriendelijk en meedogend tegenover je lichaam te staan.

Het lichaam van de wereld bewonen

In elk van die vier afdelingen vind je nieuwe, boeiende manieren om in je lichaam te zijn en de plaats te onderzoeken die je in het grotere lichaam van de wereld inneemt. Heb er plezier mee, wees nieuwsgierig, doe ontdekkingen en verbaas je!

Er wordt je gevraagd dieper stil te staan bij het leven in en om je lichaam en dat ook echt te voelen, waarbij je nooit uit het oog mag verliezen dat de aarde ons het licht doet zien en ons te zijner tijd ook weer in zich opneemt. De elementen water, vuur en lucht helpen ons om te leven en zo het wonder van het leven met al zijn zegeningen te leren kennen.

Dus hoe je ook met *Vijf minuten voor jezelf: ontspannen in je lichaam* aan de slag gaat, de honderd meditaties die je erin aantreft helpen je je lichaam opnieuw te ontdekken en het je qua gevoel weer toe te eigenen. Met behulp van de meditaties kun je je ook op een echte, speelse en wijze manier bezighouden met het lichaam van de wereld. Als je deze meditaties echt op je laat inwerken, bieden ze je de mogelijkheid om:

- je meer bewust te worden van de band met je lichaam en je in het leven van alledag bewuster in dat lichaam te bewegen
- je eigen gezondheid en geluk en dat van anderen als feit te aanvaarden en te voeden
- je in je lichaam en de wereld thuis te voelen

Welkom bij *Vijf minuten voor jezelf: ontspannen in je lichaam!*