

## 2.03 Over het lichaam en in het lichaam zijn

'In het lichaam zijn', dat wil zeggen: ons lichaam voelen als een ervaring op het moment van nu, op deze bewuste manier, dat is op de meest basale wijze 'zijn'.

Het lichaam 'is' altijd, en is altijd hier en nu. Dus als biologische wezens zijn we altijd hier en nu. Omdat we meer zijn dan een biologisch wezen, is het mogelijk voor ons om er te zijn zonder 'aanwezig' te zijn. Dan zijn we er eigenlijk niet. Dan viert de automatische piloot hoogtij.

Het lichaam is wat je zou kunnen noemen 'schuldeloos': het heeft geen kwade en ook geen goede intenties, het handelt niet uit zichzelf, maar maakt het voor ons wel mogelijk om ons uit te drukken; het is, altijd, ons 'huis' en geeft ons op die manier een onvervreembare plek op aarde.

Het lichaam is heel gevoelig voor wat er in onze psyche en de geest gebeurt en ook voor invloeden van buitenaf (voeding, ziektekiemen enz.). Het is belangrijk om ons te realiseren dat het lichaam altijd op een of andere wijze reageert op wat zich in ons afspeelt en wat we doen. Ook als we weinig 'gevoel' ervaren in en over ons lichaam, dan is dat de wijze waarop ons lichaam is gaan reageren. Door (vriendelijke) aandacht te geven aan onze lichamelijke gewaarwordingen, ook of juist als ze pijnlijk en verontrustend zijn, geven we indirect ook aandacht aan de gedachte- en gevoelscomplexen die daarmee verbonden zijn.

Aandacht geven aan ons 'lichamelijk zijn' maakt dat ook de psyche en de geest zich bewust verbinden of verbonden worden met het lichamelijke zijn; dan zijn we op een vollediger manier aanwezig en in het algemeen kunnen we in meerdere of mindere mate heelheid en een ruimere dimensie ervaren. Als we meer en meer 'thuis' raken in ons lichamelijk zijn, zullen we merken dat het een basis vormt. Van daaruit kunnen we beter opmerken wat zich in ons afspeelt. We kunnen het eerder aanvaarden en sneller tot zinvolle gedachten komen over hoe we willen handelen. Het is dan niet nodig om op elk moment de aandacht gefocust te houden op het lichaam, omdat het lichaamsbewustzijn als basis dan gefundeerd is.

Het is voor ons mogelijk om met behulp van een innerlijk zintuig ons lichaam van binnenuit te voelen. Meestal 'voelen' we dan ook de ruimte om het betreffende lichaamsdeel heen. In de oefening wordt dit vermogen versterkt en ondersteund door de adem er (door)heen te laten gaan. Het is eigenlijk heel opmerkelijk dat dat mogelijk is. Niet alleen dat we ons dat voor kunnen stellen, maar ook om te voelen en te ervaren hoeveel groter onze ruimte wordt. De adem verbindt ons tevens, onophoudelijk, met de buitenwereld, net als onze zintuigen. Zo geïsoleerd zijn we niet.

*[Agaath van den Toorn, oktober 2005]*