

## 2.04 De zijn-modus, direct ervaren van ons lichaam

Lichaamsbewustzijn, dat je je lichaam – zonder denken – direct voelend ervaart, is de basis van je psychische stabiliteit en het is de toegang tot de zijn-modus. Daarom zal bij heel veel oefeningen het voelen van het lichaam en de directe ervaringen van je zintuigen de grootste aandacht krijgen.

We ervaren ons lichaam gewoonlijk als een vaag geheel, heel anders dan de scherpe omlijning die we voor de spiegel zien. Als we bewegen of iets aanraken, ervaren we natuurlijk de delen van ons lichaam veel sterker.

Wanneer je, zoals in de bodyscan, je aandacht richt op je lichaam, oefen je om in de zijn-modus te komen. Je stelt je open om je van moment tot moment, vriendelijk en belangstellend, bewust te worden van wat je ervaart in je lichaamsdelen. Dat is het enige waar het in de bodyscan om gaat.

Vanuit onze doe-stand is er altijd een commentator. Je oefent om dit keurend en kritiserend commentaar, dat automatisch opwelt, te laten voor wat het is. Op rustige momenten is het vaak: 'het gaat lekker, ik ga vooruit', op een moment van minder rust 'gister ging het b eter', 'ik leer het n oit' of 'wat voel ik me toch weer sloom'. Die afkeurende en goedkeurende commentaren zijn steeds weer het zaad voor frustratie en soms wanhoop, omdat we in onze 'doe-geest' bij gevoelens steeds die ongelukkige vergelijking trekken tussen 'het plaatje van hoe het is' en 'het plaatje van wat we verwachten of wensen'. Die woorden halen ons weg uit de ervaring van ons lichaam en we gebruiken ze zelfs vaak om het gevoel van pijn te vermijden. Maar het is juist zo dat onaangename gevoelens vroeg of laat vanzelf verminderen wanneer we ze niet meer becommentari eren.

En ongelukkigerwijze hebben we het daarbij ook meestal over 'ik': 'ik' voel me somber of bang', alsof het ons totale zelf betreft, terwijl het alleen maar een voorbijgaande, en heel gewone, ervaring is. Het zou juister zijn te zeggen: 'ik merk' of ' er is' een angstig, nerveus of een lusteloos gevoel.

Je hoeft in de bodyscan geen doel te bereiken anders dan steeds terug te keren naar de opmerkzaamheid, als het ware te luisteren naar je lichaam. Je streeft niet naar een toestand van ontspanning of anderssoortige verbetering en de vragen 'ben ik al meer ontspannen dan daarnet?' of: 'ben ik geconcentreerder dan gisteren?' zijn niet van toepassing.

Alles mag er zijn en er hoeft niet meer te zijn dan er is. Omgaan met lastige gevoelens en spanningen begint bij het toelaten hoe we deze in ons lichaam voelen en daar zonder commentaar bewust van zijn.

Wanneer je je lichaam bewust bent, of je adem, ben je altijd in het heden. Dan 'ben' je.

Je k unt het niet slecht doen bij mindfulnessoefeningen wanneer je maar gewoon, met mate, de poging d o t.  f, wanneer de oefeningen niet lukken, je bewust probeert te zijn van alle gevoelens en gedachten die je in je geworstel opmerkt.