

HET LIJNEN VOORBIJ

Afslanken 2.0

Een lichter hoofd, lichter lijf, lichter leven

Nannet van der Ham

Het lijnen voorbij
Afslanken 2.0
Een lichter hoofd, lichter lijf, lichter leven

Een uitgave van Hired Help
Tweede druk, december 2017
(Eerste druk uitgebracht door Uitgeverij Lente 2014)
Voorganger van dit boek is *Spiritueel afvallen*.

©2017 Nannet van der Ham
www.nannet.net
info@nannet.net

ISBN: 978-90-825859-9-5
NUR: 450

Uitgever: Hired Help
Vormgeving: Sabine Blok

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand
en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enigerlei wijze,
hetzij elektronisch of mechanisch, hetzij op enige andere manier,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De auteur gaat in dit boek uit van gezonde lichamen, al dan niet met overgewicht.

Overgewicht kan een medische oorzaak hebben waardoor een aantal tips en beweringen niet zullen opgaan. Bij medische klachten en/of gebruik van medicijnen adviseren wij een deskundige te raadplegen alvorens je levensstijl naar aanleiding van dit boek aan te passen.

Het woord calorieën wordt in zijn algemeenheid gebruikt.

1000 calorieën is 1 kilocalorie en 1 kilocalorie is 4,2 kilojoules.

Definitie: 1 kilocalorie is de hoeveelheid energie die nodig is om de temperatuur van 1 liter water 1 graad Celsius te laten stijgen bij een druk van 1 atmosfeer.

INHOUD

Voorwoord	
1. Heb je lichaam lief	9
2. Het lijnen voorbij	15
3. Kijk naar binnen	25
4. Spirituele schoonmaak	37
5. Het leven als rite	47
6. Worden wie je kunt zijn	55
7. Spelende spieren	69
8. Laat de natuur in je leven	89
9. Zucht van verlichting	101
10. Aan de slag! Praktijkgids Het lijnen voorbij	111
Uitleg van spirituele begrippen	135

VOORWOORD

Toen ik in 2007 de opdracht kreeg een boekje te schrijven als onderdeel van een serie over spiritualiteit kon ik niet bedenken dat het verhaal, *Spiritueel Afvallen*, de vlucht zou nemen die het heeft genomen. Het boek werd vier keer herdrukt en is onlangs wegens succes opnieuw uitgebracht.

Niet iedereen is gecharmeerd van het woord spiritualiteit. Daarom is het oorspronkelijke manuscript herschreven en zo is *Het lijnen voorbij* ontstaan...

Kun je het oorspronkelijke *Spiritueel Afvallen* zien als inspiratiebron en snelle manier om je (weer) op het juiste 'licht worden' spoor te zetten, de uitgave die je nu voor je hebt is praktisch en tevens een praktijkgids zodat je vandaag nog aan de slag kunt gaan om lichter te worden. Zoek een mooi schrift waar je de inspiraties in kunt opschrijven of bestel jouw *Terug naar mijn bron* schrift via mijn website www.nannet.net/webshop/.

Ik heb in de afgelopen jaren slechts twee punten van kritiek ontvangen: het boekje is te dun (daar is nu aan gewerkt!) en ik verwijs veel naar publicaties van anderen. Dit laatste zal ik blijven doen. De reden is dat ik een *beetje* wijsheid, maar lang niet alle in pacht heb. De boeken die ik noem hebben mij completer gemaakt, persoonlijk geïnspireerd tot lichter en spiritueler leven en dat is mijn body en mind zeer ten goede gekomen. Die bronnen geef ik als tip graag aan jou door.

Tot slot een dankwoord aan alle mensen om mij heen die mij genoeg vertrouwen om hun verhaal te vertellen.

Met name bedank ik mijn auteurscoach Ineke Hogema (www.inekehogema.nl). Als mijn begeleidster, destijds in 2008 bij het begin van mijn schrijf carrière bij uitgeverij ten Have, heeft zij vanaf het begin in mij geloofd en zet zij mij altijd weer op het juiste spoor. Samen met Ineke organiseer ik tegenwoordig schrijfretreats in binnen- en buitenland. Zo kan het gaan zodra niet alleen ons lijf, maar vooral ons hoofd lichter wordt en we vleugels gaan krijgen!

Dat *Het lijnen voorbij* – Afslanken 2.0 je dat mag brengen,

Hartelijke groet,
Nannet van der Ham
2017
www.nannet.net

1

HEB JE LICHAAM LIEF

Zorg goed voor je lichaam.

Het is de enige plek die je hebt om te leven.

Jim Rohn

Stel je voor dat je op een dag de volgende brief van je geliefde zou krijgen:

Mijn liefste,

Het gaat niet meer. Ik ben aan het eind van mijn Latijn. Volgens mij heb ik vaak genoeg je aandacht proberen trekken. Je doet mijn klachten af als onbenullig en je geeft me het gevoel dat het allemaal in mij zit. Je neemt me niet serieus en gaat gewoon door met waar je mee bezig bent. Zie je niet wat je kapot aan het maken bent?

Terwijl het allemaal zo mooi begon tussen ons. We waren een uniek stel, jij en ik. Onvermoeibaar. We konden altijd op elkaar vertrouwen. Was je moe, dan liet ik je lekker slapen. Had ik honger, dan zette jij de heerlijkste gerechten voor me neer. Had ik pijn, dan luisterde je naar mij en verzorgde mij liefdevol. Wilde jij uit en urenlang dansen, dan deed ik met je mee.

Maar in de loop der jaren veranderde er iets. Ons leven werd te hectisch. En te vol. Er was en is altijd werk te doen. Er is geen tijd voor rustig eten, rustig zitten, even niets doen. Je jaagt me constant op, en dwingt me mee te gaan in jouw stressvolle leven.

Ik heb je veel signalen gegeven dat het niet goed is hoe we bezig zijn, maar je hebt ze denk ik niet eens opgemerkt. Het enige antwoord dat ik kreeg, was een geïrriteerde frons en een paracetamol.

Alsof dat de oplossing is. Dat het aandacht trekken van mijn kant was, had je niet door, hè.

We geven elkaar de schuld van alles. Jij zegt dat je zo moe voelt door mijn gebrek aan energie en ik kan niet goed functioneren omdat jij niet wil horen wat ik te zeggen heb.

Hoe eindigt dit? Ik wil niet dat het eindigt! Nog lang niet! Wij horen bij elkaar. Hadden tot voor kort geen geheimen voor elkaar en kenden elkaar door en door.

Laten we de rust en de aandacht voor elkaar terugbrengen, lief. Laten we weer dansen zoals vroeger. Elkaar beminnen zoals in het begin. Het zal wat stroef gaan, maar ik beloof je dat ik je weer gelukkig zal maken. Laten we elkáár weer gelukkig maken en het beste in elkaar naar boven halen. Het is nog niet te laat.

Ik hou van jou en wil je nooit in de steek laten.

Voor altijd,

Je lichaam

Wat zou je dan doen?

Aan de slag!

Pak een mooi schrift. Laat je hoofd even rusten en sluit je ogen. Als jouw lijf jou kon schrijven, welke woorden zouden er geschreven staan? Woorden van dankbaarheid of van verontwaardiging en wanhoop? Wanneer heb je voor het laatst je lichaam echt gevoeld? Wanneer heb je er echt naar geluisterd? Realiseer je dat alles wat je in je lichaam voelt voortkomt uit je daden en gedachten. Is je lichaam een goed onderhouden monument? Of een huis dat kreunt in zijn voegen? Schrijf alle informatie op die je lichaam je vertelt. Van pijn in je knieën tot duizeligheid, van kortademigheid tot darmkrampen. Van mondzweertjes tot aambeien. Al deze klachten vertellen je iets over de staat van je lichaam.

Wees stil... En luister.

Een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven

Het lijnen voorbij vertelt je hoe je op een holistische, alles omvattende en spirituele manier lichter kunt worden. Niet alleen in je lijf, maar ook in je hoofd, in je hart en je ziel.

Wat is 'spiritueel'? Het woord wordt vandaag de dag voor van alles en nog wat gebruikt. Vroeger stond Spiritualiteit vooral voor een geloofsovertuiging. In de Dikke van Dale staat nog steeds de definitie: geestelijke levenshouding.

Tegenwoordig ben je ook spiritueel als je pendelt, tarotkaarten legt, aan reiki doet, qi neng chi qong beoefent, je in het zweet werkt met bikram yoga, mediteert en mindful bent. Voordat je nu terugschrikt van zoveel voor jou onbekende of onbeminde kreten en gedesillusioneerd afhaakt: lees verder! Achterin dit boek worden alle begrippen die een omschrijving behoeven alfabetisch uitgelegd.

Spiritualiteit houdt voor mij in: inzicht, zelfkennis, een persoonlijke levenshouding die los staat van dogma's en de gevestigde orde. In spiritualiteit werk je met je *spirit*, met je geestkracht.

Om gewicht kwijt te raken, moet de geest op orde zijn.

Dit boek geeft je tips en vaardigheden hoe je op verlichte manier van overgewicht af kunt komen, hoe je slank blijft en een liefdevolle houding ten opzichte van je lichaam ontwikkelt waardoor je het nooit meer zo ver laat komen dat je bezwaard raakt met overtollige kilo's.

Het is geschreven vanuit een motto dat ik uitdraag waar en wanneer ik maar kan: een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven.

De voetjes van de vloer

Om je te helpen om vanbuiten, maar eerst en vooral vanbinnen lichter te worden, neem ik je mee op een bijzondere afslankreis. Ik heb deze reis zelf gemaakt en raakte nu en dan behoorlijk de weg kwijt. Er waren wegwijzers waarvan ik de betekenis niet begreep, ik had een aantal te

hoge verwachtingen, en ik trof ook een paar doodlopende paden. Tijdens een crisisperiode in mijn relatie waarin mijn leven loodzwaar voelde, voer ik blind op de horoscopen in damesbladen en internetsites. Nadat mijn vader overleed, bezocht ik readers en healers aan wie ik me vastklampte met de vraag hoe mijn zware hoofd ooit weer licht kon worden. Overal zag ik tekenen in: vloog er een vlinder met me op, dan wist ik zeker dat ik op de goede weg zat. Zei iemand de woorden die net daarvoor door mijn eigen hoofd waren geschoten, dan wist ik dat ik met die persoon in zee moest gaan. Ik kocht Ideaal Gewicht thee in de reformwinkel en zat een paar uur later na het drinken van een hele pot – niet de bedoeling – op het toilet terwijl van onder en van boven de inhoud van mijn darmen en maag naar buiten spoot. Ja, mijn lijf was lichter, maar het was slechts water dat ik kwijt was. Een meditatiecoach geleidde me door mijn chakra's (hierover later meer) en toen ik haar naderhand vertelde dat ik een visioen kreeg van Jezus die mij met zijn handen omhoog duwde, zei zij dat ik een heel hoge ervaring had gehad. In mijn nieuwe huis knippert mijn eettafelamp regelmatig en gaat oma's klok ineens slaan: voor mij zijn het betekenisvolle aanwijzingen.

Toen een hypnotiseur een tijdlang mijn voeten vasthield en ik hem vroeg waarom hij dat deed, zei hij: je moet wat meer gronden. Je zweeft te veel. Toen wist ik dat het tijd was om weer op deze aarde terug te keren en mijn leven weer in eigen hand te nemen. Dat kostte mij moeite. Alle ervaringen en aanvaringen hebben mij uiteindelijk echter gebracht waar ik wilde zijn. Terugkijkend zie ik beter waarom ik de beslissingen nam die ik nam. Ik ben een wijzer mens geworden, door schade en schande, en weet dat ik mezelf nooit meer zo erg kwijt zal raken als voorheen. Anderen, spirituele en niet-spirituele mensen, handopleggers, aurareaders, astrologen en waarzeggers hebben me allemaal geholpen, maar uiteindelijk was ik degene die de stappen zette. De clou was dat ik ben gaan vertrouwen op mezelf, op mijn hart en mijn lijf, en die twee hebben dat vertrouwen nooit beschaamd.

Ik ben vanbinnen en vanbuiten een lichter mens geworden en vind het heerlijk dat ik nu degene mag zijn die andere mensen door middel van mijn spirituele afvaltips ook een beetje lichter kan maken.

Mooier dan de brief waarmee dit hoofdstuk begon, kan ik niet duidelijk maken wat de kern van *Het lijnen voorbij* is: heb je lichaam lief. Die brief verwoordt precies wat volgens mij de intentie moet zijn van alle body & mind-methodes, technieken en cursussen die je kunt volgen: neem op in je geest wat je lichaam je vertelt. Negeer met je hoofd de signalen van je lichaam niet. Luister naar je lijf.

Als het je lukt om de signalen van je lichaam te voelen en ze op een juiste manier te interpreteren, raak je overgewicht kwijt. Niet alleen in de vorm van overtollig vet, maar ook in de vorm van verplichtingen en andere ballast in ons leven. Je verlicht niet alleen je zware lijf, maar ook je zware hoofd en je zware leven. Een heerlijk vooruitzicht, nietwaar?

Leestip

Schrijfster Louise L. Hay gelooft dat alle ziektes een mentale oorzaak hebben. In haar bestseller en klassieker *Je kunt je leven helen* schrijft zij hierover. Het is een controversieel boek. Het zou veel te ver gaan om te stellen dat we onszelf altijd ziek maken en vervolgens ook altijd weer kunnen genezen, maar ik geloof dat er een kern van waarheid zit in het gezegde 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. *Je kunt je leven helen* bevat naast Louise's filosofie en haar eigen levensverhaal tevens krachtige meditaties en lange lijsten met lichamelijke klachten en de daarbij horende spirituele/geestelijke oorzaken. (Uitgever: De Zaak.)

Overweging

Je realiseert je dat een lichaam ongelooflijk trouw en loyaal is. Tijdenlang probeert het ons bij te houden en wil het ons niet in de steek laten.

Maar na jaren van misbruik, veronachtzaming en onverschilligheid krijgen we de rekening gepresenteerd. En dan zijn we nog kwaad ook dat het lijf niet meer doet wat wij willen. Nee, er zijn grenzen en je prachtige lichaam probeert altijd om je te laten weten wanneer je een grens bereikt. We geven onze parkiet het goede vogelzaad en onze planten de juiste hoeveelheid water en zonlicht, want we weten wat er gebeurt als we dat niet doen. Geef je lichaam ook het juiste: natuurlijk voedsel, beweging en voldoende rust. En... stop met lijnen!

2

HET LIJNEN VOORBIJ

Als je belooft om iets niet te doen, weet je één ding zeker: dat je het juist wel zal willen.

Mark Twain

Overgewicht komt er niet in een week aan en is er ook niet in een week af. Echt niet. Ons lichaam is superslim en laat zich echt niet in de luren leggen. Lijnen is niet de oplossing voor een zwaar lijf. Je lichaam reageert heel adequaat op lijnen, maar niet op de manier die wij willen - ik leg je op de volgende bladzijden uit hoe dat zit. Je lichaam *voeden en koesteren* is de oplossing voor een zwaar lijf. Overigens is het ook de oplossing voor een zwaar hoofd.

Regelmatig haal ik in mijn gewichtspraktijk en lezingen het voorbeeld aan van de open haardkachel. Als de kachel mooi schoon is en je legt er de juiste houtsoort in die goed droog is en je rookkanaal is vrij van obstakels en wijd geopend voor zuurstof, dan raast je haard als de beste. Hij geeft warmte en licht, een hoog opblaiend vuur. Om zo prachtig te branden moet er regelmatig nieuw hout op het vuur gelegd worden. Je rangschikt de blokken zo dat je de beste voorwaarden scheidt voor een prachtig opblaiend vuur. Er moet een beetje gepookt en geschoven worden, misschien wat gewapperd. Mensen komen graag om dit vuur met haar licht en warmte heen zitten en het kachelkje staat fier te stralen.

Maar...als we nat, hard hout op de stapel leggen, er papier bijgooien en een plastic zak, stort het vuur in. De boel gaat stinken en roken. Het smeult nog een beetje en wapperen en poken heeft geen zin. Het rookkanaal raakt verstopt en er ontstaat een nare lucht. Als we helemaal niets meer in de haardkachel stoppen gaat het vuur steeds

lager branden, tot het uitgaat. Niemand wil om dit kacheltje zitten. Het geeft geen energie, het voelt koud en donker. Je wordt alleen maar ziek van de walmen en de stank. Misschien probeer je de haard een oppepper te geven door er een scheut spiritus – lees: alcohol – in te gooien: éven een steekvlam en daarna dooft het vuur helemaal.

Begin je de metafoor te doorzien? De open haard is ons lijf en wat je erin stopt, bepaalt hoe het functioneert en wat het uitstraalt. Wat je in je lichaam stopt, moet bij je lichaam horen, zoals een parkiet bij het juiste zaad, de haard bij het juiste hout, maar ook bijvoorbeeld een auto bij de juiste soort benzine. We zouden wel gek zijn om iets anders te doen. Maar we zijn vaak wél zo gek om ons lichaam op te zadelen met stoffen waarmee het niets kan. Enkel doordat het zo'n ingenieus en hondstrouw apparaat is, gaat het lijf door tot het erbij neervalt en dat kan jaren later zijn. Dus worden wij eigenlijk om de tuin geleid en denken we dat we het allemaal wel ongestraft kunnen hebben, wat dus uiteindelijk niet zo is. Veel van de klachten die je misschien hebt opgeschreven in het vorige hoofdstuk komen voort uit het – ooit - verkeerd gebruiken van ons lichaam.

Leestip

De Engelse schrijver G.K. Chesterton zei ooit dit: 'It is easy to be heavy: hard to be light.' Deze quote haalt Gretchen Rubin, schrijfster van het inspirerende boek *The Happiness Project* met regelmaat aan in haar zoektocht naar geluk. *The Happiness Project* is in het Nederlands vertaald. (Uitgever: Bruna.)

Herbi's of omni's

Wellicht zit je al bladzijden lang te wachten waar het dieet blijft. Het goede nieuws: dat komt niet.

Ik ga je niet het visje toewerpen, ik ga je leren vissen. Het enige dat ik wil, is je bewustzijn vergroten. Ik maak je – op laagdrempelige wijze, zonder ingewikkelde medische termen en theorieën – bewust van hoe ons lichaam functioneert en hoe wij mensen er vaak mee omgaan. Daarnaast help ik om je kennis ten opzichte van een gezonde, lichte body en mind op spirituele wijze uit te breiden en leer ik je de vaardigheden om de kennis en attitude toe te passen. Alles vanuit liefde voor ons lijf.

In de natuur eten de dieren wat van nature bij hen hoort. Er zijn graseters of herbivoren, vleeseters of carnivoren en alleseters, de omnivoren. Het dierlijk en menselijk lichaam is zo gemaakt dat het precies het soort voedsel dat erbij hoort, kan verteren. Elk lichaam heeft de juiste tanden en kiezen, een slokdarm die de brokken kan behappen, een maag die het voedsel tot zich kan nemen en vervolgens het spijsverteringskanaal dat past bij het menu van een herbi-, carni- of omnivoor. Een omnivoor heeft zowel dierlijk als plantaardig voedsel nodig om te overleven. Niet iedereen is ervan overtuigd dat wij mensen tot de omnivoren behoren. De mens kan heel goed veganist zijn, dat wil zeggen leven op een dieet van uitsluitend plantaardig voedsel; maar op alleen dierlijk voedsel gedijt een mens niet. Sterker nog, dat overleven we uiteindelijk niet, omdat we te veel noodzakelijke voedings- en bouwstoffen zouden missen.

Voor de volledigheid: het verschil tussen een vegetariër en een veganist is dat de eerste geen vlees, vis, gevogelte en schaaldieren eet, maar wel de producten van dieren zoals eieren en melk, en de laatste *niets* dierlijks eet. Een veganist eet alleen plantaardig voedsel.

De meesten van ons eten zowel plantaardig als dierlijk, maar hebben we het dierlijke voedsel ook echt nodig? Veel biologen zeggen van niet en menen dat de mens in wezen een herbivoor is. Enkele argumenten: bij carnivoren zijn de darmen veel korter dan bij ons. De mens heeft geen klauwen om zijn prooi te grijpen. En ons gebit is niet dat van een

vleeseter, door het ontbreken van snijtanden en -kiezen die het vlees kunnen afbijten.

Laten we, om niet een hele groep vleeseters buiten te sluiten, er in dit boek vanuit gaan dat de mens door de natuur tot alles eten bestemd is.

Omnivoren eten plantaardig voedsel, vlees, vis, gevogelte en schaaldieren. En hiermee zijn we al bij de kern van ons afvalverhaal: als je plantaardig voedsel, vlees, vis, gevogelte en schaaldieren eet en verder niets, word je niet dik. Punt. In het laatste hoofdstuk kom ik hierop uitgebreid terug, maar onthoud dit alvast.

Als we eten en drinken wat de natuur ons schenkt en bewegen zoals de natuur het bedoelt, bouwen we geen vetvoorraden op. Als we luisteren naar ons lichaam en onze geest eten we precies wat we nodig hebben. Het probleem is dat veel mensen zo ver van de natuur en het universum af zijn komen te staan dat de balans weg is en het evenwicht verdwenen.

Aan de slag!

Eet zo natuurgetrouw als mogelijk is. Zo min mogelijk voedsel dat bewerkt is en al helemaal geen kunstmatig non-voer dat gefabriceerd is in de fabriek. Maak er vanaf vandaag je nieuwe, permanente levensstijl van. Eet zoals de natuur het met ons voor heeft. Dan smoor je het vuur in de haard niet en vergiftig je je lieve lijf niet.

Weet wat je eet!

De laatste decennia is voeding steeds minder natuurlijk geworden. Toevoegingen om voedsel langer te bewaren, een mooiere kleur te geven, niet te laten klonteren, zoeter en zouter te maken zitten in de meerderheid van de voedselproducten. Bovendien wordt er veel eten en drinken in fabrieken geproduceerd. Cola, drop en chips bevatten

ergens nog natuurlijke grondstoffen, maar zijn zó bewerkt dat het onnatuurlijke producten zijn geworden. Deze producten voeden het lichaam niet, hoewel je van de suiker wel éven energie krijgt, in de vorm van een suikerpiek. Dat is een uitschieter in de suikerconcentratie die in je bloed zit – je bloedsuikerspiegel – en die vóélft misschien heel even prettig, maar is op termijn heel schadelijk voor het lichaam. Het hormoon insuline dat de regelaar is van de hoeveelheid suiker in onze lichaamscellen kan bij aanhoudend veel suiker in het bloed de regelfunctie verliezen. Diabetes, suikerziekte, kan het gevolg zijn. Kunstmatige zoetstoffen - namaaksuiker dat in de meeste gevallen uit chemische ingrediënten bestaat - voorkomen dit gevaar niet. Zij zitten vaak in producten die het etiket 'light' of '0 % suiker' opgeplakt hebben. Je zou denken dat je door die positieve tekst lichter kan worden. Het tegenovergestelde kan echter het geval zijn! Er zijn beweringen dat zelfs diabetes in de hand wordt gewerkt door zoetstoffen: zodra de mond een zoete maak proeft komt de alveesklier, waar de insuline wordt gemaakt, in beweging. De insuline doet haar werk: haalt suiker uit het bloed om de suikerspiegel te stabiliseren, maar: omdat er helemaal geen suiker het lichaam binnen was gekomen, wordt de suikerspiegel te *laag* en krijgt het lichaam behoefte aan zoetheid. Zoetstoffen kunnen dus aanzetten tot eten, vooral omdat ze wel de smaak, maar niet de voedende werking hebben van het product en het trek- of hongergevoel kan blijven.

In dit boek pleit ik voor natuurgetrouw eten en bewegen. Kunstmatige zoetstoffen komen in de natuur niet voor en zijn in mijn filosofie een 'no-no'.

Neem eens de tijd om in de supermarkt – of thuis – de etiketten op de verpakkingen te lezen. Wat bij de opsomming van ingrediënten als eerste wordt genoemd, is het grootste bestanddeel van de voeding. Herken je de benamingen? Of klinkt het als een chemische formule? Let ook op de hoeveelheden. Honderd milligram ijs levert ongeveer 200

calorieën, maar we scheppen vaak twee tot drie keer zo veel op. Ik vraag je niet om calorieën te gaan tellen, maar wees je bewust van wat je in je mond stopt: is het voeding of non-voeding? Sta een moment stil bij dit overdenkertje: Als je te veel in je mond stopt dat eigenlijk de naam *voedsel* niet waard is, kun je tegelijkertijd overgewicht hebben en toch ondervoed zijn!

Leestip

Over de vraag: wat is natuurlijk voedsel en wat is nepvoedsel - 'junk' - heeft de Amerikaan Michael Pollan een heerlijk boek geschreven: *Een pleidooi voor echt eten*. Het boek bevat onder andere voedingsregels die je, als je ze opvolgt, al een heel eind in de richting brengen van het koesteren en voeden van je lichaam. Een paar voorbeelden: als een product meer dan vijf ingrediënten heeft, eet het dan niet. Eet alleen voedsel dat na een paar dagen gaat rotten. Eet geen eten wat je door het zijraampje van je auto koopt. (Uitgever: De Arbeiderspers.)

Stop het jo-jo-effect

Je kunt me vertellen dat het leven veranderd is sinds we een natuurvolk waren, dat het onmogelijk is nog dicht bij de natuur te leven, dat we geen tijd hebben om naar onze body en spirit te luisteren, dat oude tijden niet weerkomen. Op elk van die beweringen zal ik zeggen dat het niet waar is en dat we nog steeds de keus kunnen maken voor leven zoals de natuur het bedoeld heeft. Een leven waarin we ons lichaam onderhouden als onze grootste schat: de spieren niet laten verpieteren, de zenuwen niet overspannen, de maag niet overladen en de organen niet vergiftigen. Dat willen we allemaal. En het kan.

De (van der) Hamvraag: hoe gaan we het aanpakken?

Belofte één: ga nooit meer lijnen. Lijnen zet de hele stofwisseling op zijn kop en maakt ons lichaamsritme van streek. Stofwisseling is letterlijk het lichaamsmechanisme dat stoffen omwisselt. Uit de voeding die ons lichaam binnenkomt, worden de vitamines, mineralen, vetten, suikers, enzovoort gehaald die het lijf nodig heeft. Stoffen worden ook omgezet. Eten we bijvoorbeeld veel suiker en weet het lichaam zich er geen raad mee omdat we niet zoveel bewegen dat we die suiker ook weer verbranden, dan wordt het teveel omgezet in vet en opgeslagen in de vetvoorraadkasten – onze buiken, heupen en dijen. De stofwisseling heeft energie nodig om dit werk te verrichten, zoals een lamp energie nodig heeft – elektriciteit – om te branden en een fornuis energie nodig heeft om te verwarmen – gas.

Ons lichaam heeft dus altijd calorieën nodig.

Dat is onze energieleverancier. Als je bewust gaat ‘rommelen’ met de thermostaat raakt het energieverbruik van slag. Bij lijnen gaan mensen vaak ineens veel minder eten dan ze gewend waren. Of heel anders.

Het lichaam schrikt. Denkt: Wat gebeurt er? Er komt bijna geen voedsel binnen. Word ik op rantsoen gezet? Dan ga ik maar héél snel op een lager pitje energie verbranden, dan houd ik het langer vol!

Het lichaam – lees: de werking van de organen, de stofwisseling en de bloedsomloop - gaat trager werken en de geest in dat lichaam voelt zich letterlijk minder energiek, omdat het minder energie te besteden heeft. Het lichaam haalt nog wat energie uit de voorraadkasten en die worden dus leger – het buikje wat platter en de heupen wat smaller.

Lijnen is echter voor velen lijden. We voelen ons niet goed, we zien er in ons gezicht moe en ‘afgetrokken’ uit en we vinden eigenlijk dat we veel te weinig resultaat zien voor al dat afzien van lekker eten en drinken.

We houden het afzien niet meer vol en dan... gooien we de handdoek in de ring.

Vaak gaat dat gepaard met een enorme (vr)eeetbui. Het lichaam schrikt wéér: eerst bijna niets en nu een overdaad aan voedsel. Ons lijf is niet

gek en denkt: Misschien houdt die voedseltoevoer straks weer op en lijd ik weer honger, ik blijf voorlopig even op de lage pit branden en sla al dat extra eten op in de vetvoorraadkasten. Dan heb ik een buffer voor als er straks weer slechte tijden aanbreken! Wij eten inmiddels weer volgens ons oude patroon, maar de stofwisseling houdt daarmee nog geen gelijke tred, omdat het lichaam de boel niet vertrouwt. Wat we eten wordt door ons slimme lijf opgeslagen als vet voor de volgende 'aanslag' en zo ontstaat het jo-jo-effect: we worden van lijnen dikker in plaats van dunner. Heel weinig mensen houden hun slanke lijn na een periode van lijnen. De meesten worden zelfs dikker dan ze waren. Nu weet je hoe dat komt: door te lijnen hebben we ons lichaam van slag gebracht en is het uit pure overlevingsdrang vet gaan vasthouden. Lijnen is een doodlopende weg.

Aan de slag!

Leg dit boek even neer en maak met een hand een stevige vuist. Knijp je vingers zo hard mogelijk in de palm en blijf zolang spierkracht geven dat je arm gaat beven. Na een paar minuten voel je dat je het niet meer houdt. Je kracht verslapt, uiteindelijk laat je los. Dat is het negatieve element van lijnen: je begint vol goede moed, houdt ook vol, maar vroeg of laat wordt de vuist een slap handje. Lijnen is niet vol te houden en geen levensstijl. Het is lijden en afzien en dat is bij Het lijnen voorbij nu juist niet de bedoeling!

Het woord 'lijnen' impliceert voor degene die het doet iets tijdelijks; het is iets dat je éven volhoudt, een paar weken of maanden, niet de rest van je leven. Zo ook met het woord dieet. Dat laatste is jammer, want de oorspronkelijke betekenis van het woord is zo mooi: dieet is afgeleid van het Griekse *diatia* en dat betekent *leefregel*. Dát is wat we zoeken: een leefregel waaraan we ons permanent kunnen en willen houden en die ons helpt bij het afvallen. Maar sinds er crashdiëten bestaan, maaltijd vervangende diëten te koop zijn en de term 'op dieet

zijn' is ingeburgerd, heeft het woord zijn positieve betekenis verloren en beschouwen we het op onze spirituele afslankreis als een verboden woord.

Want Afslanken 2.0 is geen tijdelijk klusje. Het is het eren van ons lichaam, nu en altijd. Het is vriendschap sluiten met ons lijf... en dat is leuk.

Afslanken 2.0 is heerlijk. Het is het koesteren van ons lichaam met rituelen en verwennerijen waardoor onze geest ook blij wordt, want wat je geeft, krijg je terug. Het is ook: genieten van alle stapjes op weg naar dat evenwichtige lijf en leven dat we zo graag wensen, want het is niet slechts het doel dat de moeite waard is, maar vooral ook de weg ernaartoe.

Laten we eens kijken naar wat een van de grootste spirituele leermeesters zegt over afvallen.

Overweging

Wanneer moet je afvallen? Er zijn veel methodes om te bepalen of je te dik bent. Voor ons als spirituele afvallers gelden drie criteria: staat mijn gewicht een goede gezondheid in de weg? Zit ik goed in mijn vel? Heeft mijn leven de kwaliteit die ik wens of staat mijn (over-) gewicht de kwaliteit van mijn leven in de weg? Hulpmiddelen als een weegschaal, een meetlint, de krapte van je broek kunnen ook een rol spelen, maar luister en kijk vooral naar je lichaam en onderneem actie wanneer jij het nodig vindt.

3

KIJK NAAR BINNEN

Het is onze taak ons lichaam in goede gezondheid te houden. Anders zijn we niet in staat onze geest sterk en helder te houden.

Boeddha

De meeste Boeddha-beelden zijn prachtig slank. Maar er zijn ook beelden van Boeddha met een buik die eruitziet als een ronde uitpuilende bierbuik, met overhangende borsten. Gewoon vet. Dat zijn de 'lachende Boeddha's': ze hebben een gulle grijns op hun dikke bolle toet.

Ik heb mij vaak afgevraagd hoe een spiritueel wezen als Boeddha zo dik kon zijn. Voor mij is spiritualiteit balans vinden in geest, ziel én lijf. Een lichaam dat met overgewicht kampt, is niet in balans. Overgewicht zit niet alleen aan het lichaam, maar vaak ook in het hoofd, tussen de oren. Met een vol hoofd en lijf stop je je leven vol ballast; alles voelt zwaarder en moeilijker. Maar omgedraaid geldt het ook: een leven vol ballast en verplichtingen kan leiden tot een hoofd dat uit elkaar barst én tot slechte eetgewoontes waardoor je lijf vanzelf zwaarder wordt. Alles heeft met elkaar te maken.

Zet de symbolische vuilniszakken maar vast klaar, want we gaan zo dadelijk ballast opruimen!

Wat Boeddha betreft: de oplossing van het raadsel is dat de lachende Boeddha niet de historische Boeddha is. Boeddha is geen naam maar een titel, net als 'Sint' in bijvoorbeeld Sint Augustinus. De titel betekent 'de Verlichte'. Meer mensen kunnen dus de titel Boeddha dragen. De originele Boeddha is de slanke Indische prins Gautama Siddhartha. De lachende Boeddha was heel waarschijnlijk een vrolijke Chinese zen monnik die leefde rond 950. Zijn naam komt in verschillende vormen

voor: Pu Tai (Chinees), Ho Tei (Japans), Miroku (Japans) en Mi Lo Fo (Chinees). Of Pu Tai écht zo'n dikke buik had weten we niet zeker. In Oosterse filosofieën wordt de buik als het spirituele centrum gezien, als de bron waar alle kracht vandaan komt. Het kan dus goed zo zijn dat de dikke buik symbool staat voor kracht en geluk en als zodanig figuurlijk moet worden beschouwd. 'Een dikke buik hebben' betekent in het Chinees dat je een grote tolerantie bezit.

De overlevering zegt dat de altijd goedgehumte Pu Tai door het land trok om mensen te helpen en de bijnaam 'de Monnik met de Kledingzak' kreeg. Hij werd aanbeden als toekomstige Boeddha. Het is mogelijk dat hij sindsdien door zijn compassie, mededogen en positiviteit symbolisch als een monnik met een vrolijke dikke buik ten toon werd gespreid.

In China staat een dikke buik voor veel eten en drinken en dat wordt vaak met voorspoed en vruchtbaarheid geassocieerd. Kortom, die dikke buik is alleen maar een symbool.

Ons lijf is geen symbool, het is het meest aardse, echte en concrete dat je op aarde bezit. En je hoeft dan ook geen échte dikke buik te hebben om vrolijk, tolerant, mededogend en positief door het leven te gaan.

Aan de slag!

Trek jezelf op tot iets rechtere zit en leg je beide handen met de toppen van je middelvingers tegen elkaar, op je navel. Ontspan je gezichtspieren. Adem naar je handen toe en laat die inademing lang duren. Wel zo'n tien tellen lang. Voel hoe je vingertoppen elkaar niet meer raken, hoe je buik opbolt. Houd je schouders laag. Stel je voor dat je door die lage en lange inademing allerlei rommeltjes die in je lichaam rondzweven bij elkaar zuigt en vervolgens... met een lange, lange uitademing je lijf uitblaast, met kracht je mond uit. Een fijn ontspannen gevoel.

Over uitbuiken en onderbuiken

We hebben vaak een haat-liefde verhouding met onze buik. In de vrouwenbuik groeit een van onze grootste wensen: een kind, maar de uiteenspattende huid – striae – haten we. De buikklachten als een vrouw ongesteld is kunnen we missen als kiespijn, maar de kriebels in de buik als we verliefd zijn vinden we heerlijk. De buik geeft ons genot als we lekker eten en drinken, maar de opgeblazen maag en darmen produceren de bolle buik die we het liefst wegmoffelen. De allergrootste radar voor naderend onheil of ongekende mogelijkheden – ons onderbuikgevoel – negeren we vaak en de signalen die onze buik afgeeft sussen we met een pilletje of drankje dat belooft dat we ons gelijk weer beter voelen. De buik is het centrum van ons lichaam en, ik denk terecht, een aandachttrekkertje! Wat je in je buik stopt, wat je onderbuikgevoel – intuïtie - je vertelt, de spieroefeningen die je doet om de buik vorm en bescherming te geven... aandacht geven aan je buik en luisteren naar je onderbuikgevoel zijn belangrijk.

De buik is een van de favoriete plekken voor vetophoping.

Overgewicht dat zich vastzet rond de buik, in het zogenaamde ‘appelfiguur’, wordt als schadelijker beschouwd dan de ‘peer’, waarbij vet zich vooral op de billen, heupen en benen vastzet, omdat bij buikvet ook de inwendige organen – en dus ook het hart - vervetten. Tussen die organen komen dikwijls ontstekingen voor in het vet.

Buikvet gaat niet weg door buikspieroefeningen. De vorm van de buik verandert wel, de lichaamshouding wordt beter, rugpijn kan minder worden en de energie neemt toe. Met buikspieroefeningen neemt de spierkracht toe. Maar vet verandert nooit in spieren en spieren veranderen nooit in vet. Je kunt niet lokaal vet laten verdwijnen. Bij het afvallen verlies je overal vet, dus ook op en in je buik.

Buikvet verdwijnt in de keuken. Vooral door natuurlijk voedsel te eten. Én door elke vorm van lichaamsbeweging waarbij, en dit is belangrijk: het hart snéller gaat kloppen. Een criterium is dat we tijdens die

lichaamsbeweging nog wel moeten kunnen praten, anders bewegen we boven onze macht en werkt de lichaamsbeweging averechts. Hierover later meer.

Boeddhisme en spiritueel afvallen

Een van de belangrijkste principes in het boeddhisme is het je ontdoen van gehechtheid aan materiële zaken en het maat houden in alle facetten van het leven.

Toen prins Siddharta verlichting had bereikt en de Boeddha werd, hield hij een toespraak over de vier waarheden:

1. Het leven bestaat uit lijden;
2. Vind de oorzaak van het lijden: het hebben van verlangens;
3. Het lijden kan opgeheven worden: haal de verlangens weg;
4. De methode om het lijden op te heffen: het Achtvoudige pad – acht leefregels.

Deze vier waarheden kun je moeiteloos op Afslanken 2.0 projecteren.

1. Je ziet je pogingen om af te vallen als lijden. De wortelsap die je moet drinken, het joggen dat je moet doen, het afzien van het eten dat jij lekker vindt. Afvallen is één grote lijdensweg. Maar je hebt een keus:
2. Je kunt de oorzaak van je lijden wegnemen. Je kunt het dieet in de vuilnisbak gooien, de joggingschoenen aan de wilgen hangen, je kunt zelfs je tunnelvisie waarin je pas gelukkig bent als je twintig kilo bent afgefallen opgeven. Natuurlijk willen we gezond zijn en een lijf hebben dat gelukkig, in balans en slank is. Maar het extreme 'willen-willen-willen' (ik wil zestig kilo wegen, ik wil die jurk aan) leidt nooit tot geluk. Het leidt alleen maar tot meer frustratie.

3. Haal het willen weg en sluit vrede met jezelf. Laat te hoge verwachtingen los, verlang niet te veel – dus ook niet te veel eten en drinken – en leef in alles met mate.
4. En om ons verder te helpen is er ook nog het Achtvoudige pad.

Het Achtvoudige pad van Boeddha

Deze acht leefregels zijn een vorm van regels van goed gedrag:

1. juiste visie
2. juiste intentie
3. juiste spraak
4. juist gerichte daden
5. juist levensonderhoud
6. juiste inspanning
7. juiste aandacht
8. juiste concentratie.

In het kader van afvallen:

1. De juiste visie. Zie de vier waarheden helder voor ogen: wij lijden omdat we een overgewicht in ons hoofd, aan ons lijf en in ons leven hebben. Dit overgewicht wordt veroorzaakt door de vele verlangens die we hebben. Niet alleen letterlijk door het verlangen naar eten en drinken, maar ook bijvoorbeeld door ons verlangen naar meer geld of meer macht. Dat maakt een mens gehaast en vol stress, waardoor je de écht belangrijke dingen in het leven: rust, liefde, ontspanning, vergeet. Daardoor ga je bovendien vaak hapsnap tussendoortjes wegwerken om de leegte en de moeheid in je hoofd, lijf en leven te sussen.
2. De juiste intentie. Vraag je af waarom je leeft – en eet en drinkt – zoals je doet. Besluit tenminste de *intentie* te hebben

om veel van je verlangens op te geven. Om negatieve en schadelijke gevoelens uit te schakelen en om positieve gevoelens naar de voorgrond te brengen.

3. De juiste spraak. In het boeddhisme zijn woorden net zo krachtig als daden. Zoals je niet mag kwaadspreken over anderen, mag je dat ook niet over jezelf en over je lichaam. Haal jezelf niet naar beneden, maar beur jezelf op alsof je tegen je beste vriend(in) praat. Van de man die de haptonomie, de leer van het voelen en het bewust maken van ons gevoel, heeft ontwikkeld, Ted Troost, is de uitspraak: je hoeft je eigen lichaam niet mooi te vinden. Maar je moet er wel van houden.
4. Juist gerichte daden. Een heel belangrijke in het kader van Afslanken 2.0: misbruik je lichaam niet. Zoals je anderen niet mag beroven, verkrachten en kapot maken, mag je dat in de allereerste plaats je eigen geest en lichaam ook niet aandoen.
5. Juist levensonderhoud. Boeddha noemde onder andere 'eerlijk aan de kost komen.' Zijn uitgangspunt was dat andere levende wezens niet geschaad mogen worden. Trek die stelling ook maar door naar jezelf; wat je ook doet voor de kost, zorg dat het niet ten koste gaat van jezelf.
6. Juiste inspanning. Stress is de grootste boosdoener voor het lichaam van de mens en oorzaak nummer één van het uit balans raken van lichaam en geest. Gebruik je energie voor positieve dingen. Negatieve energie is verloren energie.
7. Juiste aandacht. Een leefregel die we helaas steeds minder toepassen: aandacht geven aan de dingen die ertoe doen. Het zuiver waarnemen van wat je voelt en ziet en ruikt en hoort – geven we onszelf er nog de tijd voor? De juiste aandacht geven aan jezelf is het allerbelangrijkste wat je kunt doen. Denk ook nog eens terug aan de brief van ons arme lijf.

8. Juiste concentratie. Dat is wat wij vanaf nu gaan doen: onze mentale en lichamelijke kracht versterken, zodat we ons niet meer laten verleiden door verlangens die uiteindelijk waardeloos blijken te zijn en ons en onze *body* schade berokkenen. Meditatie versterkt die innerlijke kracht. In hoofdstuk 6 leid ik je door een meditatie.

Aan de slag!

De inwoners van Boeddhistische landen als China en Japan zijn de slanksten van de wereld.

De redenen zijn simpel. Naast het praktiseren van de boeddhistische leefregels is de soort voeding een belangrijke reden waarom het aantal mensen met overgewicht daar zo laag is: die voeding bevat weinig vet en kunstmatige toevoegingen, veel natuurlijk voedsel zoals vis en rijst. Het eten in de Chinese restaurants in Nederland is doorgaans aangepast aan de westerse smaak. De porties zijn veel groter, en hebben veel meer zoute, zoete en vette toevoegingen dan in het verre Oosten.

Er zijn daar veel minder fastfoodketens dan in de westerse landen en de mensen krijgen veel meer beweging, zoals lopen en fietsen. Omdat het verkeer zo druk is, pakken veel oosterlingen de fiets of het openbaar vervoer. Een auto brengt je van deur tot deur; pak je de trein of de bus dan loop je tenminste nog naar en van het station of de halte. Daarom is openbaar vervoer óók beter voor je persoonlijke milieu.

Probeer 'afslanken Boeddha-stijl' eens uit en laat de auto staan. Gebruik de fiets- of wandeltijd om te genieten van de omgeving en je hoofd leeg te maken. Elke dag bewegen op deze manier zet veel meer afslankzoden aan de dijk dan één of twee keer sporten in de sportschool. Het scheelt geld en je hoeft 's avonds je deur niet meer uit.

Leven met aandacht voor het hier en nu

Het lijkt paradoxaal om afvallen, wat door de meeste mensen als lijden wordt gezien, aan boeddhisme te koppelen waar het opheffen van het lijden het hoogste doel is. Maar het boeddhisme bevat wel degelijk het antwoord op de vraag: hoe val ik af op een liefdevolle, spirituele manier? Boeddha zei, volgens het oude geschrift de Dhammapada: 'Kijk naar binnen. Wees stil.' Zijn belangrijkste raad op weg naar genezing en verlichting is: wees je bewust van wat zich NU afspeelt IN jou. Let goed op.

Stel, je stond zojuist op de weegschaal en er is geen gram van je gewicht af. Je bent boos en ontmoedigd. Je stopt een tompouce in je mond om jezelf te troosten. Het smaakt lekker. Je eet sneller. Je zou er nog wel een lusten. Wat kan het schelen...

Als je, zoals Boeddha aangeeft, aandachtig kijkt naar elk stapje van de gebeurtenis kun je onderscheid maken tussen wat je hoofd je toefluistert, en wat je lijf zegt. Je gedachten piekeren over je mislukte lijnpoelingen. Het heeft geen zin, zegt een pesterig stemmetje in je hoofd. Dat is je denken, je 'mind'. Je voelt je teleurgesteld, mislukt. Dat zijn de bijbehorende gevoelens. Je troost jezelf door een tompouce te nemen. Je lichaam reageert. Je maag voelt zich gevuld, de suiker geeft je een energiepiek. Je voelt je daar heel even door opgewekt en denkt nog blijer te worden als je nóg een tompouce neemt. Ook die verdwijnt in rap tempo achter je kiezen.

Maar dan reageert je lijf met een opgeblazen en winderig gevoel. Je schuldgevoel stijgt. Rationeel kun je niet verklaren hoe je zo dom kunt zijn. Je voelt je waardeloos en veel ongelukkiger dan voor je op de weegschaal ging staan. Je lijdt.

Als we, zoals Boeddha predikt, met aandacht kunnen leven in het hier en nu, beseffen we veel beter wat we aan het doen zijn en kunnen we de vicieuze cirkel stoppen. Je staat op de weegschaal en bent niet

afgevallen. Nu let je goed op wat er in je gebeurt. Je herkent direct je eigen piekergedachten: aha, daar zijn ze, daar is dat pesterig stemmetje. Dat is niet mijn diepste ik, het is niet de waarheid, het is een voorbijgaand gekakel in mijn hoofd.

Je merkt ook direct het teleurgestelde gevoel op, een hol gevoel in je maag of een krampachtig gevoel in je hartstreek. Aha, zeg je tegen jezelf, daar is het bijbehorende gevoel. Ook dat gaat voorbij, dat weten we uit ervaring. Hoe meer je het gevoel accepteert, hoe eerder het weer voorbij gaat. Want alle gevoelens gaan weer voorbij, vroeg of laat. Nu is de kans al veel kleiner dat je naar een tompouce grijpt. Maar stel dat je dat toch doet, dan zul je ook dat heel bewust doen, oplettend, en vol aandacht. Langzaam eet je de tompouce op en je geniet van elke hap. De kans dat je er daarna nog één neemt, is werkelijk minimaal. Je maag zal dan ook niet protesteren. En als je zo bewust bezig bent, verdwijnt op den duur de behoefte aan een tompouce helemaal. Het klinkt je nu misschien nog ongelooflijk in de oren, maar als jij je bewust wordt van je lichaam en ervan gaat houden, wil je het je lijf niet meer aandoen er iets in te stoppen dat er niets te zoeken heeft.

Aan de slag!

Even heel erg met de voeten op de grond – wat ik overigens ook heel spiritueel en letterlijk ‘aards’ vind: als je direct spijt hebt dat jij je gedachten met je op de loop hebt laten gaan is het tijd voor een onmiddellijke tegenactie! Ik vertel het mijn cliënten: heb je iets zinloos en schadelijks in je lichaam gestopt? Laat het niet aankoeken! Poets je tanden, drink een glas water, verzorg je lippen, kam je haren en stap naar buiten. Lopend of op de fiets. Beweeg minstens een half uur. Loop of fiets 15 minuten een kant op, draai dan om en keer naar huis. Jezelf oprapen, afstoffen en opnieuw beginnen, noem ik dat. Rome is ook niet in één dag gebouwd, dus vallen en opstaan is logisch en zéér toegestaan!

Het Engelse woord voor opletten en aandachtig zijn, *mindfulness*, kom je in het Nederlands steeds vaker tegen als spirituele methode om meer in balans te komen. Mindfulness vergroot ons besef van het oorzaak- en gevolg principe van onze geest. We realiseren ons hoe het een tot het ander leidt en we kunnen, door 'mindfully' – aandachtig – ten opzichte van afvallen te staan onze acties en reacties scheiden van de situatie.

Mindfulness is inmiddels uitgegroeid tot een uitgebreide en wereldwijde studie. Jon Kabat-Zinn is de oprichter van het *Center for Mindfulness* aan de universiteit van Massachusetts in de Verenigde Staten. Hij creëerde het Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programma, waarin hij stelt: 'Eenvoudig gezegd is oplettendheid [mindfulness]: je van elk moment bewust zijn. Oplettendheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bijilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht.'

Leestip

Jon Kabat-Zinn heeft een aantal aansprekende boeken over mindfulness geschreven die in het Nederlands zijn vertaald. Het zijn liefdevolle zetjes naar meer aandacht voor jezelf en een pleidooi voor 'Op de plaats, rust!' Onder andere: *Waar je ook gaat, daar ben je*. (Uitgever: Kosmos.)

Mindfulness is een simpele methode. Geef aandacht aan het nu, op een neutrale, niet oordelende manier. Je observeert. Door ons drukke leven nemen we daar vaak geen tijd voor. Vaak leven we op de automatische piloot van taak naar opdracht en van verplichting naar afspraak. Onderweg ons volstoppend met 'we-weten-vaak-niet-wat',

snel gekocht bij de benzinepomp of uit het schap gegrist in de supermarkt.

Mindful leven kan ons transformeren tot de (ver-)lichte persoon die we willen zijn. We worden ons zó bewust van ons 'zijn in het hier en nu' dat we als het ware voortdurend toekijken hoe we doen wat we doen.

Als je mindful in je leven staat zal het minder vaak voorkomen dat je je min of meer onwillekeurig te buiten gaat aan een zak drop, een fles wijn of een andere caloriebom, omdat je je bewust bent van je handelingen, gedachten en emoties en oplet dat je de situatie niet compenseert met over-eten of drinken.

Maar als je wél een zak chips of fles wijn naar binnen hebt gewerkt, kun je door aandacht aan de situatie te geven iets leren van je ervaring. Je kunt je eigen autoriteit zijn en beoordelen bij welke schakel in de cirkel van gevoelens en reactie je de keus maakte om te veel te gaan eten of drinken. Was dat bijvoorbeeld op het moment dat je zó kwaad was op je baas dat je de woede alleen maar dacht te verdoven door een zak chips open te trekken? Had je lichaam slechts honger en was iets zoutigs de oplossing? Was je gewoon moe en leek een zak chips de remedie? Aandacht geven aan de oorzaak en het gevolg van je acties behoedt je voor over-eten of drinken. Je laat het dan nooit meer zo ver komen.

Mindful leven is een belangrijk aspect van Afslanken 2.0. Niemand kan méér aandacht aan je lichaam geven dan jijzelf. Je lijf is het omhulsel waarmee je een tijdje op deze mooie aarde kunt doorbrengen, plezier kunt maken, kinderen kunt krijgen en zien opgroeien, anderen kunt helpen, liefde kunt geven en ontvangen. Je hebt geen kast vol lichamen: met dit ene exemplaar moet je het doen tot je doodgaat. Het is je tempel. Het is de plek waar alles zich afspeelt, waar jij je leven leidt. Dan is het toch zaak om deze plek zo schoon, fris, gezond, helder, soepel en licht te houden als je maar kunt?

We zijn terug hoe we begonnen: laten we ons lichaam liefhebben.

Overweging

Aandachtig, mindful, afvallen is één van de grote geheimen van blijvend slank zijn. Denk na. Eet je bijvoorbeeld om vier uur 's middags omdat je een energiedip hebt, maar je in plaats van suiker nuttigen eigenlijk een dutje zou moeten doen?

Nu we ons hebben ontdaan van het idee dat afvallen lijden is, gaan we genieten. En dat betekent ook: elke dag een verwennerij. Dat is voor de één een sappige peer, maar voor de ander een bonbon of een zakje chips. En we wéten – zijn mindful – dat de laatste twee niet aan een boom groeien en dus niet natuurlijk zijn, maar we weten óók dat we geen heiligen zijn en dat we, als we onszelf deze dingen al te rigoureuus ontzeggen (lijden), een tegenreactie krijgen. Doe het dan bewust en slechts één keer per dag. Kies de beste kwaliteit, ga ervoor zitten en geniet ervan.