

Leven in het nu... hoe doe je dat eigenlijk?

Van vaag idee naar praktische stappen om weer écht te leven.

Leven in het nu. Het klinkt misschien wat zweverig of zelfs als onzin. Want hoe kan je nu niet in het nu leven? Toch raakt de Indiase denker Jiddu Krishnamurti hier een belangrijk punt: vaak leven we niet écht in dit moment, maar vooral in onze gedachten over gisteren en morgen.

We zijn bezig met wat we beter hadden kunnen doen, of met wat er straks fout kan gaan. Ons brein is als een tijdmachine die ons voortdurend wegslingert uit het hier en nu. En dat voelt vaak veilig – alsof we controle hebben – maar in werkelijkheid verliezen we daarmee contact met het enige dat er écht is: dit moment.

Krishnamurti zegt: *“Als de geest stil is, zonder verlangen of angst, is er ruimte om werkelijk te leven.”* Die stilte betekent niet dat er niets gebeurt. Het is juist de plek waar we kunnen ervaren, voelen en aanwezig zijn zonder er direct een oordeel of analyse op los te laten.

Waarom klinkt dit vaag?

Omdat ons verstand dol is op oplossingen, plannen en verklaringen. “In het nu zijn” voelt bijna nutteloos voor de ratio. Maar juist in die ogenschijnlijke nutteloosheid ontstaat er ruimte. Ruimte om je eigen leven weer te proeven in plaats van er alleen maar over te denken.

Wat levert het op?

- Je ervaart meer rust, ook als het druk is in je hoofd of om je heen.
- Je krijgt meer contact met wat je werkelijk belangrijk vindt.
- Je merkt kleine dingen op die normaal aan je voorbijgaan.

Met andere woorden: je gaat weer *léven*, in plaats van geleefd worden door je gedachten.

Praktische tips om in het nu te komen

1. *Adem als anker*
Sluit je ogen en volg drie bewuste ademhalingen. Niet veranderen, gewoon volgen. Je aandacht is direct in dit moment.
2. *Label je gedachten*
Merk op: “Dit is een gedachte over straks” of “Dit is een herinnering”. Zo creëer je ruimte tussen jou en je hoofd.
3. *Gebruik je zintuigen*
Kijk eens bewust rond en benoem vijf dingen die je ziet, vier dingen die je voelt, drie dingen die je hoort. Je brein kan niet tegelijk piekeren en waarnemen.
4. *Doe iets langzaam*
Drink je koffie eens met volle aandacht. Proef elke slok alsof het de eerste is.
5. *Zet een micro-pauze*
Voordat je reageert of verder rent, sta één tel stil. Letterlijk. Een korte stop maakt je bewust van de keuze die je hebt.

Slotgedachte

Leven in het nu hoeft geen groot mystiek doel te zijn. Zie het meer als kleine momentjes waarop je uit de automatische piloot stapt. Het klinkt misschien vaag, maar die vaagheid is juist de ingang: er hoeft even niets opgelost te worden. En precies dáár ontstaat de ruimte om weer echt te leven.