

Geef je oergevoel weer ruimte

Oer? Bestaat dat nog? Ja, aldus Gerwine Wuring. Meer dan je denkt zelfs. De seizoenen, het weer, de natuur, de heelheid, de verbinding met álles. Kijk maar 's áchter de luxe in je leven...

Door Gerwine Wuring

Wat is er nog 'oer' in dit land, in onze tijd, vraag ik mezelf af? De IJslandse aswolk die heel ons vliegverkeer heeft stil gelegd, komt voor mij wel heel dichtbij het antwoord. Zodra ik daarvan hoorde was ik reuze nieuwsgierig naar de vulkaanbeelden op tv. Gek genoeg moest ik eerst eindeloos wachtende reizigers op vliegvelden aanhoren, die dan gelukkig wel weer alle begrip hadden voor de situatie. Alsof we allemaal snappen dat dit krachtige oerbewegingen zijn uit het diepste van onze aarde, waarvoor we slechts respect kunnen hebben. Totdat andere krachten in onze maatschappij het overnemen en ons financieel economisch besef weer gaat opspelen. Ook dan komen er oerkrachten vrij bij mensen, voortkomend volgens mij uit de wens om te overleven.

Storm en tegenslag

Ons overlevingsinstinct werd in vroegere tijden vooral aangesproken door storm en tegenslag, droogte en overstromingen, wilde beesten, sneeuwjachten óf vulkaanuitbarstingen. Ook nu nog bekende verschijnselen, als we kijken naar het dagelijkse nieuws. Alleen het raakt ons meestal niet meer in ons gevoel van (on)veiligheid. Immers we hebben de gevolgen van deze natuurlijke rampen meestal heel snel weer onder controle, in ieder geval in onze eigen veilige westerse rijke cultuur. Een luxe die we de voorbije eeuw hebben verworven. En ons veelal ook van die primaire natuurkrachten heeft vervreemd. En tóch, diep-diep down under in ons bewustzijn is er nog een plek die wordt gekieteld, geroerd, geraakt door deze krachten, tenminste bij mij wel! Zodra de wind opsteekt, het keihard gaat regenen of de lucht inktzwart wordt, is er iets in mij dat wakker wordt, gaat juichen, gaat kijken, er bij wil zijn. Misschien is het wel het kind in ons dat weer wordt aangesproken, dat wil spelen, wil verkennen, wil weten en onwetend is van alle grote mensen onrust en gevoelens van onveiligheid.

Springen en zingen

Het kind in mij wil springen en zingen, stampen in de plassen en de modder, wil scheppen en schoppen op het strand en in de golven. Onze eigen, ongetemde kanten, die we zelden tot nooit meer mogen en kunnen inzetten in onze overgeorganiseerde wereld, willen geleefd worden. Vandaar vermoed ik, de massale trek naar het strand, het voetbalstadion, de mountainbike- en loopevenementen, de survivaltochten, de groeiende paardensport en recreatieparken, de vraag naar gezond eten en streekproducten, onze wens om buiten of aan het water te wonen. Even zo vele signalen dat er iets in ons leeft, dat nog weet heeft van een natuurlijk leven.

Al deze zo gewone uitingen van vrijetijdsbesteding zijn volgens mij ook ziele-voedend. De spirit die al dan niet bewust wordt opgeladen aan de natuur, een aardeverbonden spiritualiteit. Niet iedereen is het gegeven met een yogamatje de hei op te gaan. Hoewel, wat dat betreft is er een immense beweging gaande, de laatste jaren. Kijk in de boekhandels, let op de advertenties in deze eigenste Koorddanser, de natuur- en wandelcoaches, de sjamanistische workshops, het natuurlijke paardrijden en managen en wat al niet...

Een waterdruppel op je lip

En je hoeft er heus niet ver voor op stap. Ontdek je eigen natuur in de natuur, kan heel dichtbij huis beginnen. Al eens op je balkon de regendruppels geproefd op je bovenlip? Je laten zoenen door de wind? Je laten masseren door de vogelgeluiden in het park? Kleine awareness oefeningen, die je in no time dichterbij het natuurlijke leven kunnen brengen.

Een mindfulness die je altijd en overal snel in contact kan brengen met de aarde, de natuur. Kijk af en toe eens even op van je werk, richt je aandacht op de lucht en verbind je met de bewegingen van de wolken, de voorbijvliegende vogels. Of loop even naar buiten, zoek een boom op en verbind je via haar stam met haar wortels en de kruin. En voel of je zo zelf bij je eigen geworteldheid, rust en toekomstperspectieven kan komen.

Dergelijke momenten om weer in contact te komen met de natuur, je eigen natuurlijke gesteldheid en gevoelsleven, hoef je ook niet langer meer voor jezelf te houden. Immers er zijn zoveel meer mensen die hiernaar verlangen en hun eigen weg zoekend opnieuw verbinding maken met de aarde. Heb je je familie al eens bevraagd, hoe zij het contact met de natuur ervaren in hun drukke werk en gezinsleven? Of met je collega's jouw ervaringen in het park, een half uurtje geleden gedeeld? Wedden dat je lang niet de enige bent met deze ervaringen! In ieder van ons leeft dit verlangen naar verbondenheid met de wereld om ons heen.

Mijn Oergevoel gevonden

Jaren geleden woonden we in Zwolle Zuid vlak bij de IJssel. Of het herfst of vroege voorjaar was, ik weet het niet meer. Maar het regende en regende en regende maar door, dagen en weken achtereen. En de IJssel als typische regenrivier stroomde over haar oevers, over de dijken en dijkjes voller en voller. Die woeste krachten van het water, die onophoudelijke stroom van regen, het maakte me aan het dansen, zingen, juichen, lachen, springen... Alsof eindelijk mijn eigen ingedamde emoties ook de ruimte kregen om te stromen, te kolken, te barsten zonder buigen. Mijn eigen innerlijke natuur, die haar vrijheid hervond. Mijn kind-zijn die toestemming voelde om mijn oergevoel weer te leven, te bruisen, te spelen. Mijn eigen zelf-zijn die haar passie, haar liefde, haar leven weer kon oppakken, zonder belemmeringen.

Een stoeptegels eruit, de kruiden erin

Ook in je eigen buurt kun je dit oergevoel weer de ruimte geven, al wip je maar een paar stoeptegels eruit om een klein (kruiden)tuintje te beginnen. Of adopteer met je burens de boomspiegels in de straat, om onder je handen en ogen de wisselingen van de seizoenen mee te maken. Te ervaren hoe warmte, kou en regen haar invloed hebben op die paar vierkante meter stadgrond. Heb je je al eens af gevraagd wat de boeren in de buurt eigenlijk nog verbouwen? Misschien kun jij je met hen inzetten voor een gezondere voeding voor mens en maatschappij. En op je werk, wat is de kwaliteit van het eten bij jullie in het bedrijfsrestaurant? Wordt daar op de een of andere manier jouw oergevoel nog aangesproken? Ons Oergevoel, wat is dat eigenlijk? Gaat het dan alleen om het overleven, de jager/verzamelaar in ons in de dagelijkse stammenstrijd om voedsel en veiligheid? Vluchten of vechten... In de fysiek mentale werkelijkheid is dat misschien wel de geschiedenis, die we nog met ons meedragen. In de emotioneel spirituele lagen kunnen we teruggrijpen naar nog veel oudere oerervaringen. De herkenning hoe het is om boom te zijn, wolk, berg, strand of plant. Ook dat zit in ons lichaam opgeslagen. Zwemmen met de dolfijnen, luisteren naar wind en knuffelen met een koe brengt ons in een staat van verbondenheid. Een weten dat we allen één zijn. Dat het niet langer gaat om overleven, economische winst of slachtofferschap. Een oeroud besef brengt ons terug naar de bron, van waaruit het allemaal begon. En aan ons nu om

dat besef, die aarde verbonden spiritualiteit om te zetten in een levenshouding die recht doet aan al het leven en ons leven op deze prachtige planeet Aarde.

Gerwine Wuring is onder meer auteur van het boek 'De aarde roept..Ontdekt de natuur als bron van inzicht en heling'. Info: www.aerda.nl

Gepubliceerd in Oer nr 1. 2010

Een uitgave van Uitgeverij Koorddanser, www.kd.nl