

Inhoudsopgave

Kom...	8	Stap 1	Aarden en gronden	
Dankbaar	10			32
Meer gevoel	11		Gedragen door de aarde	34
Wijze levenslessen	12		Aarden en beschermen	37
Binnenstebuiten	14			
Denkend aan...	15	Stap 2	Openen en gewaarworden	
Levenshouding: drie types	18			38
Je eigen ontwikkelingsweg	20		Blijf in je centrum	40
Verschillende werelden	22		Een gevoel van herkenning	42
Schakelen	24		Volg je impulsen	44
Van denken over naar voelen van	26		Het zesde zintuig	46
Diep onder water	29		De kracht van visualiseren	48
Vijf stappen	30			
		Stap 3	Uitwisselen en inzien	
				50
			Werken met symbolen	52
			De kracht van verhalen vertellen	54
			Earth literacy	56
			De kracht van de elementen	58
			De natuurlijke cyclus	60
			Werken in een cirkel	62
			De veilige beslotenheid van een cirkel	64

*Wat leuk -
een dichtende beuk.*
Hasan Gadellaa

Jij en de cirkel	66
De windroos en het cyclisch denken	68
De natuur als spiegel	70
Helder waarnemen	72
Luister naar het gefluister	74
Vreemd hè?!	76
Het wordt nog vreemder	78
Een ontmoeting in het grote dierenbos	80
Samenwerken co-creëren	82
Samen beheren	84
Geomantie	87
Je geboorteplek	88
Rituelen in de natuur	90
Werken met het levenswiel	92
Visies op de kosmos	94
Boomceremonie	96
Zweethutceremonie	97
De natuur als heler	98
De natuur als coach	100
Het wonder van de rabarberstengeltjes	102
Genezen met kruiden	104
Dansende deeltjes	106
De aarde helen	108
Met en als de kinderen	110
Scharrelouders	112
Van teen tot kruin	114
Als de dieren	117

Stap 4	Afronden en bedanken	
		118
	Dank!	120
	Een steentje in je zak	121
	Creatieve expressie	122
	Je kunt ook schrijven...	126
	Een kaart als boodschapper	128
Stap 5	Afsluiten en doorgaan	
		130
	Praktische alledaagse spiritualiteit	132
	Tot slot: een cirkel	134
	Achtergronden bij dit boek:	
	Mens en natuur - een verbond van eeuwen	136
	Dankwoord	140
	Even voorstellen	141
	Over Gerwine Wuring en Marielle van Dop	142



*Ik zocht een
fluitende vogel,
maar vond een
geurige bloem
Wat op jouw weg
komt, vindt jou,
als jij je weg gaat.*



Binnenstebuiten

Ieder van ons beleeft de natuur op zijn eigen manier. De een is dol op tuinieren, een ander zoekt naar paddenstoelen of loopt iedere dag een rondje door het park. Of je nu fotografe, dierecoloog, natuurcoach, verpleegster of bankdirecteur bent, de wijze waarop jij je verhoudt met de natuur zegt iets over jouw eigen aard en natuur. Ergens diep van binnen resoneert er iets met de wereld om je heen, zodanig dat je wordt geroerd, geraakt, enthousiast gemaakt en in beweging gebracht.

Zelf ben ik jarenlang vogelaarster geweest. 's Ochtends heel vroeg uit de veren om zangvogels te inventariseren of uren, op een hoog duin gezeten, de najaarstrek van zeevogels bestuderen. Ik kon er niet genoeg van krijgen. En nog gaat mijn hart sneller kloppen als ik ergens een stipje aan de horizon gewaar wordt en het blijkt een bijzondere vogel te zijn.

Verbonden met de natuur

Waar word jij blij van als je buiten bent, in je tuin, het park, het bos of de natuur? Wat raakt en beroert jou het meest als jij je verbindt met het buitenleven? Misschien is het wel je hond of poes in je eigen huiskamer, waarmee jij je het sterkst verbonden weet.

Kun je ook voelen wat er in je lijf gebeurt als jij je verbindt met de natuur om je heen? Ik nodig je uit binnenkort eens heel bewust naar buiten te gaan, in je tuin of naar het bos, het park of de hei. En je gewaar te worden wat er lichamelijk met je gebeurt. Voel maar, registreer maar. Misschien ga je dieper ademhalen, misschien wordt het stiller in je hoofd, voel je minder of juist meer spierspanningen. Probeer zonder iets te veranderen je aandacht naar binnen te richten en te ervaren of er iets gebeurt in je lichaam. Hoe is het om dit te ervaren?



Jouw natuurlijke binnenkant

Ben jij nieuwsgierig naar die natuurlijke binnenkant van jezelf en die van de mensen om je heen? Wat heb jij, wat hebben wij allen met de natuur? Bevraag elkaar daarop, laat je zelf zien en horen en nodig ook een ander uit zijn verhaal te vertellen.

Denkend aan...

In het contact met de natuur, een (huis)dier, onze tuin of de zee worden we ook geraakt in oude herinneringen. Zowel letterlijk als figuurlijk. Want doet de geur van gras op een mooie zonnige junidag je niet denken aan vroeger tijden, toen je als kind... Als je dat tenminste hebt meegemaakt! Maar ook als je nooit enige bewuste vorm van natuurbeleving hebt ondervonden, is er in onze celherinnering de oeroude verbinding met de natuur die kan worden wakker gekust. Immers, we hebben als mensheid duizenden jaren van leven en overleven in allerlei natuurlijke systemen en situaties achter de rug. Herinneringen die niet in een paar generaties stadsleven ineens geheel zijn verdwenen. Sterker nog, ze kunnen soms als heftige verlangens hun kop op steken. Zo laat ik me graag raken door het geweld van stromend water. Vooral tijdens dikke buien, als de rivieren tot hun boorden zijn volgeregend, dan kan ik wel dansen van plezier. Alsof er iets oerouds in mij wakker wordt. Alsof mijn eigen wilde kant wordt aangesproken, zij die ook buiten de oevers van het gewone wil dansen, springen en gek doen. Dan komt wat er binnen in mij leeft even ongepolijst naar buiten.

Aarden en gronden

Natuur helpt je om stil te worden in je hoofd, waardoor je beter in staat bent om te luisteren naar de stilte in jezelf, daar waar je innerlijke stem zich openbaart en alle wijsheid en antwoorden te vinden zijn.

Mirjam Bossink

Opschonen met aarde-energie

Je kunt deze oefening al wandelend doen, maar in het begin is het misschien makkelijker om eerst stil te staan of even te gaan zitten.

Ga met je aandacht bij jezelf naar binnen en sluit eventueel je ogen. Volg in gedachten je ademhaling zonder dat je er iets aan verandert. Kijk waar die zit, hoog of laag. En hoe die gaat, snel of langzaam. Wees toeschouwer en volg de beweging van je adem. Kijk dan of je die steeds meer kunt laten zakken tot in je bekken en van daaruit tot in je voetzolen. Begroet de aarde door je voeten, met je adem. Bij het uitademen stel jij je voor dat alles wat je NU niet nodig hebt via je voetzolen de aarde instroomt. Zij ontvangt dit graag van je. Vervolgens kun je schone aarde-energie uitnodigen om via je voetzolen je lichaam in te stromen, langs je kuit, knieën, bovenbenen, bekken, ruggengraat, voorkant van je lichaam, voor en achterhoofd tot het kruintje op je hoofd. Je kunt je voorstellen dat de energie uit je hoofd als een fonteinje weer naar buiten stroomt en via je aura weer terug naar de grond, de aarde. Zodat je uiteindelijk helemaal wordt gevuld en omhuld met aarde-energie. Vanuit deze conditie kun je nu in stilte verder wandelen, waarbij je telkens heel bewust je voeten op de aarde zet. Je kunt je voorstellen dat je met elke voetstap de aarde kust, zoals Thich Nathan dat noemt. En telkens als je gedachten krijgt die je uit het NU halen, richt je dan weer op je ademhaling en het contact van je voeten met de grond om van daaruit je wandeling te vervolgen.

Wie kent dat niet, dat je rustiger wordt, meer ontspannen als je een poosje buiten in de natuur bent? Al fietsend, wandelend, zeilend of skatend doen we nieuwe energie en inspiratie op voor ons werk en leven. Soms kun je dan ervaren dat je helemaal bent opgenomen en verbonden met de wereld om je heen. Of borrelt er ineens een prachtig inzicht op waarmee je dat lastige probleem zo kunt oplossen. Dergelijke magische momenten lijken spontaan op te komen en niet op te roepen wanneer nodig. Dat is niet waar, want je kunt wel degelijk heel gericht opzoek gaan naar die speciale ontmoetingen en momenten in de natuur. Alles wat je daar voor nodig hebt is dat jij je goed aardt, grondt en leeg maakt van alle drukte die er om je heen hangt, zodat je je kunt openstellen voor de schoonheid en waarheid in de natuur en in jezelf, je eigen natuur.

Als je stevig de stap of de trap er in zet, kom je meer en meer in contact met je lichaam, je spieren. Je hartslag en het stromen van de energie in je lijf nemen de drukte van gedachten in je hoofd over en je spanning verdwijnt naar de achtergrond. Dit proces van aarden, gronden en stil zijn kun je versterken en oproepen, door met je aandacht en adem je energie te richten op je lichaamsbewegingen, het contact met de grond en de wereld om je heen.



De kracht van visualiseren

Het geluid van een buizerd kan je terugbrengen naar de eerste keer dat je een buizerd boven het bos zag cirkelen. Je hoeft er niet eens voor naar dat bos te gaan, zelfs niet naar buiten. Jouw lichaam kan reageren alsof je het opnieuw meemaakt. Door je voor te stellen, te visualiseren, dat je met blote voeten in het gras loopt, kun je als het ware energetisch je lichaamscellen deze trilling mee geven, waardoor het voelt alsof je het werkelijk ervaart. Je neemt een mentaal besluit om iets te ervaren en op te roepen wat er in werkelijkheid niet is, en toch doet je lichaam mee. Is het niet geweldig?!

De een kan heel makkelijk visualiseren door beelden op te roepen. Een ander moet voelen of horen. Weer een ander weet gewoon en neemt de ingevingen voor waar aan. Als je met een groep een visualisatie (of geleide fantasie) doet, dan is het belangrijk dat je precies de goede aanwijzingen geeft. Niet te strak en te precies, want dan laat je geen ruimte voor de eigen verbeelding van de deelnemers. Niet te vaag en algemeen, want dan belanden ze heel ergens anders en raak je ze kwijt. Het geven én ontvangen van visualisaties of geleide fantasieën is ook een kwestie van oefenen. Waar het uiteindelijk om gaat is dat je de/je eigen innerlijke wijsheid naar boven haalt. Daartoe zul je op je eigen beelden of fantasieën moeten vertrouwen, want jouw beelden, jouw ingevingen hebben je veelal iets te zeggen over je zelf of de situatie waarin je verkeert. Laat je door je fantasie leiden naar een landschap waar je van alles beleeft en ervaart.

Wortelen in de aarde

Ga lekker in de ruimte staan van bijvoorbeeld je huis- of werkkamer. Doe je ogen dicht en maak je leeg, ga met je aandacht naar je ademhaling en je voeten. Voel hoe je hele lichaam wordt gedragen door je voeten. Laat in gedachten worteltjes groeien vanuit je voeten, maak ze tot de wortels van een boom, jouw boom. Hoe groeien deze wortels? Gaan ze diep of juist oppervlakkig? Zijn het er veel of weinig? Hoe zien jouw wortels er uit en waar groeien ze naar toe? En hoe is de aarde, de grond waarin jouw wortels verblijven? Is dat zand, klei, modder of veen? Is het er droog of vochtig, donker of licht, zwaar of opener, hoe voelt het om daar wortel te zijn? Leef je helemaal in jouw wortelwereld in en maak je er dan vervolgens ook weer uit los. Kom weer terug in de ruimte van je kamer, hier en nu. Merk op hoe jij deze verbeeldingsoefening uitvoert. Zie je werkelijk de wortels, de aarde, zand of klei? Kun je je invoelen, inleven in het onderaardse wortelleven van deze boom? Welke zintuigen worden er in deze verbeeldingsoefening bij jou aangesproken? Of is de hele exercitie mentaal en reageert je lichaam niet?

De natuurlijke cyclus

De cycli van de zon en de maan, het verglijden van de dag naar de nacht en weer naar de dag, het wisselen der getijden, de overgang der seizoenen, de aarde die om haar eigen as draait... Dit zijn slechts enkele voorbeelden van de eeuwig rondgaande bewegingen op onze aarde. Uit dit ritme van de natuur kunnen we vele lessen leren, als we maar in die spiegel durven te kijken. Zonder een 24-uurseconomie schijnen we niet meer te kunnen functioneren. De financiële wereld raakt totaal van slag als er maar ergens een dipje aan de horizon verschijnt. Terwijl alles in de natuur en onze eigen natuur erop wijst dat een afwisseling van activiteit en rust noodzakelijk is om goed en gezond te blijven. Ieder jaar laten de meeste bomen en planten om ons heen al hun bladeren vallen om een tijd in winterrust te verkeren. En uiteindelijk dood te gaan om plaats te maken voor nieuw leven.

Hoe is het met jou? Heb jij nog contact met de stormen, de tranen, de regen, de herfst, het loslaten binnen en buiten? Of kun je maar geen afscheid nemen van de late zomer, wil je nog graag bloeien terwijl de herfst je blaadjes afrukt? Weiger je je terug te trekken in de aarde, voor de winterrust?

En of we nu plannen hebben of niet, het voorjaar gaat door. Of het dan morgen weer kouder wordt of niet, het voorjaar gaat door. Het nieuwe leven komt en trekt zijn eigen plan. Hoewel, de wereld lijkt soms aan onze plannen ten onder te gaan. Omdat ze niet meer zichzelf kan en mag zijn van ons. 't Is voor ons vaak lastig om de wereld en de werkelijkheid gewoon te nemen zoals ze zijn. Met regen of dauwdruppels op het gras, mist boven het water, de scholekster op een steen, én bouw- en verkeersgeluiden in de lucht. Dát is de wereld om mij heen op dit moment. Zo is het meestal in ieders leven, onze eigen natuur wil ook haar ruimte, haar plek en speling(en van het lot). Met of zonder strategie, wel of niet gewild of gepland. Het is er en dient zich aan op enig moment. En dan is het aan ons, om klaar te zijn, stil te zijn, te luisteren en gewaar te zijn wat er is en zich aandient.

Ik heb een praktische geest en houd van doen. En dus is het 'laten' een kunst die ik ook wel graag zou willen leren, omdat het rust geeft en ik nu wel weet dat het ook zonder dat ik wat doe, vaak wel goed komt. Dat was nog eens een ontdekking voor me. Maar ja, wat je in jaren hebt bedreven valt niet altijd zo makkelijk weer te wijzigen. Hanneke Hettinga



Vruchten van ons werk

Vrucht van ons werk?

*Daarmee halen we teveel eer naar onszelf toe.
We kunnen alleen maar in blijde verwondering staan
bij de kiemkracht,
bij het eerste ontluiken,
bij het stille groeien.
Ieder plantje op zijn eigen tijd,
op zijn eigen plaats,
naar zijn eigen aard.
En dan keert de blik naar binnen
naar onszelf.
Mensen, die hier staan, neergezet zijn, geplant zijn.
Ieder in zijn eigen situatie.
We kijken in stille verwondering naar wat in ons
groeit en baan breekt.*

Guy Dilweg

In welke fase zit jij?

Ga voor de verschillende gebieden in je leven, je relatie, je werk, een bepaald project of wat ook maar, eens na in welke fase die zich nu bevinden. Kun je zien of voelen dat je met je werk in de volle bloei van het leven staat? Of dat je relatie in de ijzige kou van de winter zit? Misschien moet je je project of kinderen wel loslaten als de blaadjes op de herfstwinden! Hoe is dat voor je? En wat levert het jou op te weten in welke fase iets zich op dit moment bevindt?



Genezen met kruiden

Praktisch alle huidige geneesmiddelen hebben hun basis in de kruidenleer. Grote medicijnfabrikanten speuren nog steeds de oerwouden af op zoek naar de geneeskrachtige werking van planten en dieren die we nog niet of niet meer kennen. Onze voorouders waren hierin veel meer bedreven, zij moesten ook wel natuurlijk. Gelukkig is ook deze kennis niet helemaal verloren gegaan. Tegenwoordig maken meer en meer mensen er weer werk van om de aloude kennis van de geneeskracht van planten, dieren en stenen zich weer eigen te maken. Ik noem hier de oertincturen van de fytotherapie, de homeopathische geneeskunst, de bloemenremedies, allerlei soorten energetische druppeltjes, aromatherapie...

Maar ook voor gewone huis-, tuin- en keukenmiddeltjes is nog steeds belangstelling. Er zijn zelfs cursussen waarin je kunt leren hoe je zalfjes en smeerseltjes kunt maken. Menig cursist is verbaasd over de kennis van kruiden die zich spontaan aandient. Blijkbaar zit die kennis in ieder mens verankerd en kan die dus gewoon weer worden opgediept. Ik heb al meermalen meegemaakt dat ik plots last kreeg van een klein ongemak. In gedachten ging ik dan meditatief opzoek naar een kruid of remedie. Soms kreeg ik dan ineens de naam door van een simpel akkeronkruid of kreeg ik de aanwijzing klei te halen uit de oever van een riviertje in de buurt! Zo'n aanwijzing volg ik altijd op en met goede resultaten.

Het is zo makkelijk om een kruidenboek te pakken en te lezen wat de werking van een bepaald kruid is. Het is een veel grotere uitdaging om zelf te ervaren wat een kruid met je doet of waar het je raakt. Zo maak je op een dieper niveau contact met de geneeskracht van een boom of plant. Bovendien geloof ik dat je daarna 'de feitjes' beter zult onthouden!



Wat doet die boom met jou?

Zoek een boom waarover je meer wilt weten. Kijk er goed naar. Wat zie je? Wat valt je op? Welke eigenschappen zie je met je ogen en voel waar deze jou raken. Gebruik dan je oren. Maakt de boom geluid?

Hoor jij geritsel van de blaadjes en wat doet dat met jou? Neem een blaadje of bloesem tussen je handen en snuif de geur eens lekker op, of snuffel aan de stam. Wat zegt die geur jou? Komen er verre herinneringen op, waarin je lichaam met die geur mee resoneert? Voel dan met je handen aan de stam, de blaadjes, de bloemen en laat de associaties door je heen gaan. Voel dan weer in je lichaam en merk op waar je lichaam reageert. Neem een blaadje en stop een klein stukje in je mond en proef er heel voorzichtig aan. Wat roept die smaak in jou op? Sluit dan je ogen en laat al deze sensaties en ervaringen door je heen resoneren.

Open dan je hart en maak in gedachten contact met de boom. Zeg "hallo" vanuit je hart en verwelkom de energie van de boom. Wat gebeurt er in jouw lichaam als jij contact maakt met de energie van de boom?

Waar in je lijf resoneert die energie? Laat dan de energie van de boom op die plek binnenkomen. Wat voel je, wat gebeurt er? Adem erin. Laat dan je aandacht weer los van de boom en bedank de boom voor dit contact. Voel nog even na in je lichaam en open dan je ogen.

Daarna is het leuk om in een kruidenboek op te zoeken wat de geneeskrachtige werking van de boom. Of jouw waarnemingen hiermee overeenstemmen maakt niet uit. Jouw waarneming is altijd goed, ook al staat die niet in het boek!

Deze oefening kan je natuurlijk ook met een plant doen. Kun jij verschil ervaren?

Creatieve expressie

Het is vrijwel altijd goed om wat je hebt ervaren in je uitwisseling met de natuur op de een of andere manier nog weer tot expressie te brengen. Hiermee breng je namelijk naar buiten wat je in stilte in jezelf hebt beleefd. Door er woorden, klanken of beelden aan te geven, breng je deze ervaring naar buiten, maak je dit deel van jou zichtbaar, hoorbaar, tastbaar. Op deze manier wordt het ook duidelijk een deel van de werkelijkheid. Anders lijkt het achteraf misschien net alsof je het alleen maar hebt gedroomd. Schrijf je ervaringen op in een dagboekje, maak een tekening of schilderij van je gevoelservaringen, neem een brok klei om met je handen vorm te geven aan je innerlijke belevingswereld of misschien wil er wel een lied of een gedicht uit je pen stromen. Of vertel er over aan anderen, die jouw verhaal kunnen en willen horen. Neem de tijd, om voor jezelf en de wereld nog deze gift te laten ontstaan.

*Dans met de wind
Knuffel een boom
Pluk een bloem
Zing als een vogel
Proef de seizoenen
Straal als de zon
Tover met kleuren...
En geef de kunstenaar
die in je leeft
de ruimte!*

Marja Nijskens



Door te tekenen, schilderen of kleien ben je in direct contact met je onbewuste gevoelslagen, die meer op de achtergrond zijn als je praat over wat je bezig houdt. Je tekening of kunstwerk leidt een eigen onafhankelijk bestaan - los van je meer rationele zelf. Met woorden heb je sneller de neiging om er weer een mooi, gecamoufleerd verhaal van te maken. Die woorden kun je vervolgens alsnog gebruiken om anderen iets te vertellen over wat jij in je schilder- of tekenwerk tot uitdrukking hebt willen brengen.

Wat kun je zoal doen?

- Maak een natuurschildering met verschillende natuurelementen, waarbij bijvoorbeeld gekleurde herfstbladeren weergeven wat jij wilt loslaten of transformeren, of eikeltjes juist symbool staan voor de vruchten van je werk.
- Teken of schilder je innerlijke tuin en kijk wat je hebt geoogst of wat erin wil groeien en tot bloei komen.
- Boetseer wat je wilt vertellen om vervolgens het resultaat weer los te laten, te laten opgaan in hetzelfde stuk klei, van waaruit je weer een nieuwe vorm kunt laten ontstaan als symbool voor een mogelijk transformatieproces.
- Verzamel natuurlijke materialen en leg hiermee een natuurmandala, een soort levenswiel of medicijnwiel, in het veld. Hierin kun je allerlei symbolen kwijt die voor jou een bepaalde betekenis hebben.
- Een natuurmandala kun je ook zien als een natuuraltaar. Je kunt ook binnenshuis of in je eigen tuin een natuuraltaar maken. Richt een plekje in met doeken, houtjes, stenen, bloemen en wat je nog maar daarop kwijt wilt, om je te herinneren aan de heiligheid en heling die jij ervaart in de natuur.
- Laat je in keuze en techniek leiden door de elementen om je de krachten van aarde, water, lucht en vuur nog meer eigen te maken:

aarde	klei	boetseren
water	aquarelverf	nat in nat schilderen
lucht	potloden	tekenen
vuur	oliepastelkrijt/acrylverf	acrylschildering of krijttekening
ether	zachte pastelkrijt	pastel tekening