

'Elk einde is nieuw begin'

Mirjam Bossink geeft bij Isis lezing over de natuur als spiegel

Meer info?

DOOR ANNEKE ISEGER

BILTHOVEN - Mirjam Bossink heeft een natuurcoachingspraktijk, 'De Spiegelning'. "Ik gebruik de natuur als spiegel om iets over jezelf te leren en te ontdekken", zegt ze.

"Verder geef ik creatieve natuurworkshops, houd ik stilte-wandelingen en ben ik onlangs gestart met natuurcoachingscursussen. In mijn praktijk coach ik via de natuur, en op mijn creatieve natuurworkshops volg ik het ritme van de natuur. In maart bijvoorbeeld is het tijd om iets te zaaien wat later geoogst kan worden. Dit koppel ik terug naar de mens: wat wil jij in je leven zaaien om later te oogsten? Alles wat in de natuur gebeurt, gebruik ik als spiegel."

"De natuur is als jij en ik. Alleen zijn we in de westerse wereld dominant gaan optreden ten opzichte van de natuur: wij gebruiken de natuur. Er worden tegenwoordig zoveel mensen depressief en overspannen. Dit heeft te maken met het feit dat we niet meer het ritme van de natuur volgen. De seizoenen zijn er niet voor niets. Door de techniek kunnen we tegenwoordig alles naar onze hand zetten. We gaan niet meer slapen als het donker wordt, maar werken tot diep in de nacht door. We leven niet meer dicht bij de natuur." Mirjam heeft uit eigen ervaring ont-

Troost

Mirjam Bossink was maatschappelijk werker, tot zij in 2001 een heftige burn-out kreeg. "Ik kon echt niets meer." Ze kreeg het advies eens in de natuur te gaan werken, en kwam terecht bij de Franciscaner milieucommuniteit Stoutenburg, waar vrijwilligers in de grote moestuin kunnen werken. "Ik ging ernaartoe als een dweil, maar na een dagje werken voelde ik me fit en gezond. Weer thuis, voelde me ik nog erger dan dweil. Dat zette me tot denken. Vervolgens heb ik twee jaar lang twee dagen in de week in die tuin gewerkt, ben ik tuintherapie gaan volgen en een cursus in resonantie met de natuur. Ik leerde dat wij een onderdeel van de natuur zijn. Verschillende ervaringen, zoals een prachtige ondergaande zon na een regenachtige dag, en het besef dat bomen in de herfst hun bladeren pas loslaten als er nieuwe knoppen zijn gevormd, gaven mij troost: elk einde is een nieuw begin. Dit wil ik graag aan iedereen doorgeven."

dekt, dat processen in de natuur je voorspiegelen welke processen er in jezelf en in je eigen leven plaatsvinden. "In de natuur zijn de elementen aarde, lucht,



Mirjam Bossink: "Er worden zoveel mensen depressief en overspannen. Dit heeft te maken met het feit dat we niet meer het ritme van de natuur volgen."

vuur en water belangrijk, evenals bij de mensen. De aarde is ons lichaam, het water is als onze lichaamssappen, het vuur is onze passie, en de lucht is onze ademhaling. Daarom is het helend om in de natuur te zijn: we zijn ermee verbonden. Alles wat in de natuur is, is in ons. Raak je los van de natuur, dan word je ziek. Aan de natuur kun je zien hoe het leven bedoeld is. Toen ik op een regenachtige dag in Stou-

tenburg ontzettend depressief werd, zag ik 's avonds een knalrode zon, een prachtige zonsondergang. Dit was zo mooi, dat ik er emotioneel van werd. Ik wist toen: als je het niet meer verwacht, dan komt er toch weer een nieuw moment. De natuur kan je helpen tot antwoorden en inzichten te komen over zaken die je bezighouden. Het gaat erom die spiegel te ontdekken. Creatief bezig te zijn, helpt je

daarbij. Creativiteit is ook de spiegeling van je ziel. Wat je wilt zaaien, kun je schilderen, wat je wilt loslaten, kun je boetseren." Over dit alles zal Mirjam op donderdagavond 29 maart een lezing geven bij de Spirituele Kring Isis, en wel van 20.00 tot 22.00 uur in De Magneet aan de Julianalaan 44 in Bilthoven. "Hierbij vraag ik de aanwezigen of zij hun eigen bijzondere ervaringen met de natuur willen vertellen."

Wie meer informatie wil, kan kijken op de website www.spiegelning.net.