

De natuur als orakel



De natuur heeft een intrinsieke waarde die losstaat van de betekenis die de mens haar geeft. Het gras, de bomen, de dieren en de insecten bestonden lang voordat wij het licht zagen en zullen ons hoogstwaarschijnlijk allemaal overleven. Maar juist omdat wij onlosmakelijk verbonden zijn met diezelfde natuur, weerspiegelt zij processen die zich in onze eigen levens afspelen. Met deze wetenschap in het achterhoofd wordt een schijnbaar simpele wandeling in de natuur een bewustzijnsverruimende ervaring.

Alhoewel wij mensen onze uiterste best hebben gedaan om onszelf van de natuur te vervreemden, maken wij deel uit van alles wat groeit en bloeit. Geen wonder dat veel processen in de natuur, denk aan de wisseling van de seizoenen en het dag-nacht ritme, ons iets kunnen vertellen over onszelf. In onze arrogantie echter, waren we hier blind voor. Erger: hebben wij de aarde leed berokkend. En daarmee onszelf. Waar natuurliefhebbers over het algemeen in gelijkwaardigheid en met respect omgingen met de wereld om hen heen, hebben wij de planeet uitgebuit en leeggeroofd. Wij hebben ons daarmee als ondankbare kinderen betoond. Zoals de Nederlandse sjamaan 'Searching Dear' het mooi dicht in zijn offergebed uit het boek *Shaman Gita*:

Zeist betreed, spelen bovenstaande gedachten niet door mijn hoofd. Ik ben dan vooral benieuwd naar de werkwijze van beide dames. Pioniers zijn het, die aan de basis staan van een heuse revolutie in coaching. Toen de praktijk *Spiegeling* in 2006 van start ging, bestond er nog niet zoiets als natuurcoaching. Inmiddels is dit als fenomeen niet meer weg te denken uit coachingsland en bestaat er zelfs een heuse beroepsvereniging: *Groene Zorg*. De slogan van *Spiegeling* luidt: 'In de ziel van de natuur, vind je de natuur van je ziel'. Het vat de kern mooi samen: de natuur biedt spiegels en ervaringen die aansluiten bij je ontwikkelingspad en vraag van dát moment. De taal die het daarvoor gebruikt, is een taal die alleen intuïtief en op zielsniveau volledig begrepen



'De natuur spreekt voortdurend tot ons, alleen zijn wij vergeten hoe te luisteren'



Moeder Aarde
Hoe kan ik je danken!
Je hebt me gevoeld
Mijn leven lang
En onbekommerd heb ik gespeeld
En gedanst op je groene tapijten.
Ik heb gebaad in je rivieren en bronnen
En jij gaf je rijkdom
Zonder terughouding aan mij.
Vergeef me als ik meer nam
Voor mezelf dan ik nodig had.
Ik wist niet wat ik deed...

OP PAD MET PIONIERERS

Als ik op een zwaarbewolkte vrijdagmorgen in juni samen met natuurcoaches Mirjam Bossink en Sandra Ramaekers een bos bij

kan worden. Mirjam: "De natuur spreekt voortdurend tot ons, alleen zijn wij verleerd hoe te luisteren." Vandaar dat we aan het begin van de wandeling ons allereerst focussen op het openen van alle beschikbare zintuigen. Alleen al het feit dat we buiten zijn, in de natuur, heeft een helend effect. Maar dan moeten we er wel echt ZIJN. En dus krijg ik van Mirjam en Sandra de opdracht om me te concentreren op dat wat ik via mijn oren, ogen en tast binnenkrijg. Ik word me bewust van de geur van het natte mos, het geluid van tsielpende vogels, het gevoel van de wind op mijn wangen en mijn voeten op de aarde. Dat voelt goed: meer in verbinding met mijn eigen natuur en de natuur om me heen... ►

TIEN JAAR SPIEGELING

De personen achter *Spiegelning*, *School voor Intuïtieve Natuurcoaching en contact met de Natuur* zijn Mirjam Bossink (1958) en Sandra Ramaekers (1964). Beiden zijn natuurcoach en trainer natuurcoaching. Dit jaar, 2016, bestaat *Spiegelning* tien jaar. In die afgelopen periode heeft natuurcoaching een hoge vlucht genomen. In 2006 was alleen wandelcoaching nog bekend. Natuurcoaching staat bij *Spiegelning* niet gelijk aan wandelcoaching, zo benadrukken de dames. Extra is het contact maken met de natuur zelf. In de visie van *Spiegelning* is natuurcoaching niet een methodiek of een instrument dat je inzet, maar een manier van omgaan met de natuur, van contact maken met de wijsheid die in de natuur als vanzelf aanwezig is en die jouw eigen wijsheid weerspiegelt. De 3 C's zijn daarbij belangrijk: Contact, Communicatie en Co-creatie. Daarin ligt de kracht van intuïtieve natuurcoaching zoals *Spiegelning* die voorstaat. Mirjam en Sandra: "Het is de natuur zelf die coacht door haar automatische spiegelwerking; als natuurcoach help je de ander om in die spiegel van de natuur te (leren) kijken!"



Mirjam (links) en Sandra van Spiegelning

Spiegelning heeft in de afgelopen jaren een behoorlijk aantal natuurcoaches opgeleid middels haar trainingen natuurcoaching; in maart 2017 start de eerstvolgende training. Deze is bedoeld voor coaches, counselors, loopbaanadviseurs, trainers en andere mensen die ervaring hebben in het bege-

leiden van mensen. Ook biedt *Spiegelning* individuele coachtrajecten in de natuur, verdiepende workshops, (stilte)wandelingen en bezinningsweken.

Voor meer informatie:
www.spiegelning.net

ONTROEREND

Wanneer de ontspanning optimaal is, vraagt Sandra me of ik een vraag heb die ik aan de natuur zou willen stellen. Ze nodigt me uit in stilte met deze vraag te lopen en tegelijkertijd goed om me heen te kijken. Wat trekt mijn aandacht en spreekt me aan? Het blijken twee bomen te zijn waarvan de takken enigszins om elkaar heen gestrengeld zijn. Als vanzelf leg ik de verbinding met mijn eigen leven. Terwijl Mirjam discreet op de achtergrond foto's neemt, wijst Sandra mij heel subtiel op details die het beeld verhelderen. Want natuurcoaches zijn intermediairs tussen cliënt en natuur. Sandra: "Je helpt de cliënt de tekenen van de echte coach, de natuur, te verstaan en de antwoorden in zichzelf naar boven te halen." Maar het rationele begrijpen is slechts de helft van de zaak. Als Sandra mij vraagt mijn handen op de desbetreffende bomen te leggen, begrijp ik dat voelen de onmisbare schakel is die natuurcoaching maakt tot wat ze is: een prachtig instrument tot zelfontwikkeling en bewustwording. Er gebeurt – ergens tot mijn eigen verbazing – van

alles met me: gedachten, emoties, inzichten komen spontaan op en lijken me sneller tot de kern van mijn vraag te brengen dan ik, als ervaringsdeskundige in meer gebruikelijke vormen van gesprekstherapie, voor mogelijk had gehouden. Het meest wonderlijk is nog het gevoel daadwerkelijk in contact te staan met de bomen waartegen ik mijn handen houd. Het is een ontroerende ervaring en de rest van de sessie krijg ik de ene aanreiking na de andere. De drie paddenstoelen in een kringetje, de stoere boom die toch zo soft blijkt aan te voelen, het bladerdek boven ons dat alles met alles verbindt... het kan niet op. Ik word op een gegeven moment zelfs wat lacherig van alle synchroniciteiten die, voorheen verborgen en schijnbaar betekenisloos, plotseling zichtbaar voor me worden. Het verhaal dat zich ontvouwt, klópt.

ZUIVER ORAKEL

Die dag openbaart de natuur zich voor mij als een zuiver orakel. Zuiver in die zin dat in de natuur alles zichzelf is. Geen oordeel, geen kritische blik... Gewoon een serene en

liefdevolle aanwezigheid. En toeval of niet: we zijn het bos nog niet uit of de hemelsluisen openen zich, de reiniging completerend. De vraag in hoeverre mijn eigen projecties een rol hebben gespeeld in de zingeving van die ochtend in het Zeisterbos, is wat mij betreft van ondergeschikt belang. Wat telt, is dat de boodschap overgekomen is. De dagen en weken erna trilt deze in mijn systeem nog na. En ja, dat leidt tot positieve veranderingen in mijn omgang met geliefden, vrienden en collega's. Niet dat de opgedane inzichten zo radicaal nieuw zijn. Ze bevonden zich tenslotte allemaal al in mijzelf. Maar de manier waarop ze naar boven gehaald werden, dát was voor mij wel nieuw. Woordloos, moeiteloos, geruststellend en liefdevol. Graag eindig ik dit artikel met het slot van het offergebed van 'Searching Deer':

Moeder Aarde, ontvang mijn gift
Vernieuw mijn geest en denken
En neem mijn droefheid en zwaarte weg
Open m'n hart
En zegen allen met uw
Kristalheldere zegen. ●