

Een kijkje in de spiegel van de én jouw natuur!

Natuurspiegeling is een manier om méér over jezelf te weten te komen door middel van waarnemingen in de natuur. Coach Mirjam Bossink: "De natuur is als een spiegel. Dezelfde cyclische processen vinden in onszelf en in ons eigen leven plaats. Daarom kan de natuur je helpen tot antwoorden en inzichten te komen op zaken die je bezighouden."

Mirjam Bossink (49) werd in 2001 getroffen door een burn-out. Ze belandde in een antroposofisch herstellingsoord waar ze, naast creatieve therapie, één keer per week tuinwerk verrichtte. Bij haar vertrek kreeg ze het advies vaker de natuur op te zoeken. Zo kwam Mirjam terecht bij de gemeenschap van het Franciscans Milieuproject Stoutenburg waar ze meedeed aan een tuinweek in de moestuin. Door het werken in de tuin kwam ze tot rust en ontspanning. Mirjam: "Van tevoren had ik mijn bedenkingen of ik het wel aan zou kunnen, maar aan het eind van de week voelde ik me kerngezond! Een tweede tuinweek gaf hetzelfde positieve effect. Ik ben toen twee jaar lang tuin vrijwilliger geweest op Stoutenburg. Niet alleen ervoer ik rust en heling in de natuur. Ik herkende processen die zich óók in mijn eigen leven afspelen en ontdekte spontaan de spiegel die de natuur biedt. Dat gaf me troost en de kracht om door te gaan. Zo plaatsten we ter bescherming van de grond tijdens de winter stro op de bedden. Toen we dat na de vorstperiode weer verwijderden, troffen we temidden van de zwarte aarde jonge rabarberstengeltjes aan. Ik begon spontaan te huilen omdat ik meteen de link zag met mijn eigen situatie: in het donker wordt nieuw leven geboren!"

Oergevoel

Haar werk op Stoutenburg betekent voor Mirjam het begin van een nieuw leven. Ze komt in contact met het netwerk Aarde, Milieu en Spiritualiteit en met de Reizende Aardeschool, een natuurmaatschap van 'aardegidsen' die als doel hebben het contact tussen mens en natuur te verstevigen en te verdiepen door de aangeboden activiteiten. Tijdens een introductieworkshop van de Reizende Aardeschool op het Eigentijds Festival in Vierhouten heeft ze weer een bijzondere natuurervaring. Mirjam: "Op een altaartje in de tent lagen verschillende natuursymbolen. We mochten iets pakken dat ons aantrok om daarmee contact te leggen. Ik koos een steen en hield die in mijn handen. Op dat

moment overviel me een oergevoel van 'thuis komen', een ervaring van ongekende diepe innerlijke rust. Ik had op zielsniveau contact met de steen en voelde me helemaal één en verbonden. Dit overtuigde me definitief van het feit dat we als mensen nauw verbonden zijn met de natuur! Ik ben de opleiding tuintherapie aan de Kraaybeekhof gaan volgen en het eerste jaar van de opleiding Ecotherapy en merkte dat alles wat ik in de natuur zelf gezien, gevoeld en ontdekt had, daarin werd bevestigd."

Ontladen

Inmiddels is Mirjam een van de drijvende krachten achter de Reizende Aardeschool en heeft ze als spiritueel, creatief (natuur)coach haar eigen praktijk. Mede gezien haar eigen natuurervaringen is ze de aangewezen persoon om uit te leggen waarom natuur een helende werking heeft op de mens. Ze vertelt: "We zijn zelf onderdeel van de natuur. Vroegere natuurvolkers als de Kelten, en ook de Indianen, richtten hun leven in naar het ritme van de natuur. Door de komst van elektriciteit en de verandering naar een stedelijke en industriële samenleving is de afstemming op het natuurlijke ritme veranderd. We staan niet op als de zon opkomt, maar als de wekker gaat. En we eten niet meer wat het seizoen ons biedt maar halen producten uit het buitenland. De onafhankelijkheid van de natuurlijke ritmiek heeft economische voordelen, maar heeft ons eveneens van de natuur vervreemd en daarmee ook van onze eigen natuur. Dit levert voor veel mensen allerlei lichamelijke en psychische klachten op. We hebben de natuur nodig om te ontladen en tot onszelf te komen. Wanneer je te veel in je hoofd zit of in emoties blijft hangen, werkt niets beter dan even lekker met je handen in de aarde wroeten. Ikzelf ben iemand die snel overprikkeld raakt en dan is een natuurbezoek het enige medicijn dat écht helpt. Uit onderzoek is gebleken dat patiënten met uitzicht op natuurschoon sneller genezen en dat werknemers op kantoor productiever zijn met wat groen om zich heen.

De kleur groen werkt rustgevend op de geest; het is de kleur van het hartchakra."

Cyclus

Een andere reden waarom de natuur zo helend is, komt volgens Mirjam door het spiegelende effect ervan. Ze legt uit: "Alles in de natuur is onderhevig aan bepaalde cycli, denk maar aan het dag-nacht ritme en de seizoenen. Ook in je eigen leven vinden die cycli plaats waar je op symbolisch niveau lering uit kunt trekken. Na iedere winter wordt het weer lente en na iedere zomer komt er een herfst. Ieder einde is een begin van iets nieuws, dit geldt niet alleen voor de natuur, maar ook in je eigen leven. Zo is een crisis vaak een kans om een nieuwe weg in te slaan of een andere kant op te gaan, kijk maar naar mijzelf. Het leven bestaat uit verschillende fases. Soms is het tijd om los te laten en dingen te transformeren. Een periode van uitbundige activiteit vraagt daarna om een tijd van rust en bezinning die weer tot nieuwe stappen kan leiden. Dit is een natuurlijk proces dat de natuur met haar seizoenen je voorleeft. Ik gebruik natuurspiegeling als uitgangspunt in mijn workshops en wandelingen. Laatst liep er bij een groepswandeling een vrouw mee die vanwege kanker een borst had moeten missen. We kwamen een boom tegen die halverwege de stam een flink gezwel vertoonde. Maar daarboven was de boom doorgroeid en bovenin prijkte een prachtig, stevig bladerdak. Dat deed haar beseffen: het is pijnlijk wat ik heb meegemaakt en het zal altijd bij me blijven, maar het leven gaat door en er kan toch iets moois uit verder groeien. Zo'n inzicht biedt steun."

Gevoelig

Naast natuurspiegeling gebruikt Mirjam in haar werk ook



Mirjam Bossink

andere invalshoeken, waaronder dialoog en co-creatie met de natuur. Dit zijn de drie peilers van de Reizende Aardeschool.

Mirjam: "De natuur is net als de mens beziel en heeft een bewustzijn dat gevoelig is voor prikkels van buitenaf. Onderzoek heeft aangetoond dat planten die met aandacht en liefde verzorgd worden, beter gedijen dan soortgenoten die door een onverschillig iemand van water worden voorzien. Laatst las ik het bijzondere verhaal van plantjes die op gevoeligheid getest werden in een onderzoekscentrum en daartoe met speciale sensoren waren uitgerust. Iedere avond om zes uur sloegen de meters uit. De wetenschappers begrepen er niets van. Waar reageerden de plantjes zo heftig op? Het bleef een raadsel, totdat iemand de bron van alle opwindend achterhaalde. Naast het laboratorium stond een huis dat gebruikt werd als bordeel en elke dag rond zes uur arriveerden de eerste klanten uit hun werk..." Volgens Mirjam hebben bomen en planten ook een eigen ziel of spirit. Het is mogelijk om daarmee - net als met je engel of gids - te communiceren. Hoe je dat doet? Mirjam: "Kies een boom uit die je aanspreekt, zeg hardop of in gedachten gedag en stel je hart open voor contact. Voel je weerstand? Dan heeft de boom er geen zin in. Is er wel een verbinding, dan kunnen boodschappen in de vorm van woorden, beelden of gevoelens tot je komen. Laatst vroeg ik een wilg of deze een tip voor me had. Vervolgens kwam er een gevoel van diepe rust over me. De boodschap was duidelijk en sloot aan op mijn situatie: ik moest het tijdelijk even wat rustiger aan gaan doen. Daarnaast kunnen door het contact met bomen energetische blokkades in je lichaam verdwijnen. Die energie is echt te voelen, het stroomt als een tinteling langs je ruggengraat."

Samenwerking

Mirjam vindt het belangrijk dat er sprake is van 'tweerichtingsverkeer'. Ze is van mening dat de relatie tussen mens en natuur gebaseerd moet zijn op gelijkwaardigheid en wederzijds respect. De mens is de

Unieke aanbiedingen!

Mirjam heeft twee mooie aanbiedingen voor jou, als abonnee van ParaVisie!
- Op zaterdag 27 oktober vindt in Rotterdam van 10.30 uur tot 16.30 uur de workshop 'In je element met de elementen' plaats. Kosten normaliter: €55,00. Als ParaVisie abonnee betaal je slechts €49,50.

- Met ingang van 8 september zal op vier zaterdagmiddagen van 14.00 uur tot 17.00 uur de cursus 'Contact met de/je natuur' in de Angelshop te Utrecht gegeven worden. Kosten voor ParaVisie abonnees slechts €115,00 - in plaats van €125,00.

laatste decennia bezig geweest allerlei hulpbronnen aan de natuur te onttrekken zonder daar iets voor terug te geven. Natuurvolken voeren rituelen uit of brengen een offer uit dankbaarheid op het moment dat ze wat uit de natuur nemen. Volgens Mirjam kunnen we veel van deze tradities leren. Zij vindt samenwerking met de natuur dan ook van wezenlijk belang. Als voorbeeld daarvan noemt ze Findhorn.

"Findhorn is een klein plaatsje aan de Schotse oostkust. In samenwerking met de natuurgeesten of deva's is daar op de rotsachtige bodem, waar normaal gesproken niets groeit, een bloeiende, zeer vruchtbare tuin aangelegd. De verbazingwekkende resultaten die er bereikt worden, zijn te danken aan samenwerking tussen mens en natuur. Vraag je daarom niet alleen af wat de natuur voor jou kan doen, maar ook wat jij voor de natuur kunt betekenen. Wil je een plantje of bloem planten in je tuin? Overleg dan 'op z'n Findhorns' met de natuurgeesten van de desbetreffende bloem of plant over wat een geschikte plek is."

"Communicatie met de natuur is steeds gewoner aan het worden", vertelt de natuurcoach verder. "We hebben in deze tijdspanne waarin we richting 2012 gaan, te maken met een verhoogd en groeiend bewustzijn. Dit geldt niet alleen voor ons mensen, maar eveneens voor de planeet zelf. Ook de Aarde verandert qua energie en trilling. Wil de aarde de komende transitiefase goed doorstaan, dan moeten wij daar als mens onze positieve bijdrage aan leveren. Als we met z'n allen de schouders eronder zetten om natuurvriendelijker met de aarde om te gaan, is het hopelijk nog niet te laat en kunnen we het tij nog keren."

Ziel van de natuur

Mirjam organiseert vanuit haar praktijk Spiegeling stiltewandelingen en creatieve natuurworkshops voor mensen die geïnteresseerd zijn in persoonlijke groei en ontwikkeling en die via de natuur meer over zichzelf willen ontdekken. Tijdens haar wandelingen gaat ze met groepjes van maximaal tien personen de natuur in. Door middel van opdrachten onderzoeken de deelnemers de wijsheid in de natuur en in zichzelf. Welke natuurprocessen of -symbolen sluiten aan bij je eigen situatie en je eigen gevoel? "In de ziel van de natuur vind je de natuur van je ziel", zo stelt Mirjam. Concreet: iemand met liefdesverdriet neemt een bloem in de knop mee. De knop bestaat uit harde stekels. Eenmaal afgepeld openbaart zich echter de fluweelzachte bloem. De mogelijke boodschap: naar buiten toe houdt deze persoon zich goed, maar van binnen is er kwetsbaarheid, en dat mag best getoond worden.

Mirjam: "Je zou kunnen zeggen dat het allemaal projectie is. Maar in feite maakt dat niet uit, als de boodschap maar overkomt. Geef ik drie mensen de opdracht om in het bos te zoeken naar iets dat voor hen een metafoor is voor 'vertrouwen', dan komen ze alle drie met iets anders aan. Ze leggen hun eigen link en hebben hun persoonlijke interpretatie en daarin zit nu juist de spiegel! Zelf deed ik eens een wandeling die in het teken stond van een keuze die ik maar niet maken kon. Op een gegeven moment stonden de wandelcoach en ik op een heuveltje met twee wegen voor ons. 'Welke neem je', zei ze. Ik twijfelde. De coach adviseerde: 'Kijk eens achter je'. Daar lag een derde

weg, voor mijn gevoel precies de goede. De boodschap die ik daaruit destilleerde was dat ik verder moest kijken dan mijn neus lang was; door slechts een kwartslag te draaien ontstond er een nieuw perspectief met nieuwe mogelijkheden!"

Een gesleutel

Om contact te maken met de natuur helpt het om een open en onbevangen houding aan te nemen. "Doe alsof je een kind bent dat alles voor het eerst ziet en laat je verrassen", zo adviseert Mirjam. "Op het moment dat je verwachtingen of het gevoel 'dat er iets moet' loslaat, vallen de antwoorden je spontaan in de schoot. Over loslaten gesproken: ik dacht vroeger altijd dat in de herfst de bladeren van de bomen vallen en in de lente de nieuwe knoppen worden gevormd. Maar de blaadjes laten pas los als de knoppen al gevormd zijn. Het nieuwe krijgt pas de ruimte als het oude is losgelaten." In de creatieve natuurworkshops vraagt Mirjam de deelnemers om hun spiegelervaring met de natuur te verbeelden in een creatieve uiting zoals tekenen, schilderen, associatief schrijven of boetseren. Dit om het gevoel te ankeren en het onderbewuste te prikkelen. Mirjam: "Natuurcoaching is geen 'ploetertherapie'. Het is een speelse en luchtige, maar doeltreffende en natuurlijke manier om jezelf en eventuele problemen te onderzoeken. De spiegel van de natuur helpt je onder andere om de omgevingsfactoren te herkennen waardoor je van je pad raakt. Gaat een plant verwelken, dan kan er sprake zijn

van te veel of te weinig water of zon. Of is de aarde niet vruchtbaar. Met de plant op zich hoeft niets mis te zijn. Dus als je niet lekker in je vel zit, kijk dan ook eens naar je omstandigheden. Zit je relatie wel goed? Past het werk je wel? Of moet je beter eten en meer bewegen? De natuur leeft je voor zoals je bedoeld bent te zijn, je hoeft alleen maar in de spiegel te kijken!"

Verdieping

Mirjam geeft naast wandelingen en workshops ook een natuurcoachingcursus voor coaches en andere begeleiders. Hierbij leert zij anderen hoe ze de natuur kunnen inzetten in hun begeleiding van mensen. De deelnemers zijn steeds weer verrast over hoe simpel en doeltreffend het is om de natuur in te schakelen om tot antwoorden en inzichten te komen.

Mirjam wil graag nog meer continuïteit en verdieping in haar werk brengen door haar activiteiten ook te richten op mensen die met kanker, een rouwproces, hooggevoeligheid of een burn-out te maken hebben. Doelgroepen voor wie de spiegelwerking van de natuur ook heel helend kan zijn. Er mag wat haar betreft meer samenwerking komen met officiële instanties zoals Arbodiensten, de GGZ en het UWV. En wellicht dat een vergoeding van natuurcoaching door de verzekering er in de toekomst ook nog wel in zit. Hoe dan ook - Mirjam blijft leven en werken in de natuur. "De natuur is mijn passie, mijn missie, mijn ziel en zaligheid. God vind ik niet in de kerk, maar ontmoet ik in de natuur..."

De seizoenen van een mensenleven

Seizoenen	Natuur	Mens
Lente	Licht, nieuw leven zaaien	0-20 jaar: Geboorte, plannen/voornemens
Zomer	Groei & bloei	20-40 jaar: Bloei van je leven, kracht
Herfst	Oogsten, bladeren laten los, transformatie	40-60 jaar: Levenswijsheid oogsten, zaken loslaten, transformatie en ruimte voor nieuwe dingen
Winter	Donker, winterslaap	60-80 jaar: Rust, inkeer & bezinning

Tekst: Niels Brummelman Alle foto's behalve het portret: Mirjam Bossink