

# DE NATUUR

als metafoor

Cursussen, workshops, trainingen. Zens zoekt er elke maand één uit en doet mee. Dit keer een stilte-wandeling, begeleid door Mirjam Bossink van coachingspraktijk Spiegelring. TEXST DANIELA KOLE BEELD MARIUS BASSIE

Naast mijn bureau hangt een blaadje: 'Wie ben ik? Wat kan ik? Wat moet ik nog leren?' Achter die laatste vraag heb ik de woorden 'vertrouwen blijven houden' geschreven. Een stilte-wandeling met als thema vertrouwen komt op het juiste moment. Net geschieden, van iemand die mijn vertrouwen een aantal keer gruwelijk heeft beschaamd, is het met mijn geloof in de mens, de wereld en zelfs in mezelf niet goed gesteld.

Mirjam Bossink (48) leidt ons ruim twee uur door de bossen van Lage Vuursche. We wandelen in stilte en tussen-door krijgen we vragen en natuuropdrachten. Haar motto: 'In de ziel van de natuur vind je de natuur van je ziel.' Mirjam: "De natuur is als een spiegel. Dezelfde cyclische processen vinden ook in onszelf en in ons eigen leven plaats. Daarom kan de natuur je helpen tot antwoorden en inzichten te komen."

Vooraf vraagt een 66-jarige dame naar het wandeltempo. "We lopen in een veel lager tempo dan normaal," benadrukt Mirjam, "in stilte wandelen is een vorm van meditatie wandelen. Stilte vertraagt. Het haalt je uit de hectiek van het bestaan. Je laat je niet afleiden door gesprekken en sociale contacten. Daardoor heb je meer oog voor de omgeving, de natuur om je heen en je eigen natuur."

#### GELOOF IN HET LEVEN

De eerste vraag luidt: 'Wat is vertrouwen voor jou?' Ik hoor verschillende antwoorden: 'de basis', 'innerlijke ba-

lans', 'met de stroom meegaan' en 'overgave'. Voor mij is vertrouwen: geloven in het leven. De groep kwebbelt nog even door. Dan richten we ons een moment met gesloten ogen naar binnen. Mirjam: "De winter loopt op zijn einde, er begint een nieuwe levenscyclus. De bomen lijken kaal en dood, maar de knoppen zijn al gevormd. In het donker ontkiemt het zaad. De natuur kan troost en steun bieden. Elk einde van een cyclus is ogenblikkelijk weer het begin van iets nieuws. Als een thema in je leven je bezighoudt, wat dan ook, kijk dan eens heel bewust naar de natuur om je heen. Zie hoe de natuur het doet en probeer de spiegel daarin te ontdekken. Die is er altijd!"

Ze geeft een voorbeeld. "In 2001 kreeg ik een burn-out. Ik ben toen gaan werken als vrijwilligster in de moestuin van het Franciscans milieuproject in Stoutenburg. Na de winter haalden we de stro van de bedden. De aarde was zwart en naakt. Behalve bij één bed. Heel voorzichtig staken daar de eerste roze-rode rabarber-stengeltjes boven de donkere grond uit. Ik moest zo huilen. Ik voelde me heel erg in het donker en ineens wist ik: ergens in mij wordt iets nieuws geboren, ik weet alleen nog niet wat. Dat gaf vertrouwen. De dag erna was het somber en grijs en het regende voortdurend. Het leek alsof het nooit zou ophouden. In de avond stopte het en kwam er ineens een vuurrode zon tevoorschijn. Het was de prachtigste zonsopgang die ik ooit heb gezien. Juist op een moment dat je het niet verwacht, gaat de zon schijnen, mooier dan ooit."

#### HIER EN NU

Als we de wandeling even later in stilte voortzetten is de eerste passant die ik zie een zwangere vrouw. 'Wedergeboorte', 'een nieuw leven', 'een nieuw begin', schiet >>

In de  
ziel van  
de natuur  
vind je  
de natuur  
van de ziel



## 'Wandelen in stilte verscherpt je zintuigen'

het door  
me heen.

Mirjam geeft ons

een tweede vraag waar we de komende twintig minuten tijdens het wandelen over moeten nadenken: "Waarom ontleen jij vertrouwen, juist als het helemaal donker is in je leven?" Goede vraag. Nergens aan. Helemaal nergens aan. Mijn vrienden hebben me erdoorheen geslept. Door het wandelen zak ik steeds meer vanuit mijn hoofd in mijn lijf. Heerlijk. Ik denk: ach, wat maakt het eigenlijk uit? Het is zoals het is.

Mirjam legt later uit: "Als je het helende effect van wandelen combineert met het helende effect van stilte, krijg je een extra krachtige werking." Na de twintig minuten delen we met elkaar in tweetallen het antwoord op de tweede vraag. Ik was van plan om even op de grond te gaan zitten en uit te rusten, maar het blijkt dat we gewoon doorwandelen. Mirjam: "Wandelend praten is iets anders dan praten als je stil zit. De omgeving is bij elke stap anders. Daardoor blijven gedachten niet vastzitten, maar bewegen ze mee en kunnen inzichten makkelijker stromen." Mijn gesprekspartner Madelon (54) zegt: "Vertrouwen ontleen ik aan het hier en nu. Niet afgeleid worden door belemmeringen van het verleden of zorgen over de toekomst. Als ik in het hier en nu ben, is het goed."

#### JE EIGEN WIJSHEID

In stilte wandelen verscherpt je zintuigen. Ik voel de koude lucht mijn neus in- en uitgaan. Ik kijk om me heen, de bossen van Lage Vuursche zijn prachtig. Ineens zie ik een bordje: 'Kwetsbaar gebied. Niet betreden.' Het is omwikkeld met prikkeldraad. Wat een metafoor! Kwetsbaar gebied, niet betreden; dat is precies hoe ik me de afgelopen maanden heb gevoeld. Mirjam: "Elke crisis is een kans. Het begin van iets nieuws, iets beters, iets anders. De natuur leeft het voor, je hoeft het alleen maar te zien. De wijsheid van de natuur helpt je om bij je eigen wijsheid te komen." Zo ook bij deelnemster Monique (37): "Afgelopen week gebeurden er op mijn werk wat dingen met mijn leidinggevende die erg met vertrouwen te maken hadden. Toen zag ik ineens de oproep voor deze wandeling. Een therapeut praat altijd vanuit een bepaald kader, de natuur is onvoorwaardelijk: ik kreeg een antwoord dat neutraal, passend en af was!"

Aan het einde van de wandeling trekken we allemaal een inzichtkaart. Zie hier mijn les: ik trek het kaartje hulst. Ik kan het bijna niet geloven. Hulst hoort bij Kerstmis. En met Kerstmis ben ik altijd blij en vrolijk, in wat voor omstandigheid ik me ook bevind. Dan voel ik verbondenheid, rust en liefde. Er zijn dus wel momenten in het donker waarop ik me vol vertrouwen voel! De tekst is nog duidelijker: 'Ik verwerk de pijn uit mijn verleden en ga vol nieuwe inzichten verder.' En zo is het. zrs

#### CREATIEVE NATUURCOACHING

Mirjam Bossink is maatschappelijk werker, tuintherapeut en spiritueel creatief coach. Ze organiseert stilte-wandelingen en creatieve natuurworkshops waarin deelnemers hun eigen natuur kunnen ervaren en uitgenodigd worden om hun eigen natuur te volgen. Mirjam Bossink: "Door te beseffen hoe mooi je van nature bent, ontwikkel je meer zelfliefde. Hierdoor kom je meer in verbinding met jezelf en de wereld om je heen." MEER INFORMATIE (030) 262 64 05 OF WWW.SPIEGELING.NET.