

# Inhoud

Voorwoord 7

Persoonlijke introductie 11

Inleiding 13

## Thema Aandacht 21

*Oefening 1 | Natuur onder de loep* 25

*Oefening 2 | Ingelijste natuur* 27

*Oefening 3 | Je ogen als camera* 30

*Oefening 4 | Kleuren zoeken* 31

*Oefening 5 | Geblinddoekt* 32

*Oefening 6 | Natuurmassage* 34

*Oefening 7 | Op blote voeten* 35

*Oefening 8 | Wolken kijken* 36

*Oefening 9 | Haiku's maken* 37

*Oefening 10 | Tekenen* 41

*Oefening 11 | Fotograferen* 44

## Thema Stilte 47

*Oefening 12 | Stiltewandeling* 51

*Oefening 13 | Een moment stilte 1* 56

*Oefening 14 | Een moment stilte 2* 58

*Oefening 15 | Een eigen plekje* 60

*Oefening 16 | 24 uren eenzaamheid* 62

## Thema Open Ontvankelijke Houding 67

*Oefening 17 | Oordeelloosheid* 73

*Oefening 18 | Visualisatie ontvankelijke houding* 77

*Oefening 19 | Besef van dit moment* 81

*Oefening 20 | Oproepen van een open houding* 83

*Oefening 21 | Verbondenheid* 85

*Oefening 22 | Buigingen* 88

*Oefening 23 | Metaforen in de natuur* 92

## **Creatieve opdrachten in de natuur 95**

*Oefening 24 | Een Natuurmozaïek maken* 97

*Oefening 25 | Een natuurschilderij maken* 98

*Oefening 26 | Doe iets met bladeren* 100

*Oefening 27 | Verzamelen* 102

*Oefening 28 | Een natuurdagboek bijhouden* 104

*Oefening 29 | Een herinneringsplek maken* 106

**Nawoord 107**

**Dankwoord 109**

**Verder lezen en verder ervaren 111**

# Voorwoord

In verbinding zijn met de natuur is goed voor de mens en voor de natuur

Laat ik beginnen met de mens. Er is de laatste tientallen jaren veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen natuur en mentale gezondheid. Dit onderzoek laat overtuigend zien dat contact met de natuur goed is voor ons welzijn. Of het nu gaat om planten in onze kamers, foto's van natuur aan de muur in gezondheidszorginstellingen, uitzicht op een boom of een park vanuit een huis in de stad, tuinieren, wandelen in een bos of jezelf onderdompelen in een bos, het doet ons mensen goed. Aan de Universiteit Twente hebben we bijvoorbeeld recent een onderzoek gedaan, waarbij we de uitkomsten in kaart brachten van studies naar oefeningen waarbij deelnemers werden uitgenodigd om dagelijks twintig minuten de natuur in hun omgeving te observeren en bewust te genieten van het goede in de natuur, en de emoties die de natuur oproept te noteren in een dagboek. Alle onderzoeken lieten zien dat mensen na een of twee weken meer welzijn ervoeren in vergelijking met mensen die andere opdrachten kregen.

Er is ook al veel onderzoek gedaan naar verklaringen waarom contact met de natuur goed is voor ons welzijn. Je zou kunnen zeggen dat de natuur ons helpt opladen en ontladen.

Bekend is dat we ons in de natuur kunnen opladen. We hebben maar een beperkte voorraad energie voor taken die veel van ons concentratievermogen en onze gerichte aandacht vragen. Wanneer we een korte periode in de natuur verblijven, vullen we deze voorraad energie snel weer aan. Vooral wanneer we ons in landschappen bevinden met voldoende open ruimte zodat onze blik vrij kan rondwaren.

De natuur kan ons ook helpen te ontladen. En dat is soms hard nodig. Het moderne leven vraagt veel van ons en wij vragen veel van het moderne leven en van onszelf. Het is dan ook niet zo vreemd dat veel mensen chronisch ongezonde stress ervaren en mentale klachten ontwikkelen. Angst, depressie en burn-out kun je zien als uit de hand gelopen stressklachten. Het zijn mede symptomen van lichamelijke en psychische onbalans. En de natuur kan ons helpen weer in balans te komen. Maar wat raakt er precies uit balans?

In ons boek *Compassie als sleutel tot geluk* beschrijven Monique Hulsbergen en ik drie emotiesystemen. Dit zijn overgeleverde, automatische patronen van lichamelijk en emotioneel reageren op prikkels in onze omgeving. Zo is er het jaagsysteem dat wordt geactiveerd wanneer we doelen willen bereiken. In vroeger tijden hadden deze doelen vooral te maken met overleving; in de huidige samenleving zijn doelen complexer. Een tweede systeem is het dreigsysteem. Dit systeem wordt geactiveerd wanneer we angst ervaren. Ook dit systeem brengt veel extra adrenaline in het lichaam en stelt ons van oudsher in staat om bijvoorbeeld te vluchten of te vechten. Het derde systeem is het kalmtesysteem. Dit is actief wanneer we ontspannen zijn en ons veilig weten. Alle drie de systemen zijn van waarde. Maar wat makkelijk kan gebeuren, is dat we ons jaag- en dreigsysteem overontwikkelen en dat ons kalmtesysteem te weinig ruimte krijgt. Dan zijn we lichamelijk en psychologisch uit balans. En natuur biedt bij uitstek de mogelijkheid om de drie emotiesystemen weer in balans te brengen. Het jaag- en dreigsysteem kunnen tot rust komen en het kalmtesysteem krijgt meer ruimte. Deze gezonde balans ontstaat vooral als je wat langere tijd in de natuur verblijft.

Contact met de natuur is ook goed voor de natuur zelf. Onderzoek laat zien dat mensen die meer in contact zijn met de natuur, beter voor de natuur zorgen en bijvoorbeeld milieubewuster worden. Ik denk dat dit komt door relatievorming. Alles waarmee je een relatie opbouwt, ga je met andere ogen bezien. Je wordt meer empathisch, zorgzamer en liefdevoller. Goede relaties zijn wederkerig en kenmerken zich door responsiviteit. Je bent betrokken op elkaar en je

zorgt goed voor elkaar. Onbekendheid creëert afstand en desinteresse. Hoe minder we in contact zijn met natuur, hoe minder we er de waarde van inzien en hoe makkelijker we haar kunnen veronachtzamen. Hoe minder goed we voor de natuur zorgen, hoe minder goed zij voor ons kan zorgen. Terwijl we haar dus zo hard nodig hebben om in balans te blijven.

Tsja.

Maar goed, terug naar het boek dat je nu in handen hebt. Het is geen dik boek. Laat je hierdoor niet van de wijs brengen. Alles van waarde heeft weinig woorden nodig. Alles van waarde is ervaring. En daar is het Mari Verstegen om te doen. Het boek bevat vooral oefeningen die je uitnodigen om met nieuwe ogen naar de natuur te kijken en haar diepgaander te ervaren. Mari heeft een lange staat van dienst als het gaat om workshops met kinderen en volwassenen waarin zij spelenderwijs de veelzijdigheid en betekenis van de natuur ontdekken. En het is waardevol dat die oefeningen met het verschijnen van dit boek voor iedereen beschikbaar komen.

Mari beschrijft de oefeningen aan de hand van drie thema's: aandacht, stilte en ontvankelijkheid. Dat spreekt mij aan. Zo langzaam begin ik steeds sterker te vermoeden, dat duurzaam welbevinden van de mens en natuur en daarmee duurzaamheid van de wereld gebaat is bij spiritueel bewustzijn. Aandacht, verstillings en ontvankelijkheid zijn daarvan drie belangrijke bouwstenen. Ze maken het leven ook vreugdevoller, lichter en speelser.

In een van onze gesprekken, noemde Mari dat elke workshop die hij geeft een verrassing is. Wat gaat er gebeuren? Gaat het werken? En, gaf hij aan, in elke workshop is er weer dat magische moment dat 'het' gebeurt. Wat dat 'het' is, is moeilijk in woorden te vatten. Ik denk dat ik het als 'thuiskomen' zou beschrijven. Er ontstaat een geruststellende klik tussen natuur en mens. Er valt iets overbodigs weg en er valt iets wezenlijks in elkaar.

Gezien de wetenschappelijke kennis over de effecten van de natuur op mentaal welbevinden en mijn eigen ervaringen in de natuur, is het eigenlijk wonderbaarlijk dat in de geestelijke gezondheidszorg niet veel meer gebruik wordt gemaakt van natuurinterventies. Dit boek is een schatkamer met een groot aantal ervaringsgerichte oefeningen die direct toepasbaar zijn.

Neem ze tot je. Doe ze. Ervaar ze. Pas ze toe in werk.

Ik kan met een gerust hart zeggen dat mens en natuur ervan opbloeien.

Ernst Bohlmeijer,  
*hoogleraar mentale gezondheid Universiteit Twente*

## Persoonlijke introductie

Het jaar vóór ik biologie ging studeren (ik was toen 23), werd ik vaak erg blij bij de gedachte dat ik door deze studie zou gaan begrijpen wat 'leven' is. Dat ik zou gaan snappen wat de kracht is die alles aanstuurt. Ik had het idee dat de kracht van waaruit een kevertje loopt, dezelfde kracht is van waaruit wij mensen leven en dezelfde kracht is van waaruit een simpel plantje groeit. Tijdens mijn biologiestudie verwachtte ik een antwoord te krijgen op de vraag wat nou eigenlijk de drijvende kracht achter dat alles is.

Ik vond het een schitterende studie. Ik was vaak diep onder de indruk van de schoonheid en de vormenrijkdom van planten en dieren en raakte gefascineerd door ecologische samenhangen en fysiologische wetmatigheden. Maar een antwoord op mijn vraag kreeg ik niet. Dat bleef een mysterie.

Voor het werk na mijn afstuderen was ik vaak buiten in de natuur, meestal alleen. En daar in die stilte kwam ik iets op het spoor dat naar mijn idee te maken had met dat mysterie, met de reden waarom ik biologie was gaan studeren. Het bracht me weer bij de blijheid die ik van toen kende.

Ik kwam in die tijd in contact met de trappistenabdij Maria Toevlucht in Zundert en werd er al snel een regelmatige gast. De stilte daar trok me aan. Wat ik er vooral ervoer was dat veel monniken dezelfde gerichtheid hadden als ik. Het leven in het klooster hielp hen bij hun zoektocht naar ... Ja, naar wat eigenlijk? Woorden kunnen al snel tot verwarring leiden omdat iedereen daar zijn eigen betekenis aan geeft. Vanuit hun christelijke traditie zouden de monniken zoiets zeggen als 'de zoektocht naar het goddelijke, naar God'. Maar je zou ook kunnen zeggen 'de zoektocht naar de drijvende kracht achter alles wat is', of om met Einstein te spreken: 'de zoektocht naar het mysterieuze'.

Een van de monniken deed op een zeker moment een uitspraak die me erg trof en die nog steeds vaak in me opkomt. ‘Uiteindelijk,’ zei hij, ‘is er niets wat niet heilig is.’ Alhoewel deze monnik ook zenmeester is en bovendien goed op de hoogte van de moderne theoretische natuurkunde, werd zijn uitspraak natuurlijk allereerst gekleurd door de christelijke achtergrond waar hij uit voortkomt. Maar hij had naar mijn idee ook kunnen zeggen: ‘Uiteindelijk is er niets wat niet de uitdrukking is van de drijvende kracht achter alles wat is.’ Daarbij gaat het niet om het weten en het snappen wat de kracht is die alles aanstuurt, maar om het ervaren ervan. Dat je in al je vezels voelt dat werkelijk alles uitdrukking is van iets heel wezenlijks. Nog steeds helpen stilte en natuur me om ontvankelijk te worden voor die kracht, voor dat wezenlijke en om steeds weer iets van verbondenheid te ervaren met iets wat veel groter is dan ikzelf.

Ik denk dat natuur voor heel veel mensen een toegankelijke manier is om tot ontspanning te komen. En ook om iets op het spoor te komen van een verbondenheid met een groter geheel, van iets wat je ‘zingeving’ zou kunnen noemen. Dat zijn mooie woorden, maar hoe maak je dat erfahrbaar? De afgelopen 25 jaar ben ik in mijn werk<sup>[1]</sup> vooral bezig geweest met het ontwikkelen van werkvormen en concrete oefeningen in de natuur die behulpzaam kunnen zijn bij het ervaren van die verbondenheid met het grote geheel. Ik hoop dat de suggesties in dit boek een stimulans voor je zijn om vaker de natuur op te zoeken en meer te ervaren van de ontspannende, herstellende en verdiepende werking die de natuur ook voor jou kan hebben.

.....

1 Na een aantal jaar als ecooloog gewerkt te hebben bij het voormalige Rijksinstituut voor Natuurbeheer en de Provincie Noord-Brabant, heb ik jarenlang een stichting geleid die tot doel had basisschoolkinderen meer vertrouwd te laten worden met de natuur. De stichting voerde onder meer het natuurbelevingsproject Het Bewaarde Land uit, een driedaags programma voor de groepen 5 en 6 van de basisscholen. In 2017 is deze stichting overgegaan naar het ivn, een landelijke stichting op het gebied van natuureducatie. Verder verzorg ik vanaf 2015 trainingen voor met name zorginstellingen rondom het thema ‘Hoe kun je natuur inzetten voor het welbevinden van mensen’ en organiseer ik jaarlijks een aantal weekenden ‘Natuur en Stilte’ vanuit verschillende kloosters in Nederland en België. Zie verder: [www.natuurtrainingen.nl](http://www.natuurtrainingen.nl)



# Inleiding

## **Natuur, bron van ontspanning**

Iedereen knapt op van de natuur. In een tijd waarin de hoeveelheid informatie en prikkels overweldigend is, is de natuur een toe- vluchtsoord voor de geest. De meeste mensen voelen dat intuïtief wel aan. Toch wordt natuur nog weinig doelgericht ingezet voor de bevordering van de geestelijke gezondheid. De laatste decennia is er echter een stortvloed aan publicaties verschenen waaruit blijkt dat natuur een positief effect heeft op lichaam en geest.<sup>[2]</sup> Natuur reduceert stressklachten, angststoornissen, migraine en depressiviteit. Meer contact met de natuur leidt tot een betere stemming en minder piekeren. Alleen al het kijken naar natuur heeft een positief effect op het herstel bij ziekte. Dit boek is op de eerste plaats een pleidooi om de ontspannende en herstellende werking van de natuur veel meer te benutten.

---

2 Samenvattingen van de wetenschappelijke onderbouwing van de relatie tussen natuur en gezondheid zijn onder meer te vinden in de *Handleiding natuur en gezonde leefstijl*, een uitgave van de Vereniging Arts en Leefstijl (2020) en in het boek *Green Mental Health* (2021). Zie 'Verder lezen' aan het eind van dit boek.

## Hoe komt het dat natuur ons zo goed doet?

Hoe komt het dat we door een wandeling in de natuur doorgaans zo verkwikt weer naar huis gaan? De verklarende hypothese die je daarvoor in de literatuur tegenkomt ligt eigenlijk erg voor de hand. Het is een verklaring gebaseerd op onze evolutie. Zowel ons lichaam als ons brein is aangepast aan een leven in het groen. Onze geschiedenis heeft zich gedurende honderdduizenden jaren in de natuur afgespeeld. Dat was ons leefgebied. Pas heel recent leeft het grootste deel van de mensheid in een meer verstedelijkte omgeving. Deze verandering van leefomgeving heeft zich in een paar eeuwen voltrokken, een tempo dat veel hoger ligt dan het tempo waarin wij ons genetisch kunnen aanpassen.

We wonen in een moderne leefomgeving terwijl ons brein nog steeds is ingesteld op een leven in de natuur. Het verwerken van prikkels uit een groene omgeving, kost ons relatief weinig moeite. Het kost weinig hersenactiviteit. De prikkels die we in een meer verstedelijkte omgeving krijgen, wijken daar nogal van af. Dat kost ons veel meer moeite en energie. Ons lichamelijk, maar met name ook ons geestelijk gestel is daar niet goed en misschien wel ronduit slecht op aangepast.

Niet alleen de aard van de prikkels is veranderd, ook de hoeveelheid prikkels die we te verwerken hebben is fors toegenomen, doordat we voortdurend worden omringd door aandachtrovers als telefoon, computer, billboards en allerlei andere vormen van reclame.

Ook een groene omgeving trekt aandacht, maar zonder dat het ons moeite kost. 'Zachte fascinatie' wordt dat wel genoemd. Het ruisen van bomen, overvliegende ganzen, verkleurende bladeren in de herfst. Het kost geen moeite om dat binnen te laten komen. Ons stressniveau neemt af in de natuur en we kunnen er herstellen van mentale inspanningen die eerder zijn gedaan en laden ons weer op voor prikkelrijkere bezigheden.

## **Natuur, bron van zingeving**

Dit boek beoogt dus allereerst een bijdrage te leveren aan de mentale gezondheid van mensen. Maar het gaat verder dan dat. Natuur kan ook een bron zijn voor het ervaren van troost, verbondenheid en schoonheid: de natuur als bron voor spiritueel welzijn. In alle grote religies en wereldbeschouwingen wordt natuur gezien als een plaats waar het wezenlijke van die religie of levensbeschouwing te ervaren is. Maar wat is dat dan, dat 'wezenlijke'? En hoe kan natuur een rol spelen bij het ervaarbaar maken daarvan? Het stukje hieronder dat ik jaren geleden schreef, kan daar mogelijk een eerste idee van geven.

## **Troost**

Een paar jaar geleden deden zich enkele gebeurtenissen voor die mijn leven behoorlijk op z'n kop zetten. Ik moest afscheid nemen van enkele mensen die mij dierbaar waren. Dat alles speelde zich af in een periode van nog geen jaar. Ik kan me herinneren dat gevoelens van onmacht, kwaadheid, verdriet en uitzichtloosheid elkaar afwisselden. Ik ging in die periode vaak wandelen in een natuurgebied in de buurt. Wat het precies was weet ik niet, maar na zo'n wandeling had ik vaak het idee dat ik er niet alleen voor stond. Eén moment kan ik me nog goed herinneren. Ik wandelde vaak dezelfde route en ging dan altijd op dezelfde plaats even tegen een boom zitten. Op een keer zat er voor me een vliegje op een grasspriet dat plotseling door een libel werd gepakt en werd opgegeten. Van het ene op het andere moment was er een einde gekomen aan het leven van dat vliegje. Dat ontroerde me. Het besef drong tot me door dat uiteindelijk iedere vorm van leven vergankelijk is. Vergankelijkheid is van alle tijden, ook voor de mensen die in mijn leven belangrijk zijn en uiteindelijk ook voor mijzelf. Dat besef gaf me een enorme troost. Het maakte me duidelijk dat ik onderdeel ben van een veel groter geheel. Ontstaan en vergaan, leven en dood gaan steeds hand in hand. Het verdriet werd er niet minder door, maar het werd vermengd met een rustige en milde acceptatie.

De aandacht voor nieuwe bronnen van zingeving en de mogelijke betekenis van natuur daarin, neemt toe. Zingeving houdt in dat mensen hun eigen leven, hun eigen doen en laten in een groter geheel kunnen zien en ook gebeurtenissen in een groter geheel kunnen plaatsen. Daarbij is in de westerse wereld het christendom eeuwenlang de dominante levensovertuiging geweest. De vertrouwdheid daarmee is de laatste decennia bij ons in het Westen fors afgenomen. Dat wil echter niet zeggen dat daarmee de belangstelling voor zingeving in dezelfde mate is verminderd. Het verlangen naar het ervaren van schoonheid, troost, verbondenheid is onverminderd groot. Wel heeft het collectieve geloof plaatsgemaakt voor een meer persoonlijke zoektocht. Het is daarbij zoeken naar nieuwe vormen die aansluiten bij de huidige belevingswereld van mensen. De natuur biedt daar mogelijkheden voor. De wonderbaarlijkheid van de natuur is voor veel mensen een laagdrempelige ingang die raakt aan een diepgevoeld verlangen. Het verlangen om iets te doorgronden van de samenhang die er is in alles en daarmee ook iets te ervaren van onze verbondenheid met het grote geheel. Voor het beleven van die wonderbaarlijkheid van de natuur is geen kennis vereist. Geen biologische kennis en ook geen theologische kennis. Een sterke gerichtheid op het vergaren van kennis staat je eerder in de weg dan dat deze de beleving verdiept.

Het ervaren van verdieping, van verwondering, het beleven van schoonheid, van verbondenheid of troost: het zijn allemaal gemoedstoestanden die je niet kunt afdwingen. Als je er hard je best voor gaat doen, dan zal die fixatie op het bereiken ervan je er juist verder van weg leiden. Het overkomt je. Of niet. Wat tot een bepaalde hoogte wel mogelijk is: de omstandigheden opzoeken of bevorderen waarin ruimte kan ontstaan voor ontspanning en verdieping. En dan zijn er een paar thema's die in veel religies en levensbeschouwingen steeds weer terugkomen en die ook in dit boek centraal staan: aandacht, stilte en een open ontvankelijke houding.

Samengevat gaat het in dit boek over de vraag hoe je de ontspannende en zingevende werking van de natuur op het spoor komt en je eigen maakt. Het gaat om het ervaren van deze helende krachten. Hoe kun je je ontvankelijkheid hiervoor voeden en vergroten? De concrete oefeningen en werkvormen die je daarbij kunnen helpen, vormen daarom een belangrijk onderdeel van dit boek. Ze zijn gegroepeerd rondom de drie genoemde thema's: aandacht, stilte en een open ontvankelijke houding. Aan ieder thema is een hoofdstuk gewijd. Elk thema start met een inleiding, daarna volgen de oefeningen.

Na de behandeling van de drie thema's, worden in hoofdstuk 5 nog enkele creatieve opdrachten beschreven, oefeningen waarbij je gebruikmaakt van materialen uit de natuur en die een stimulans zijn om eropuit te trekken.

### **Taalgebruik**

Het gaat in dit boek over onderwerpen die niet gekoppeld zijn aan één bepaalde religie of levensovertuiging. Toch realiseerde ik me tijdens het schrijven, dat ik in mijn woordgebruik en in de keuze van stukjes tekst en gedichten, relatief vaak put uit de christelijke traditie. Ik ben erin opgegroeid en de bewoordingen zijn me vertrouwd. Maar het mystiek ervaren en zo iets als spirituele beoefening zijn universeel en niet exclusief voor welke religie of levensovertuiging ook. In dit boek gaat het over dingen die ook atheïsten en agnosten kunnen aanspreken. Ik wil je daarom aanmoedigen om op zoek te gaan naar de woorden die voor jou de essentie uitdrukken.

### **Voor wie is dit boek?**

Het boek is geschikt voor individueel gebruik én gericht op mensen die een begeleidende, coachende of therapeutische rol hebben en die de natuur meer willen inzetten bij de begeleiding van hun cliënten. Dat kunnen mensen zijn die werkzaam zijn in de geestelijke gezondheidszorg of in zorginstellingen, maar het geldt ook voor mantelzorgers die inspiratie zoeken om vaker samen naar buiten te gaan. Ook natuurgidsen, leerkrachten en ouders die meer aandacht willen

besteden aan de beleving van de natuur zullen in dit boek veel bruikbaar vinden. Er is ook een duidelijke aansluiting met mindfulness en andere vormen van meditatie. De oefeningen bieden aanvullingen op bestaande werkvormen op dit vlak.

De oefeningen zijn geschreven vanuit het perspectief van degene die een groep begeleidt, maar het is niet moeilijk de tekst zo te lezen dat je er ook als individuele gebruiker goed mee uit de voeten kunt. Met uitzondering van een paar oefeningen die in tweetallen worden gedaan, kun je alle oefeningen ook in je eentje doen. Op de volgende bladzijde is dat weergegeven.

## Bruikbaarheid van de oefeningen

	alleen	met 2 of meer	kan ook binnen
<b>Aandacht</b>			
Oefening 1   Natuur onder de loep	X	X	X*
Oefening 2   Ingelijste natuur	X	X	—
Oefening 3   Je ogen als camera	—	X	—
Oefening 4   Kleuren zoeken	X	X	—
Oefening 5   Geblinddoekt	—	X	—
Oefening 6   Natuurmassage	—	X	X*
Oefening 7   Op blote voeten	X	X	—
Oefening 8   Wolken kijken	X	X	—
Oefening 9   Haiku's maken	X	X	X
Oefening 10   Tekenen	X	X	X
Oefening 11   Fotograferen	X	X	—
<b>Stilte</b>			
Oefening 12   Stiltewandeling	X	X	—
Oefening 13   Een moment stilte 1	X	X	X
Oefening 14   Een moment stilte 2	X	X	X
Oefening 15   Een eigen plekje	X	X	—
Oefening 16   24 uren eenzaamheid	X	X	—
<b>Open Ontvankelijke Houding</b>			
Oefening 17   Oordeelloosheid	(X)	X	X
Oefening 18   Visualisatie ontvankelijke houding	X	X	X
Oefening 19   Besef van dit moment	X	X	X
Oefening 20   Oproepen van een open houding	X	X	X
Oefening 21   Verbondenheid	X	X	—
Oefening 22   Buigingen	X	X	—
Oefening 23   Metaforen in de natuur	—	X	X*
<b>Creatieve opdrachten in de natuur</b>			
Oefening 24   Een natuurmozaïek maken	X	X	X*
Oefening 25   Een natuurschilderij maken	X	X	X*
Oefening 26   Doe iets met bladeren	X	X	X*
Oefening 27   Verzamelen	X	X	—
Oefening 28   Een natuurdagboek bijhouden	X	(X)	X
Oefening 29   Een herinneringsplek maken	X	X	X

X\*: Van tevoren wat materiaal uit de natuur verzamelen

(X): Kan wel, maar vereist enige aanpassing



Hazeu poortje



# Thema Aandacht

## Inleiding

Een paar jaar voordat ik biologie ging studeren, kocht ik een spiegelreflexcamera. Om foto's van dichtbij te kunnen maken schafte ik ook enkele tussenringen aan. Het was een van de beste aankopen die ik ooit heb gedaan. Vele, vele uren ben ik bezig geweest om planten van dichtbij te fotograferen. De enorme vormenrijkdom bij planten en al die details maakten me heel gelukkig. Ik weet niet precies wat het was wat me zo raakte, maar ik had het idee dat ik in aanraking kwam met iets heel wezenlijks.

Die uren met mijn fototoestel hebben er zeker aan bijgedragen dat ik biologie ben gaan studeren en nog steeds is een loep een vast attribuut in mijn rugzak als ik ga wandelen.

Een eerste stap om iets van de ontspannende en verdiepende werking van de natuur op het spoor te komen is dat je er met je aandacht naartoe gaat. Een fototoestel of een loep kunnen helpen om die focus te krijgen, maar ook zonder die hulpmiddelen is het op ieder moment mogelijk om een verbinding te leggen met iets uit de natuur: een spin maakt een web en jij ziet het; de zon komt door en jij voelt het; een merel zingt en jij hoort het; de meidoorn bloeit en jij ruikt het. Waar het op aankomt, is dat je het opmerkt, dat het je aandacht heeft.

Vaak wordt de waarneming gevolgd door een tweede en derde stap: denken en doen. We nemen iets waar en zonder daar al te lang bij stil te staan, nemen onze gedachten ons mee, vormen we er ons een mening over en bedenken we wat er moet gebeuren of wat we zullen gaan doen.

Aandacht die ontspannend is, houdt in dat je dingen opmerkt, maar er verder op geen enkele manier mee aan de slag gaat. Je aandacht

volledig bij het waarnemen houden, dat is eigenlijk alles. Je hoeft er verder niets mee en het hoeft nergens toe te leiden. We zien de wolken, we horen een vogel, we voelen de wind en we ruiken de geur van gemaaid gras. En ook omgevingsgeluiden als van een auto of een vliegtuig, kun je waarnemen in ontspannen aandacht. Dat geldt eveneens voor de gevoelens die deze geluiden bij ons teweegbrengen. We hoeven daar niets in te veranderen. Als we alles welkom heten, geeft dat ontspanning aan je aandacht.

Franz Jalics (2017) maakt in zijn boek *Contemplatieve oefeningen* een onderscheid tussen observeren en schouwen. Bij observeren wil je dingen te weten komen. Je wilt iets bereiken. Je wilt bijvoorbeeld informatie en kennis verzamelen. Schouwen daarentegen heeft geen doel, is onbaatzuchtig en vrij van eigenbelang. Schouwen wil niets bereiken. Door te schouwen ontstaat er liefde voor wat je voor je hebt.

Na mijn studie heb ik voor mijn werk veel inventarisaties uitgevoerd, vooral van planten en insecten. Prachtig werk. Veel buiten, vaak in mooie natuurgebieden. Maar na enkele jaren begon het steeds meer te wringen, dat het verzamelen van gegevens over planten en dieren zo weinig te maken had met de reden waarom ik voor de biologiestudie had gekozen. Het begon me steeds meer tegen te staan dat ik de natuur vooral benaderde als een leverancier van cijfertjes. Alleen tijdens de pauzes, wanneer ik ergens op een mooi plekje mijn brood zat op te eten, kon ik die doelgerichtheid op het verzamelen van gegevens loslaten en ontstond er ruimte om wat langer naar bijvoorbeeld een vogel of een sprinkhaan te kijken en alleen maar te zien waar zo'n beestje mee bezig was. En dan ontstond er soms iets waarbij ik me realiseerde: ja, hier gaat het me eigenlijk om. Het is riskant om er woorden aan te geven, omdat woorden soms een vernauwing zijn van de ervaring, maar het had te maken met het ervaren van zoiets als verbinding.

Je kunt dus op twee manieren aandacht aan iets schenken: op een doelgerichte manier ('observeren') en op een meer open en

ontvankelijke manier ('schouwen'). Als het in dit boek over 'aandacht' gaat, dan wordt 'aandacht' in de tweede betekenis bedoeld.

Hieronder volgen nog twee stukjes die over de 'schouwende' vorm van aandacht gaan. Het eerste heeft betrekking op een ervaring in de natuur. Maar je kunt die vorm van aandacht ook doortrekken naar bijvoorbeeld de mensen om je heen. Het tweede geeft daar een voorbeeld van.

### **De Paardenbloem**

Toen ik ongeveer zes jaar was ging ik met mijn vriendinnetjes bloemen plukken. We plukten het liefst madeliefjes en boterbloemen. Paardenbloemen plukten we niet. Die vonden we allemaal saai: er waren er zóveel. We vonden paardenbloemen ook heel lelijk. Wat een lelijke grove bloemen waren dat, en wat hadden ze dikke stelen waar vieze melk uit kwam als je ze plukte. Veel liever plukten we de verfijnde madeliefjes, zeker als ze zo'n mooi roodgekleurd randje hadden aan hun witte kelkblaadjes.

Op die middag zat ik op een gegeven moment alleen. Ik staarde wat om me heen en zag toen een paardenbloem staan. Ik plukte hem, draaide de steel een aantal keren rond tussen mijn vingers en keek gedachteloos naar de kelk die daardoor ronddraaide. En toen ineens zag ik de bloem totaal anders. Opeens verscheen hij aan mij als een prachtige bloem. Het was alsof ik licht zag stromen in de heldergele kelkblaadjes, alsof ik de zon zelf zag in zijn stralende schoonheid! Ik hapte bijna naar adem doordat ik werd overspoeld door een heftige emotie, een golf van ontroering. 'Wat is dit een mooie bloem,' flitste het door me heen. En ogenblikkelijk daarna: 'Ze hebben me geleerd dat paardenbloemen lelijk zijn en daarom heb ik ze ook altijd als lelijk gezien.' En nog weer iets later: 'Als dat zo is, hoe ziet de wereld er dan uit wanneer ik hem kan zien zonder alles wat ik nu al over de wereld heb geleerd?'

– Uit: Riekje Boswijk, *De reis van het gewaarzijn* (2018)