

Dipje? Kijk naar buiten!

In de natuur blijft niets hetzelfde. Alles verandert, verdwijnt en komt weer terug. Als je wat minder goed in je vel zit, kun je daar veel troost uit putten. Want ook al ben je nu verdrietig, uiteindelijk komt het goed. Net als in de natuur.

Toen een jaar geleden de winkels, restaurants, musea en concertzalen dichtgingen, nam het verkeer richting bossen, strand en heide met maar liefst 75 procent toe. En dat bleef zo. We fietsen en wandelen wat af, maken ommetjes, tellen stappen en zijn de Nederlandse natuur gaan herwaarderen als nooit tevoren. De natuur is goed voor ons. Er is volop wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat in de natuur zijn een gunstige invloed heeft op onze gezondheid, ons welzijn en ons sociale gedrag. Waaróm dat zo is, is minder bekend. Maar doet dat ertoe? Misschien moeten we dat 'hoe' en 'waarom' bij alles eens loslaten en simpelweg aannemen dat natuur goed voor ons is. De natuur is ons thuis. Miljoenen jaren lang was het de plek waar we verbonden waren met alles om ons heen. Dat besef zijn wij, westerse mensen, kwijtgeraakt toen we de natuur meer en meer leerden te beheersen. We voelden ons eigenaar van de natuur en de natuur was er vooral om ons te dienen. In veel andere culturen, zoals het boeddhisme en het taoïsme, wordt daar heel anders tegenaan gekeken. Binnen die visies staan we niet los van de natuur, maar maken we er deel van uit en worden we net zozeer onderworpen aan natuurwetten, seizoenen en cycli als de bomen, planten en dieren om ons heen. Juist met die blik op de wereld om ons heen kunnen

we waardevolle levenslessen leren van de natuur. Door onszelf even te vergeten en met aandacht naar de natuur te kijken, leren we de onveranderlijke werkelijkheid die achter alles ligt kennen. Zien we de grootsheid en magie van wat er groeit en bloeit. En kunnen we troost en kracht putten uit de vergankelijkheid en de veerkracht van de natuur.

les#1 VERDIEP JE IN DE MYSTERIES VAN DE NATUUR EN JE LEERT ALLES BETER BEGRIJPEN

Als Albert Einstein worstelde met een probleem waar hij niet uitkwam, ging hij naar buiten, naar een klein stukje bos op de campus van Princeton, schrijft Gary Ferguson in *De acht grote lessen van de natuur*. Niet om zijn hoofd leeg te maken, maar juist om aandachtig om zich heen te kijken en zich dan voor te stellen hoe alles werkt in dat bos. Hij wilde expres overweldigd worden door de complexiteit van dat kleine stukje natuur en zijn verstand een toentje lager laten zingen. Pas dan kwam hij in een vrijere, meer intuïtieve staat van zijn terecht en lukte het hem om op een ander niveau te denken. "Verdiep je in de mysteries van de natuur en je zult alles beter begrijpen," aldus Einstein.

les#2 DOOR 'TE ZIJN' ERVAAR JE DAT ALLES MET ALLES VERBONDEN IS

Ik besluit het mysterie, net als Einstein, dicht bij huis te zoeken en ga op een regenachtige vrijdagochtend op stap met natuurcoach Reina Jordens. Ze heeft van jongs af aan een bijzondere band met de natuur, vertelt ze, én een enorme nieuwsgierigheid naar mensen en wat hen drijft. Dat leidde ertoe dat ze eerst biologie ging studeren en zich vervolgens ontwikkelde tot natuurcoach en mindfulness-leraar in de natuur. "Veel mensen wandelen wel in de natuur, maar zijn vergeten hoe ze zich met de natuur kunnen verbinden," vertelt Reina. "Als kind konden we dat nog wel en speelden we vol overgave buiten. We keken minutenlang hoe miertjes over de grond krioelden of een kevertje tegen een grasspriet klom. Een natuurcoach helpt je om die verbinding weer te herstellen. Door heel bewust te wandelen en op je zintuigen te focussen kun je weer contact maken. Wat ruik je? Wat hoor je? Hoe voelt de wind door je haren of de regen op je huid? Als je vertraagt, kun je dat tot je laten doordringen en lukt het je steeds beter om dat constante geratel in je hoofd even het zwijgen op te leggen. Door dat veelvuldig te oefenen, vinden we de stilte in onszelf. En kunnen we de natuur gaan zien als iets dat niet buiten ons plaatsvindt. Ik probeer mensen te laten ervaren dat ze een onlosmakelijk onderdeel van de natuur zijn. En ik leer ze hoe ze volledig in het moment kunnen zijn. Alleen vanuit het hier en nu kun je het leven volledig leven en van het leven een ware levenskunst maken."

DIE ZWEDEN WETEN HET WEL

Het buitenluchtlevens ligt diep ingebed in de Zweedse cultuur. Tijd doorbrengen in de natuur is dé manier om in balans te blijven en weer energie op te doen. De Zweedse taal heeft er zelfs uitdrukkingen voor: *bara vara* voor 'er gewoon zijn' en *ro för själ och sinne* wat zoiets betekent als 'balsem voor de geest en de ziel'.

Als kind keken we minutenlang hoe miertjes over de grond krioelden of een kevertje tegen een grasspriet klom

les#3 ACCEPTEEER DAT ALLES VERANDERT EN NIETS PERFECT IS

De Japanse term *wabi sabi* staat voor 'het zien van schoonheid in de imperfectie van dingen zoals ze zijn'. De acceptatie dat die schoonheid tijdelijk en vergankelijk is, is daar een wezenlijk onderdeel van. Het leert je in het hier en nu te leven en open te staan voor de wonderen om je heen. De bloemknop die zich opent tot bloem en dan weer verwelkt. De zonsondergang die de lucht roze kleurt en verdwijnt in het niets. Gebeurtenissen komen en gaan en geluk is een momentopname.

In tijden van onzekerheid en onvoorspelbaarheid – zoals tijdens deze coronatijd – biedt de natuur troost. Wie wandelt door een bos, of zoals wij door de duinen, ziet schoonheid en verval, groei en afbraak, nieuw leven en dood. De takken dragen littekens van het blad dat viel in de herfst, maar de knoppen die straks in de lente openbarsten zijn al zichtbaar. Niets is statisch, alles verandert, verdwijnt en komt weer terug. Dat is enerzijds ontluisterend, maar tegelijkertijd ook mooi en troostrijk. Reina: "We hebben als mensen moeite met verandering, met dingen waar we geen controle over hebben. De kunst van het leven is om te leren meebewegen met de energie die er is en er niet tegenin te gaan. Je hebt geen controle, dus houd niet krampachtig vast aan wat was. En laat het streven naar perfectie los. In plaats van je te verzetten, kun je beter samenwerken met de natuur, met wat er gebeurt."

HET IS ZOALS HET IS

Onze Van Dale geeft als definitie van natuur: 'Alles op aarde wat niet door de mens is gemaakt: de planten, dieren, bergen, enz.' In de Kōjien, de Japanse equivalent van dit woordenboek, staat achter natuur: 'de dingen zoals ze zijn'.

les#4 LEER OM TE GAAN MET WAT ER IS (EN MAAK DAAR IETS MOOIS VAN)

Als natuurvolkeren zeggen dat ze een onderdeel zijn van de natuur, bedoelen ze daar onder andere mee dat er een heleboel dingen zijn die ons overkomen, net als bij dieren en planten. Ze zien processen waaraan alles wat leeft onderworpen is en accepteren dat onze invloed daarop gering is. In de westerse wereld vinden we dat lastig. Door te oordelen maken we van de omstandigheden vaak een probleem. Als je denkt dat je een probleem hebt, heb je ook een probleem. Tijdens onze wandeling wijst Reina op een boom die diagonaal tussen de andere bomen groeit. "Die was bijna ontworteld," zegt ze. "Maar hij is uiteindelijk toch blijven staan en groeide gewoon door. Of je nu kijkt naar zo'n boom, naar een plant die bovengronds afsterft, maar in het voorjaar weer de kop opsteekt of een eenzaam bloemetje dat dapper tussen de stoeptegels groeit: van de natuur kunnen we leren om te gaan met wat er is en daar iets moois van te maken. Verspil geen energie aan iets willen veranderen wat je toch niet kunt veranderen. Blijf niet hangen in: waarom moet mij dit nu overkomen? Kijk naar de natuur en accepteer de dingen zoals ze zijn, ook al zijn de omstandigheden slecht of slecht geweest. Kijk wat er wél kan en probeer daarnaar te leven."

HET RECHT ER TE ZIJN

"Onze omgang met de natuur gaat nog altijd uit van de vraag wat voor nut de natuur voor ons heeft. De natuur heeft gewoon het recht er te zijn. Net zoals wij als mens dat recht hebben." Bioloog, natuurfilosoof en hoogleraar natuur- en landschapsbescherming Matthijs Schouten.

De natuur is vól wonderen, meer dan we kunnen waarnemen en meer dan we ooit zullen begrijpen

les#5 **STOP MET OORDELEN EN BEGIN MET VERWONDEREN**

Roodborstjes zijn schattig, herten zijn elegant, ratten zijn vies en vliegen zijn irritant: zelfs als we in de natuur zijn, delen we alles in hokjes en categorieën in en hangen we overal een oordeel aan. Het is onze typisch westerse blik die graag alles afzonderlijk bekijkt en analyseert omdat we het geheel niet kunnen bevatten. Als je écht gaat kijken hoe de natuur werkt, hoe alles met alles in verbinding staat en hoe duizelingwekkend complex dat geheel is, kom je al snel tot de conclusie dat ons oordeel, ons indelen in goed of slecht en in mooi of lelijk onzinnig is. De natuur is vól wonderen, meer dan we kunnen waarnemen en meer dan we ooit zullen begrijpen. De vlieg en de rat zijn er niet om ons te bekoren, ze zijn er, net als wij. En zonder hun bijdrage aan het geheel, zouden ook wij niet bestaan. Reina: “Toen ik net naar Egmond was verhuisd, overleed mijn vader. Een week later ging mijn relatie uit. Als het niet zo goed gaat in mijn leven, is mijn eerste reactie altijd: de natuur in gaan. Dus dat deed ik nu ook. Elke dag sleepte ik me naar buiten en maakte ik lange wandelingen door de duinen, langs het strand. Ik putte daar een enorm veel troost uit. En langzaam drong het gevoel weer tot mij door dat ik verbonden ben met alles, dat er meer is dan mijn eigen kleine wereldje. Dat er heel weinig is dat ik echt nodig heb om me gelukkig te voelen. In het hier en nu, uit mijn gedachten, heel makkelijk door mijn pas te vertragen en de vogels te horen fluiten, de zon op mijn huid te voelen, boomschors aan te raken en goed om me heen te kijken. Hoe meer ik leer over de natuur, hoe meer ik me realiseer hoe weinig we weten en begrijpen, hoe bijzonder de natuur is en hoe belangrijk het is om je gewoon te verwonderen. Ik oefen dagelijks met niet benoemen. Niet denken: dit is een ekster, dat is een eik, dit is mooi, dat is lelijk – maar gewoon bewonderen en verwonderen. Best wel een uitdaging!”



MEER LEZEN?

Meer informatie over natuur-coach Reina Jordens en haar *Praktijk voor Levenskunst*:
reinajordens.nl

NOG MEER LEZEN:

Gary Ferguson, ‘De acht grote lessen van de natuur’ € 21,99 (Uitgeverij Ten Have).