

A photograph of a large, dark tree trunk in a forest. The ground is covered with fallen autumn leaves in shades of brown, orange, and yellow. A white chalk drawing of a person is on the tree trunk. The person is standing with arms outstretched, wearing a long-sleeved shirt and pants. The background shows more trees and foliage.

Moeder Aarde als leerschool

Mens en Natuur zielsecht verbinden



De natuur op aarde staat onder druk.
En als de natuur lijdt, dan lijdt de mens mee.
Als de natuur in bloei staat dan bloeit de mens ook op.
Zij zijn verbonden met elkaar op diepere niveaus dan veel mensen zich realiseren.
Omdat de bezielde mens onderdeel is van een bezielde natuur.

Natuur doet de mens goed.
En aandacht van de mens doet de natuur goed.
In de onderstaande inspiraties belicht Marieke de Vrij
de diepe verbinding tussen mens en natuur.
Ze pleit voor een nieuwe verstandhouding gebaseerd op wederzijds respect.

Waarom is deze publicatie bijzonder?

Er is al veel geschreven over de natuur en de relatie tussen mens en natuur. Veel is al bekend. Zo is ons bewustzijn de afgelopen tien jaar verrijkt met een aantal belangrijke concepten: ecosysteemdiensten, biodiversiteit en natuurtekortstoornis:

Het begrip ecosysteemdiensten wijst ons erop dat de natuur veel directe 'diensten' levert die ook economisch waardeerbaar zijn. Denk aan schone lucht, wateropvang, CO₂ opslag en bestuiving van gewassen.

Met biodiversiteit bedoelen we de diversiteit van alles dat leeft. Dat gaat dus verder dan de culturele diversiteit van de mensen. Het omvat alle levende wezens. Het is een ander woord voor natuur waarbij het vooral de diversiteit van ontelbare soorten die samen een 'eco-systeem' vormen benadrukt.

Natuurtekortstoornis is een term die door de Amerikaanse auteur en journalist Richard Louv bekend is gemaakt. Het duidt aan dat kinderen, jongeren en volwassenen de natuur nodig hebben om mentaal en emotioneel goed te kunnen functioneren. In Nederland heeft wetenschapsjournalist Mark Mieras het onderzoek op dit gebied inzichtelijk gemaakt. Hij laat zien hoe verbluffend krachtig natuur kan werken als een 'vluchtheuvel voor de aandacht'.

Deze publicatie bouwt voort op het bovenstaande en zet een volgende stap. Het perspectief dat we hier beschrijven wordt nog maar door een klein percentage mensen gedeeld en doorleefd. Met deze publicatie hopen we bij te dragen aan een groeiend bewustzijn dat mens en natuur in bezielde verbinding staan.

Wat is er nieuw en anders aan het perspectief op natuur dat Marieke de Vrij hier schetst?

De natuur ondersteunt mensen om meer zichzelf te worden. Waar de menselijke samenleving vooral de mentale en cognitieve ontwikkeling waardeert, helpt de natuur ons om emotioneel, moreel en spiritueel te ontwikkelen. De natuur is niet alleen een inspirerend decor of een waardevolle leverancier, maar is een levend wezen. Op het diepste niveau is de mens verbonden met al het natuurlijke leven en bloeit het natuurlijke leven op wanneer het waar-genomen wordt door de mens. Mens en natuur zijn ‘bezield’. In verbinding met natuur kan de mens uitgroeien naar een hogere geestelijke staat van zijn. Als we bovenstaande omarmen, hoe geven we dan onze steden vorm? Hoe ziet het natuurbeleid er dan uit? Hoe bloeien mensen in gemeenschappen letterlijk op? We hopen de lezer te inspireren om over dergelijke vragen na te denken.

Deze publicatie kwam tot stand op basis van inspiraties, handreikingen en oefeningen die Marieke de Vrij vrij gaf in drie IVN-bijeenkomsten rondom het thema ‘Mens & natuur’.

Deze inspiraties zijn voor ons van zo’n enorme waarde dat wij, Jelle de Jong, Menno Stom en Johan Bontje, besloten ze breed toegankelijk te maken. Aanvullend interviewden wij Herman Wijffels (emeritus hoogleraar maatschappelijke verandering en duurzaamheid), Matthijs Schouten (bioloog en natuurfilosoof) en Fred Matser (humanitarian). We bestudeerden wetenschappelijke literatuur, samengevat door wetenschapsjournalist Mark Mieras. Voor ons werden de inspiraties steeds belangrijker om te delen.

Dat doen we bij deze. We hopen dat jij, de lezer, de waarde ervaart en met deze inspiratie aan de gang gaat. Belangrijk. Veel leesplezier en inspiratie gewenst!

Jelle, Johan en Menno

Opbouw

Deze publicatie begint met de kernboodschap. Daarna belicht het de urgentie. Vervolgens geeft het aan wat we er aan kunnen doen: als maatschappij... én als individu.

Over Marieke de Vrij

Marieke de Vrij (1953), spiritueel trendsetter en maatschappelijke raadvrouw, inspireert velen om tot uitbreiding van hun bestaande (vak)kennis en bewustzijn te komen. Marieke wil graag bezieling terugbrengen omdat zij, en wij met haar, geloven dat je daardoor duurzame vernieuwing stimuleert en maatschappelijke vooruitgang boekt. Marieke beschikt over bijzonder heldere, finzintuiglijke vermogens. Zij is in staat het collectief en individueel bewustzijn en de potentie die hierin, veelzijdig aan te voelen.

Over de taal van Marieke

Als je de teksten van Marieke leest of als je haar hoort spreken, valt het meteen op: de taal die zij gebruikt is enigszins afwijkend. Ze kent volstrekt eigen woorden en de zinnen zijn op het eerste gezicht misschien niet altijd even makkelijk. Dat taalgebruik bespeelt namelijk meerdere lagen van je energieveld. Vertrouw er dus op dat de woorden ook energetisch hun werk doen. Het is belangrijk dat je in alle rust de tekst meerdere malen leest. Juist doordat het geen 'hapklare' brokken zijn, blijft de tekst rondzingen in je hoofd. Je mijmert er langer over en zo doorleef je de betekenis. Je zult dan ervaren dat het voor je gaat werken. Dan kun je er, inmiddels vanuit overtuiging, op een waardevolle manier mee aan de gang. Want dat is natuurlijk de bedoeling.

Meer weten over Marieke de Vrij?

Er is genoeg te luisteren en te lezen op www.devrijemare.nl

DE KERNBODSCHAP

De natuur ondersteunt
de mens om bewustzijn
te ontwikkelen op aarde





De aarde is de baarmoeder voor de bewust wordende mens

Ieder mens heeft een onstoffelijke en een onsterfelijke ziel. De ziel heeft gekozen om in een gekozen lichaam en een gekozen familiesysteem geboren te worden (te incarneren) omdat daar waardevolle ervaringen op te doen zijn.

Het doel en de potentie van het leven en alle ervaringen die daarin aangeboden worden is om steeds meer zielsecht te leven. Om steeds meer van-zelf-sprekend en natuurlijk te worden. Om bevrijd te raken van negatieve oordelen en aannames. Om tegenslagen te zien als ervaringen die ook verrijkend kunnen zijn. Om uiteindelijk vrede te kunnen vinden in iedere situatie. En om vrij en onbezorgd te kunnen genieten.

Voor de mens is de aarde als een baarmoeder. De aarde heeft daarin de betekenis om ons binnen het mens-zijn door te laten groeien in bewustzijn. De aarde, met haar natuur, geeft een veld vergelijkbaar met de omgeving die de foetus in de baarmoeder vindt. De aarde begeleidt de mens om uit te groeien tot een hogere geestelijke staat van zijn. De natuur doet dit vanuit neutraliteit en afgestemd op persoonlijk maatwerk voor ieder individu. Na het leven hier op aarde wordt de ziel opnieuw 'geboren' in de onstoffelijke wereld, verrijkt met de leringsprocessen van het aardse leven.

De aarde begeleidt de mens om uit te groeien
tot een hogere geestelijke staat van zijn.



Mens en natuur zijn onlosmakelijk verbonden. Op het diepste niveau zijn zij één. Overal waar de natuur onnodig verarmt en waar dierlijk leven onnodig aangetast wordt komt er een verweer vanuit de natuur. De mens gaat zich dan realiseren dat zij voorbij natuurlijke grenzen treedt en zich niet vanuit een negatieve hoogmoed als 'eigenaar van' dient te gedragen. Het is een signaal voor de mens om ering te hebben voor de natuur, voor al het leven op aarde en de aarde zelf.

Het is onze 'Moeder Aarde'. De mens dient zich als kind te verhouden tot de aarde, want de aarde schoolt ons. Zoals het lichaam het huis of de tempel is van de ziel en zelf heel goed de volgorde van genezingsprocessen weet, zo heeft ook de aarde als 'het grotere lichaam voor de mensheid' een innerlijke wijsheid. De aarde weet wat nodig is voor het helen van 'het lichaam van de aarde'. Zoals het menselijk lichaam energetische meridianen en acupunctuurpunten heeft, zo heeft de aarde die ook. Die dienen vitaal te zijn. Maar deze worden nu al heel lang ondermijnd. Veel leylijnen en krachtplekken van de aarde zijn verzwakt. De natuurlijke vibratie en resonantie van de aarde is verminderd en minder vitaal geworden. Ook de ether is sterk verzwakt door vervuiling en telecommunicatie. De aarde heeft oprispingen nodig om haar energieveld 'op te schudden', uit zelfbehoud, om haar fysieke lichaam gezond te houden. Dat uit zich onder andere in aardbevingen en tsunami's. Zo helpt de aarde om een nieuwe ordening voor herstel tot stand te brengen.

**De aarde heeft oprispingen nodig
om haar fysieke lichaam gezond te houden.**

Mensen sterken het wezen van de aarde door aandacht



Het wezen van de aarde is ook een intelligentie. Dit wezen voelt de aandacht van mensen en kan daardoor worden versterkt. Hoe meer mensen zich bewust zijn van relatie met de natuur, hoe meer het de aarde sterkt. Als mensen het respect voor de aarde diep doorleven dan passen ze hun gedrag aan. Mensen in steden willen dan weer tuintjes op hun balkon en groen op hun dak. Er zijn ook groeperingen die woestijnen weer tot bloei brengen. Overal zijn dit soort initiatieven gaande. Hoe meer mensen daarbij betrokken worden en hoe natuurlijker men dat vindt, hoe meer draagvlak er ontstaat voor het noodzakelijke herstel van de aarde.



Herman Wijffels – econoom

Afstemmen op het belang van het geheel

De drijvende kracht in de evolutie is bewustzijn. De drang naar steeds meer bewustzijn is de drijvende kracht in ontwikkelingen. Dus de sleutel tot het veranderen van onze manier van kijken en handelen is groei van bewustzijn. Daar moet de gehele maatschappelijke orde op gericht worden.

In de Corona-tijd werden basale vrijheden om bijvoorbeeld vrij te gaan en staan waar we willen, aangetast. We kwamen in een context waarin we niet alleen gevraagd worden om op onze eigen gezondheid te passen maar om ons ook zo te gedragen dat we anderen niet in gevaar brengen. We moesten ons dus gedragen in functie van het belang van het geheel. Dat was naar mijn mening niet alleen toen het geval, maar het is de kern van onze ontwikkeling op dit moment.

We moeten ons weer afstemmen op het belang van het geheel, bijvoorbeeld op het belang van een leefbare aarde met vitale natuur. De eigen individuele belangen komen dus minder centraal te staan en geven ruimte aan het collectief en gezamenlijkheid. Dat geeft hoop voor de toekomst!



Matthijs Schouten – bioloog en natuurfilosoof

**Voor mij is de natuur een gemeenschap.
Daarbinnen vormen mensen een sub-gemeenschap**

Ik vind het woord ‘natuur’ al een lastig begrip. Zelf kan ik nauwelijks een goed onderscheid maken tussen natuur en al het andere. Ik had het privilege op te groeien op het platteland en dan ook nog middenin de natuur. Ons huis was omgeven door heide, bossen en beekdalen. Mijn hele kindertijd heb ik daarin gezworven. In mijn ervaring, wanneer ik daar was, was ik ‘in een gemeenschap van levende wezens’. Al die planten en dieren om mij heen vormden een gemeenschap waar ik deel van was, net als dat ik deel was van de huis- en de schoolgemeenschap.

Ik ervoer geen wezenlijk verschil tussen al die aanwezigheden.

Voor mij was het één grote gemeenschap van leven, waar ik deel van uitmaakte. Dat gevoel is altijd gebleven en heeft de rest van mijn leven bepaald.



Oefening

Innerlijke herwaardering naar de aarde toe

Leg iets in je handpalmen dat je in de natuur gevonden hebt, zoals een steen, een tak, een bloem of een kommetje water. Bevoel het diep van binnenuit. Maak er contact mee. Dan word je verbonden met de levensstroom van wat je in je hartpalmen draagt.

Er zijn langzame levensstromen, zoals van een steen, maar ook levendiger levensstromen van vegetatie. Dit afstemmen doet je stil vallen in een neutraal veld waarin het tot je kan spreken of in je dringt. Dat betekent dat je niet op 'zenden' maar op 'ontvangen' staat. Zonder vooropgezet plan, zodat het zich op een natuurlijke manier kan tonen. Durf te ontvangen en laat het binnendringen.

Word één met waar je aandacht op gericht is, eventjes maar, laat het 'tot je spreken'. Zo wordt het een onlosmakelijk deel in je belevingsveld, omdat als je de waarde eenmaal beleeft hebt, je het niet meer kwijt raakt. Door deze innerlijke (her-)waardering weet de aarde zich gesterkt.

URGENTIE

Kinderen uit balans



Veel jonge kinderen zijn uit balans

Voorheen waren vele jonge kinderen in onschuld ingebed en kenden ze vaak natuurlijk speels gedrag. Ze waren nog zó begeistert verweven met het meest natuurlijke, dat ze hun ouders meer naar het natuurlijke terugbrachten. Ze hadden herstellvermogens om volwassenen te herbalanceren.

Kinderen hebben herstellvermogens om volwassenen te herbalanceren

Dat natuurlijke vermogen is tegenwoordig minder voorradig. Jonge kinderen gedragen zich steeds alerter en minder gevoelig. Ze zijn oplettender en hoger sensitief. Ook 'wonen zij minder in hun voeten' en raken ze sneller overprikkeld. Ze zijn dus minder geaard en minder in rust vertegenwoordigd. Minder aarding betekent minder doorleefd handelen. Kinderen worden in deze tijd over-alert en onrustiger, waardoor hun natuurlijk herstellvermogen afneemt. Met als gevolg dat volwassenen minder tot hun natuurlijke zelf kunnen komen, minder kunnen inzakken, minder rust ervaren.

En wie is rusteloos? Degene die niet meer helemaal op zichzelf vertrouwt en zich voortgejaagd weet door de tijd, of door wat hij denkt dat moet.

Kinderen hebben grote moeite hun eigenheid te behouden wanneer zij in een sterk bepalende omgeving vertoeven. Bijvoorbeeld waar heftige emoties of werkvermoeidheid actief zijn en waar weinig natuurlijk leven is, zoals dieren of natuur.

Leven in steden versterkt dit omdat veel opeengestapeld en naast elkander geschiedt. Hierdoor hebben nieuwe generaties die in steden opgroeien méér moeite om zichzelf te doen uitwasemen vanuit de natuurlijke verschijningsvorm, die zij in essentie zijn. Zij kunnen zichzelf niet goed herinneren wanneer anderen buitengewoon veelaansporend aanwezig zijn. De externe energetische belasting is soms dermate groot dat ze verkommeren. Daardoor gaan kinderen jeugdige gedragskenmerken missen. Natuurlijke onschuldige overmoed is dan minder aanwezig, maar wel het 'uit de band springen'. Ook vermindert het luistergedrag, omdat gedurende de hele dag informatiestromen van allerlei aard hen doorkruisen en hen buitengevoelig doen oprispen.

Kinderen zijn doorgaans buitengewoon openhartig. Hun open hart is gericht naar het natuurlijke in zichzelf, maar ook naar het natuurlijke in natuur- en dierenwelzijn en naar natuurlijke omgang tussen mensen. Ieder kind met een grote openhartsgerichtheid kan zich bijzonder pijnlijk geraakt weten in de hartstreek door dat wat het ontmoet.

Door de vele omgevingsinvloeden kunnen kinderen weinig momenten vinden om zichzelf vanuit verdrietsbeleving troostrijk te omgeven. Ze worden te vaak aangespoord om 'flink te zijn' en te beantwoorden aan dát wat men gezeglijk acht, waaronder de onderwijsverplichtingen. Hoe hiermee om te gaan is een kunst die kinderen dienen te leren.

Handreiking **Wat kan helpen om zichzelf troostrijk te omgeven is een hand op de borststreek te leggen, even te mogen huilen of een warm kruikje op de buik. Ook is het fijn om lekker even bij een dier te gaan zitten om te schuilen, ongedwongen met papa of mama wandelen in de natuur of in een dierenpark.**

Kinderen raken uit balans. Door een tekort aan natuurlijk leven om hen heen doen kinderen dus ongemerkt veel ervaringen op die ze moeilijk kunnen verwerken. Dit leidt tot pijn in het hart. En omdat ze niet weten hoe ermee om te gaan sluiten ze delen van hun hart om er tegen bestand te zijn. Met als gevolg dat ze zich minder oprecht natuurlijk gaan gedragen. Jonge kinderen dienen daarom spelenderwijs eenheidsbeleving met de natuur te ondergaan. Hoe langer een mens het hart kan open houden, hoe dieper het de onschuld en de natuurlijke balans kan behouden.

**Jonge kinderen dienen spelenderwijs
eenheidsbeleving met de natuur te ondergaan.**

Handreiking **Het kind laten zijn in en met de natuur helpt om balans te (her-)vinden.
Geef het kind eigen ruimte om de natuurlijkheid van zichzelf en de natuur te beleven.
Laat het vooral begaan. Kijk in vertrouwen toe hoe het opgaat in verwondering en spel.**





Mark Mieras – natuurkundige en wetenschapsjournalist

Kinderen zijn gevoelig voor het groen om de hoek

Kinderen die opgroeien met meer groen tot op een paar honderd meter van hun huis, ontwikkelen zich beter dan kinderen die opgroeien in grijze wijken. Ze leiden minder vaak aan depressie en angststoornissen. Ze hebben minder overgewicht en presteren beter op school.

Er is een heldere relatie aangetoond tussen aanwezigheid van groen en de manier waarop kinderen pijnlijke levenservaringen verwerken. Hoe meer groen in hun uitzicht hoe minder ze kampen met stress.

Mensen die binnen drie kilometer van een grotere groene zone wonen, zijn minder gevoelig voor de negatieve lichamelijke effecten van een stressvolle levenservaring dan mensen die zo'n groene vluchtheuvel ontberen.

Het onderwijs bevordert niet
het natuurlijk gedrag van kinderen



Het onderwijssysteem plaatst kinderen in hun hoofd. Andere belevingsvelden worden vaak onderdrukt. Daardoor verarmt de natuurlijke ontwikkeling en spontaniteit. Wat het onderwijs nodig heeft, is ruimte voor verwondering. Verwondering kenmerkt zich door het open hart. Wie verwonderd is ziet de dingen als het ware voor het eerst, oordeelloos en fris. Verwonderen is waarnemen vrij van bedachte concepten. Het is een tegenpool van het cognitieve. Door verwondering toe te voegen aan het onderwijs hou je de polariteiten goed op orde. Het geeft het kind de mogelijkheid het midden te vinden, balans te vinden. Wie verwonderd is, kan vanuit een open hart spreken. Zonder verwondering ontstaat verwonding en raken kinderen uit balans. Waar verwondering toeneemt, daar geschiedt de verandering.

Wat het onderwijs nodig heeft is ruimte voor verwondering.

Maar waar verwondering al in de kiem gesmoord wordt omdat het kind zich gekunsteld beleefd dient te gedragen, niet uitzinnig blij of verwonderd mag spreken, daar vindt aantasting van natuurlijke ontwikkeling plaats. Daar waar het onderwijs 'ijzig' structuurmatig wordt legt het de verwondering aan banden. Het ontzielt. Juist verwondering laten bestaan, verwondering delen, is plaatsmaken voor bezielde ontwikkeling. Leerkrachten die zich gaan verdiepen in verwonderen en hoe dit te doen zullen het té gestructureerde onderwijs openbreken.

Handreiking **Natuurlijke omgevingen ondersteunen het natuurlijke gedrag, dus ook verwondering.**
Daarom zijn groene klaslokalen, groene schoolpleinen en buitenonderwijs buitengewoon aan te bevelen.

Het is van groot belang om het natuurlijk bioritme van kinderen te volgen. Zoals in de natuur bomen in hun groeistuipen verschillend geaard zijn, zo zijn kinderen (en volwassenen) dat ook. Het is onnatuurlijk om kinderen (en later volwassenen) te drukken in een ritme dat niet bij hen past en dat hun natuurlijk geaardheid te kort doet. Natuurlijk leven betekent rekening houden met het eigen bioritme. Dat kan per mens verschillen. De maatschappij zou veel baat hebben bij het beter afstemmen op de individuele bioritmen. Meer onderzoek hiernaar is gewenst. Wanneer het individu leeft in het eigen ritme dan merkt het dat er een natuurlijke cadans in het lichaam actief is waardoor het optimaal kan functioneren.

**Als je natuurlijkheid nastreeft,
zoals de natuur het ook toont,
dan ben je niet bezig met iets te zijn
wat je van nature niet bent.**



Door verlies van onschuld
staat ook het ethisch kompas onder druk

Onschuld is onze natuurlijke eigenheid. Onschuld is puurheid en verbindt ons met ons ethisch kompas. Alleen wanneer volwassen mensen nog een stuk onschuld wakker hebben, zijn ze in staat zuiver begeesterd te functioneren. Maar als in volwassen mensen de onschuld geweken is, dan ontbreekt een zuiver toetsingscriterium. Dit leidt tot innerlijk verval van bijvoorbeeld de omgang met dieren en de omgang met natuur en milieu. Kijk naar onze samenleving, heel globaal analyserend: onze samenleving heeft nog geen goed midden gevonden tussen het zoeken naar het behoud van onschuld en de lering om niet naïef te zijn.

Stel een kind raakt al jong teleurgesteld omdat het niet wezenlijk gezien wordt. Het vindt de manier waarop met dieren wordt omgegaan vreselijk. Het merkt dat volwassenen de natuur niet meer kunnen beleven of geen wezenlijke vriendschap meer voorstaan. Dat doet iets met een kind. Daar dient een kind van te bekomen en dan zijn er twee wegen.

De eerste is: het kind vindt het vreselijk én wenst zich er niet in te verliezen. Het registreert het en ontwikkelt een zuiver inschattingsvermogen, zodat het weet wat voor type mensen het ontmoet en daar op berekend is. Het kind probeert van binnen heel te blijven. Het leert zich beschermen daar waar de wereld té overdonderend is, té afwijkend van de natuurlijke eigenheid. Het ontwikkelt het vermogen om de verschillen in kaart te brengen zonder er aan onderdoor te gaan. Het blijft van binnen heel. Dit kind leert om niet naïef te zijn én behoudt de onschuld.

De tweede weg is dat het kind zó teleurgesteld raakt dat het opgeeft. Het wisselt de onschuld in. Het gelooft niet meer in het zuivere, noch buiten zichzelf, noch binnen zichzelf. Het verliest contact met de zuiverheid en past zich aan door zich onnatuurlijk

te voegen. Het kind groeit op tot een volwassene waar wellicht op het eerste gezicht niets mis mee is, maar waar van binnen de teleurstelling broeit.

Het is dus de kunst om de onschuld intact te laten en aan de andere kant van naïviteit te bekomen. Zo is het kind, en de volwassene, beter berekend op dat wat het ontmoet.

**Als de onschuld behouden blijft, dan blijft de mens
vertrouwen hebben dat uiteindelijk eenieder het goede
in zichzelf weet te manifesteren.**

Onschuldmanifestatie spiegelt naar de buitenwereld
wezenlijke waarde en ethiek



Het geloof dat mensen in de kern goed zijn is geworteld in onschuld. Negatieve ervaringen met gekwetste gedragspatronen kunnen dit geloof schaden. Kinderen (en volwassenen) kunnen hierdoor afdwalen van het goede in zichzelf. Het is echter geen reden om geloof in het uiteindelijke goede in de mens te verlaten. Openhartigheid wordt op de proef gesteld: waar kan ik openhartigheid vrijelijk tonen en waar dien ik het te beschermen ten opzichte van anderen die het goede in zichzelf hebben verlaten?

Het kind oefent met dat de beleving van het goede in de ander samen kan gaan met kritisch en niet naïef zijn ten opzichte van gedragingen van mensen als zij afdwalen van het goede in zichzelf. Het kind wordt bewust dat wat iemand toont niet hetzelfde is als wie hij in essentie is. De onschuld in ieder mens blijft vertrouwen hebben dat uiteindelijk eenieder het goede in zichzelf weet te manifesteren op een bezielde wijze. Onschuldmanifestatie spiegelt naar de buitenwereld wezenlijke waarde en ethiek. Wie de onschuld in zichzelf mist kan moeilijk open blijven staan voor verwondering van wat bijvoorbeeld puurheid oproept.

Handreiking **Ondersteun het kind in de ontwikkeling van het besef dat mensen gekwetste gedragspatronen kunnen hebben. Deze gedragingen zeggen iets over de pijn die mensen in zich dragen, niet over wie zij in essentie zijn. Omgeef het kind met puurheid, schoonheid en ongekunsteld gedrag, zeker als het kind geraakt is door een confrontatie met gekwetst gedrag. Natuur kan hier een wezenlijke bijdrage aan leveren.**

Veel mensen raken mentaal overbelast



Ieder mens kent een natuurlijke grens aan de mentale belasting. Momenteel overschrijden veel mensen die grens. Ze verrichten meer mentale arbeid dan hen past. Ze raken mentaal overbelast. Stel je bent zo aan het geven dat er eigenlijk geen ruimte is om zelf wezenlijk te ontvangen. Je bent te bezet om iets doorleefd toe te laten. Je bent te druk om zaken te kunnen laten landen in jezelf, om het eigen te maken. In de gehaastheid van alle dag is er weinig aandacht voor alles dat je voelt. En als je langdurig 'meer holt dan stilstaat' raak je emotioneel uitgehold. Ondertussen holt het hoofd door. Sterker nog, het werkt nog een tandje harder in een poging om alles in goede banen te leiden.

**Emotionele uitholling is het resultaat
van een onbalans tussen geven en ontvangen.**

Op een dieper niveau zijn veel individuen teleurgesteld in zichzelf. Omdat zelfteleurstelling moeilijk te aanvaarden is, projecteren velen onbewust hun ongenoegen op de buitenwereld. Ze buigen zelfteleurstelling om naar 'teleurstelling in de maatschappij'. Het gevolg is dat ze zich er minder in thuis voelen. Ze raken ontworteld. Deze ontwikkeling staat haaks op de menselijke behoefte om ergens bij te horen. Ontworteling raakt aan het wezen van de mens. Het tornt aan het gevoel van welbevinden. Het sluipt erin, omdat er in onze gehaaste maatschappij nauwelijks ruimte is om het op te merken, laat staan het te doorleven. Daarbij komt nog dat de zelfteleurstelling, die onder de maatschappijteleurstelling verscholen ligt, de eigenwaarde ondermijnt. De mens weet zich minder en minder gedragen en gesteund door zichzelf. Kortom de mens raakt ontworteld in de maatschappij én in zichzelf. Wat betekent dit voor het hoofd? Het probeert te compenseren. Het verzint van alles om 'het beter te maken'. Het hoofd maakt overuren als gevolg van emotionele uitholling en ontworteling. Het leidt tot mentale overbelasting.



In steden kunnen mensen
moeilijker bij zichzelf blijven

Mensen wonen in vele steden té dicht opeengehoopt, waardoor men geen eigen vrij auraveld kent. De onderlinge uitwisseling van invloeden is buitengewoon groot. Deze uitwisseling is fijnstoffelijk en daarmee niet waarneembaar. Doorgaans onbewust pikken mensen invloeden op uit de omgeving. Ieder mens gaat dus een meervoud van niet eigen ervaringen door. Dit creëert onrust in de menselijke geest. De opstapeling van niet eigen ervaringen kan mensen zwaar belasten. Dit geldt met name voor hen die sensitief zijn, innerlijk open van aard en zeer extern gericht zijn. Als veel in het persoonlijke auraveld te maken heeft met wat anderen beleven en doorgaan, vergt het een hoge ontwikkelingsgraad om het eigen leven te kunnen doorleven.

Doorgaans onbewust pikken mensen invloeden op uit de omgeving.

In hoogbouw is een hoge mate van interferentie van invloeden van etages boven en onder. Opstapeling van mensenmassa in grootschalige gebouwen met meerdere verdiepingen kan leiden tot versnelde vermoeidheid, beleving van zuurstoftekort, onrustig zitgedrag en versneld en haperend spreken. Men voelt veel, maar spreekt niet uit, kan het maar deels benoemen. Het gebrek aan innerlijke rust vertaalt zich in veeldoendheid. Men ervaart 'te veel op het bord te hebben' en laat steken vallen. Men is afhankelijk van met welke mensen men samenleeft in dit gebouw. Niet eenieder realiseert zich dit. Het samenleven dicht op elkander kan goedgunstig zijn maar ook verstorend doorwerken op de eigen natuurlijkheid als je als mens niet krachtig genoeg bent zelfbalans te houden.



Leer van de natuur...
het toont actieve overgave en veerkracht

De mens die zich niet verbindt met de natuur, ondervindt te weinig ondersteuning voor de eigen geestelijke rijpingsprocessen. Net als in de natuur passeren binnen de gevoelsvelden van de mens alle getijden. Vergelijk het met het ritme van eb en vloed, dag en nacht en de seizoenen. De mens is hier ook aan onderhevig: lichte en meer duistere belevingsvelden volgen elkaar op. De natuur beeldt voortdurend uit hoe deze zich verhoudt tot de beïnvloeding vanuit de kosmos. Daar is geen verzet, maar een natuurlijke aanvaarding.

**Net als in de natuur passeren
binnen de gevoelsvelden van de mens alle getijden.**

De mens wordt, met behulp van de natuur, geschoold om ook in overgave te leven met de seizoenen van het hart, met wat op het pad komt. Zo zijn er op het gevoelsgebied lichtere en donkerder belevingen, zoals verlatenheid en eenzaamheid. In het contact met de natuur wordt de mens geholpen in aanvaarding te komen. Zoals het oorspronkelijke kind natuurlijk aanvaardt en zich overgeeft aan wat is, met nog heel weinig 'ja maars'. De volwassen mens vindt het vaak moeilijk om zich over te geven aan 'wat is'.

**De natuur schoolt de mens om ook in overgave te leven
met de seizoenen van het hart.**

De mens is gewend 'overgave' negatief te duiden als 'laat maar gaan, ik hoef me er niet toe te verhouden' en ziet het als een negatieve staat van zijn. Echter de natuur kent een actieve overgave ten aanzien van wat is. Daar wordt de mens ook toe uitgenodigd. Het is niet 'laat de storm maar waaien en wees passief', maar 'er is storm opkomst, de storm gaat over me heen, hoe verhoud ik me tot de storm en hoe bouw ik veerkracht op?' Kijk bijvoorbeeld naar riet, om niet te breken als er symbolisch storm is in het leven. Er is geen weerstand tegen wat er is, er is alleen adequaat om gaan met de omstandigheden. De wijze waarop de natuur natuurlijke dilemma's aangaat getuigt van veerkracht en laat ook bepaalde wetmatigheden zien waar mensen van kunnen leren.

**De wijze waarop de natuur natuurlijke dilemma's
aangaat getuigt van veerkracht.**

De natuur geeft steeds weer mogelijkheden aan hoe de mens tot herstel kan komen, ook voor zaken die onherstelbaar lijken. Wanneer de mens steeds verfijnder afgestemd raakt op wat de natuur uitbeeldt, dan geeft deze ook ondersteuning voor de processen waar mensen door heen gaan.



Herman Wijffels – econoom

Breek de natuurlijkheid van het kind niet af in het onderwijs, maar bevorder het

Mens en natuur voeden elkaar energetisch. We leren vanuit de kwantumfysica dat alles bestaat uit frequenties, golven en trillingen. Alles is met alles verbonden. De beste manier om de heelheid te bevorderen en te vestigen in de volgende generatie, is om kinderen die te laten beleven. Dat is dus meer dan uit een boekje leren over het klimaat. Het gaat ook om feitelijk en fysiek die verbinding aan te gaan. Kinderen hebben dat van nature, maar het wordt afgebroken door het voornamelijk cognitief en cerebraal gerichte onderwijs. Wat voor rol speelt de fysieke en intuïtieve kant van het bestaan op school? Die is minimaal. Maar kinderen zijn meer dan een hoofd. 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' stamt al uit de oudheid. Het is cruciaal hoe we jonge mensen voorbereiden op een leven waarin zij vorm gaan geven hun de toekomst



Matthijs Schouten – bioloog en natuurfilosoof

Ieder kind heeft recht op de ervaring van natuur

Wil je natuur kunnen ervaren dan moet het ook ergens bij je zijn. Dat laat Mark Mieras ook wetenschappelijk zien. Ik verzet me hardgrondig tegen de scheiding tussen natuur en cultuur, in de zin 'van natuur beschermen in reservaten met een hek eromheen' en daar buiten onze kunstmatige wereld creëren. Laten we vooral natuurreservaten in stand houden maar we moeten ook in ons menselijk domein zoveel mogelijk natuur toelaten. Anders kunnen we ons niet meer verbinden met de natuur. Ieder mens, ieder kind heeft het recht op de ervaring van natuur. Daar moeten we ook zorg voor dragen in het onderwijs.



Mark Mieras – natuurkundige en wetenschapsjournalist

Groen bevordert ontwikkeling van het kind

Natuur beïnvloedt gerichte aandacht positief, bij volwassenen en kinderen. Het aandachtseffect kan (deels) verklaren waarom kinderen in groene wijken betere schoolresultaten behalen. Stadskinderen die meer natuur en water in hun leefomgeving hebben, gedragen zich beter in de klas en kampen minder vaak met gedrags- en aandachtsproblemen. Kinderen die de kans hebben regelmatig door een park te rennen zijn ook minder gevoelig voor de symptomen van ADHD. Onderzoekers pleiten voor 'een dagelijkse dosis natuur' als vast onderdeel in de begeleiding van deze groep kinderen.

Kinderen in een groene wijk ontwikkelen sleutelfuncties als werkgeheugen en aandacht sneller.



Oefening

Opladen zonder fysiek in de natuur te zijn

In meditatie of verstillingsvisualisatie visualiseer een natuurbeleving die jou bijzonder geraakt heeft. Dat kan zijn strand, zee, bergen of bebossing. De geest is vrij en kan in zo'n meditatieve staat van zijn zich er makkelijk mee verbinden. Zo kun je versnelt opladen zonder fysiek in de natuur te zijn.

WAT KUNNEN WIJ DOEN?

Veranker natuur in de samenleving



De natuur kan mensen herbalanceren

Door natuur letterlijk naast woongebieden te plaatsen, biedt het een neutraal veld aan. Een begeesterd veld dat mogelijk maakt dat de mens zichzelf dieper kan herinneren. En wat heb jij, de lezer, hieraan? Wanneer je meer bezet bent met zaken dan dat je kunt doorleven, helpt de natuur je vanzelfsprekend die doorleving meer aan te kunnen gaan. In de natuur word je als vanzelf gevoelsmatig wakker. Zodoende helpt de natuur om emotionele uitholling te neutraliseren. En dat is uiterst waardevol in een intense samenleving die blijft uitdagen: meer doen dan wat je kunt doorleven, meer voelen dan wat je werkelijk emotioneel op kunt hoesten. Je kunt niet altijd de antenne 'aan' hebben staan. Je mag af en toe ook helemaal naar binnen en in contact treden met je eigen innerlijk leven. Het maakt je waakzamer op wat je (aan) kunt. De natuur fluit je als het ware terug naar je eigen kernbeleving. Het helpt bij het weer vinden van balans. Het brengt je terug bij jouw natuur, bij wat voor jou natuurlijk is.

Natuur maakt als vanzelf gevoelsmatig wakker.

Eerbiedig natuur en laat het ondersteunen



In vroegere culturen was het vanzelfsprekend om dierlijk leven te eerbiedigen. De mens wist dat dieren gaven hadden die hij zelf niet op die manier bezat. Maar sinds de mens sneller vliegt dan de snelste vogel en zich sneller voort kan bewegen dan het jachtlui-paard, krijgen hun specifieke gaven minder ering. De mens lijkt met uitvindingen het dier te evenaren en te overtreffen. Dat gaat ten koste van de verwondering over waar dieren voor staan. Dat geldt ook voor bijzondere gaven van dieren, zoals onderling telepathisch contact, en voor de planten- en bomenwereld.

Handreiking **Veel mensen zijn meer uit op het onthouden van de namen van de boom of het dier dan dat ze zich durven openstellen om de plant, de boom of het dier 'tot zich te laten spreken'. Wanneer de mens daar weer kundiger in wordt, dan zal het veel ondersteuning vinden vanuit de natuur op onverwachte momenten. Dan zit immers het denken er niet tussen en kan de mens op een dieper niveau verbinding ervaren met de natuurlijke wereld.**

Compassie ondersteunt de natuur



Het onrustige gedrag van mensen belast de mentale vermogens. 'Meer-meer-meer' maakt meestal niet gelukkiger. De energie van overhaasting en doelloosheid, het méér dat geen tevredenheid oproept, belast ook de grond waarop we lopen, het water en de lucht. In wezen is het bedoeld dat de mens goed doorleefd voetstappen achterlaat aan de ondergrond. Maar wanneer de voeten niet meer begeesterd zijn, dus als mensen daar niet meer 'wonen' omdat ze alleen nog maar in het bovenlichaam 'huizen', raken de voetzolen wel de ondergrond, maar ze geven informatie af van 'niet thuis' zijn.

Wanneer de mens buitensporig bezet is met overhaast gedrag, zal de vluchtigheid van energie waarmee de voetzolen de ondergrond aanraken de ondergrond niet bevestigen in zijn waarde. Wanneer men de aarde niet in respect benaderd, en er té vluchtig – symbolisch – overheen raast, dan zal de uitstraling van het auraveld van de aarde niet krachtig genoeg kunnen blijven. En dat is ook alom gaande. Energiebanen en -plekken raken in een onderenergie.

**Ieder mens die goed doorleefd, bezield aanwezig is,
versterkt de uitstraling van de aarde positief.**

Handreiking Als het fysieke lichaam 'aarde' haar energiebanen niet goed op de maat heeft, dan is de uitstraling van de aarde aangetast. Dus ieder mens die goed doorleefd, bezield aanwezig is, versterkt per definitie de uitstraling van de aarde positief. Zij die dat niet doen, 'verwaaien' als het ware het uitstralingsveld van de aarde, omdat ze er geen bewust contact mee maken. Wees dus bewust dat mens en aarde, en ook het water- en dierenrijk, sterk verbonden zijn. Dus ook de voortgang van de mensheid, de aarde en het dierenrijk zijn sterk onderling verbonden.

De natuur is veel vermoeider dan men denkt. En de vermoeide natuur heeft baat bij de welwillendheid van mensen. Mensen die geestelijk vaardig zijn naar de natuur, die de natuur beamen in haar vermoeidheid, helpen de natuur. De natuur voelt zich dan gezien. En daarvan montert ze op.

**Mensen die de natuur beamen in haar vermoeidheid,
helpen de natuur.**

Ongezienheid is het grootste kwaad dat de natuur kan treffen. Als er compassie en piëteit is kan de natuur meer verdragen. Dus het is belangrijk te beseffen dat meeleven vanuit compassie heel betekenisvol is voor de natuur om het vol te houden.

Alleen wanneer de natuurwaarden hersteld worden, kunnen mensen constante mentale alertheid verdragen.

In veel steden is helaas te weinig natuur om mensen energetisch voldoende te ondersteunen. En omdat zoveel mensen uit balans zijn neemt ook de energetische waarde van de natuur af. Normaal is de natuur in staat begeestering uit te laten waaiëren de stad in. Nú helt de stad over de natuur heen met een sterk verzwarend energieveld. Het is van groot belang dat er aandacht is voor het herstellen van de energetische waarde van de natuur. Alleen dan kan het geestelijk en emotionele leven gedijen en zullen mensen zich geworteld voelen in het bestaan dat ze leiden.

**Het is van wezenlijk belang voor het menselijk
welbevinden dat natuur aanwezig is én haar ongeziene
kracht op peil blijft.**

Het is dus van wezenlijk belang voor het menselijk welbevinden dat natuur aanwezig is én dat haar ongeziene kracht op peil blijft. Deze kan slechts bezield ervaren worden vanuit een open betrokken hart. Wanneer de natuur in bezieling afneemt, kan een mens de eigen wezensaard te weinig terugvinden en te weinig bezield blijven leven. Teruggang van de natuur leidt daarom tot minder diepgaand contact tussen mensen onderling. Ook leidt het tot minder verantwoorde omgang met dieren en milieu. Daar waar de begeestering in de mens wegebt en niet gevoed wordt, kán de mens geen ethisch verantwoord duurzaam beleid voeren. Dus wie de natuur niet verankert in de samenleving, ondermijnt het bestaansrecht van de mens.

**Wie de natuur niet verankert in de samenleving,
ondermijnt het bestaansrecht van de mens.**

Hoe kan de mens de natuur verankeren in de samenleving? Door het begrip 'samenleven' te verbreden. Door bewust te worden dat de mens samenleeft met de plantenwereld en het dierenrijk, met de aarde. Door te beseffen dat er naast de 'geziene wereld' ook 'ongeziene rijken' bestaan. De mens maakt daar een deel van uit. De mens is gemanifesteerde onstoffelijkheid. De mens is onderdeel van de ether, onderdeel van een groter geheel en daarmee verbonden met alles wat is. Als de mens dit besef heeft geïnternaliseerd kan het niet anders dan respectvol samenleven met al het leven op aarde. Pas als de mens zich verbonden voelt met ál die rijken kan een natuur-echte samenleving ontstaan.



De mens dient weer verbonden
te raken met de aarde

Het is dus van levensbelang om de aarde en de mens weer tot één geheel te maken. Het is essentieel om ze met elkander te laten opereren in verbondenheid. Terug naar de basis. De kunst hervinden van natuurlijk samen-leven. Waarin bezielt open staan naar wat ons omringt de norm is. Waarin we ons natuurlijke zelf zijn en ieder bijdraagt, opdat bezieling groeit, zowel in het mensen-, dieren- én plantenrijk. Terug naar onze werkelijke natuur, samen met de natuur.

**Het is essentieel om de kunst te hervinden
van natuurlijk samen-leven met de natuur.**

De natuur kan mensen het eigen diepere zelf, 'het natuurlijke ik', bewuster laten ervaren. Dit versterkt zelfinlevendheid en het zelfgenezend vermogen van mensen. Intuïtieve vaardigheden van mensen onderling nemen toe, evenals de herinneringskracht rondom wezenlijke zaken. De behoeftebevrediging wordt natuurlijker beleefd en beantwoord. Het vergroot doortastendheid om zinvol te willen leven. Mensen zijn meer zorgenvrij, wanneer de natuurlijke wereld hen omringt.

De natuur laat ons weer voelen wie we in de kern zijn. We hebben meer mededogen en begripsvorming naar onszelf wanneer we in de natuur zijn. Fysiek en psychisch herstellen we sneller in de natuur. Het vergroot onze intuïtieve afgestemdheid op anderen, als we veel in de natuur zijn. We hoeven er niet iets voor te doen. Het wordt ons aangereikt. Maar óók vergroot het de herinneringskracht van waar het werkelijk om gaat.

De natuur laat ons voelen wie we in de kern zijn.

Het is niet voor niets dat als mensen willen verdiepen, ze dagen gaan wandelen of zich in de natuur terugtrekken. In oude tradities waren kluizenaars lang alleen in de natuur, om werkelijk tot de kern te komen. Maar omdat de mens zich te lang onttrokken heeft aan de natuur, is angst ontstaan. Angst omdat de mens niet goed weet wat het zal tegenkomen in zichzelf als hij of zij langer met zichzelf alleen is.

Natuur zwengelt de behoeftebevrediging aan ten aanzien van waar het écht om gaat. En het nihiliseert de kunstmatigheid die behoeftebevrediging kent in onze maatschappij. Langduriger in de natuur vertoeven vergroot doortastendheid om echt voor zinvol leven te gaan.

Als vanzelf verstilt de natuur het zorgenrijk, met als resultaat dat de mens zorgelozer wordt.

De natuur trekt de mens als het ware in een ander veld. Het doorademt ons helemaal en waait het teveel van de overbelasting weg. De natuur heeft een neutraliserende en vitaliserende werking.



Verstedelijking heeft een keerzijde

Binnenstedelijke verdichting is de trend, gestimuleerd door overheidsbeleid. Echter geclusterde bewoning kent een verhoogd risico bij calamiteiten. Het niet goed verdelen van bewoners over het land heeft nóg een keerzijde: de natuurlijke omgang met de natuurlijke omgeving raakt verloren. Als mensen te dicht op elkaar wonen, ook door het ineengrijpen van auravelden van individuen, dan wordt het steeds moeilijker om het ‘natuurlijke ik’ goed te gronden. Daardoor vermindert de doorleving van ervaringen en treedt verwerkingsachterstand op. De natuur biedt rust en mogelijkheid voor doorleving en onthechting. Dus ondanks dat steden veel gezelligheid teweegbrengen, veel cultuur activeren en mogelijkheden bieden voor vermaak en verinnerlijkingsprocessen, blijft de kunst voor mensen om ook persoonlijke ruimte te vinden en zich te laten ondersteunen door de natuur. Zodat de voortdurende inmenging van auravelden kan worden geneutraliseerd. Vermijd daarom overmatige clustervorming.

In de stad is het de kunst om persoonlijke ruimte te vinden en zich te laten ondersteunen door de natuur.

Als mensen te lang te stads opgroeien dan kunnen ze mentaal weliswaar goed ontwikkelen, maar ze zullen minder makkelijk op een natuurlijke wijze gevoelsmatig omgaan met hun levensthema's en de contacten die ze onderhouden. Stadsmensen krijgen vele impulsen te verwerken en zijn dan te weinig toegerust om al die impulsen te verwerken en te doorleven. Als ze te weinig omringd zijn door natuur ontberen ze de vitaliserende en helende werking ervan. Daardoor is er een verhoogd risico ten aanzien van ziektekiemen en welvaartsziektes. In minder dichtbevolkte gebieden is meer natuur, worden mensen minder doorreisd door telecommunicatievelden en zijn er meer natuurlijke waterstromen actief waardoor spanningsvelden beter worden afgevoerd.

Breng de natuur terug in onze steden: 9 tips



De vorige hoofdstukken zijn erop gericht om besef te kweken voor de wezenlijke bijdrage die de natuur kan leveren aan de mens en vice versa. En als die bewustwording groot genoeg is, dan zal de natuur haar weg vinden naar daar waar het zo nodig is... in onze steden. Hoe kan dat concreet vormkrijgen? Hier onder negen tips voor het terugbrengen van de natuur in het stedelijk leven op een wijze dat de vitaliteit en gezondheid van mensen wordt ondersteund.

Tip 1: Bevorder hooggroei én laaggroei van vegetatie

Veel muren zijn te kaal. Dus zorg voor gevelgroei. Het activeren van klimplanten langs álle gevels in steden verbetert het leefklimaat buitengewoon. Deze planten reiken naar de hemel. Hemeluitreikende plantengroei draagt bij aan het vrijhouden van het kruinchakra . Daardoor gaan mensen zich dieper geïnspireerd gedragen.

Bevorder hooggroei om lucht, de ether, te helpen zich te bevrijden van negatieve stoffen. Het vergt speciale plantengroei om negatieve deeltjes uit de lucht te zuiveren. Een opgerichte bloeiwijze maakt het mogelijk om neerdalende stoffen makkelijker op te nemen.

Pas ook meer laaggroei toe. Er is veel meer plantenleven mogelijk onder struikgewassen en onder boomsoorten dan nu het geval is. Doorgaans wordt de grond vrijgehouden onder (hoogstaande) struiken en bomen. Terwijl bepaalde vegetatie daar best onder gedijt. Hoe rijker de grond bezet is met vegetatie, hoe meer die vierkante meters op gaan leveren in verspreidingsvelden van energieën die welkom zijn.

Tip 2: Zorg voor begroeiing rondom water

Waterrijke gebieden worden vaak aan de zoom van de overgang van water naar land, vrijgehouden van begroeiing. Dat is nadelig voor het leefklimaat daar omheen. Bezet juist deze overgangsrand, van water naar wat nu doorgaans gras is, met feeëriek leven van plantengroei. Deze is fijnmaziger dan doorgaans de beplanting in plantsoenen. Deze sprookjesachtige plantensoorten hebben een fijngevoelige sfeer. Ze wakkeren de finzintuiglijkheid van de belevingsvelden van mensen aan. Dus zorg vooral voor de combinatie van (schoon) water en feeërieke begroeiing.

Tip 3: Koester het gras en de bloemen

Vaak worden verdelgingsmiddelen gebruikt om grasgroei te verwijderen tussen stoepstenen, straatranden en perken. Echter, gras is één van de meest levendige natuurweefsels. Het herstelt zich telkens weer. Het uithoudingsvermogen is buitengewoon. Het gras is niet te knechten! En dat is nou precies wat de stedeling nodig heeft: dat hij niet te knechten is. Het weerbaarheidsgedrag van gras is ultiem hoog. Maai het... en het komt weer op. Verdelg het... en na verloop van tijd is daar... gras! Daar kunnen wij mensen een voorbeeld aan nemen.

Dus durf het gras er meer te laten zijn. Verdelg het niet. Millimeter het niet. Laat het natuurlijk uitgroeien met madeliefjes en boterbloemen. Het straatleven gaat er héél anders uitzien. En dat fierrijke gras heeft een energetische invloed op alle levende wezens in de directe omgeving. Perk gras niet in, want het biedt meer dan wat de 'gemiddelde mens' ervaart. En juist die uitwerking, van waar de mens nog geen weet van heeft, is heel belangrijk in het stadse leven. Heb respect voor gewoon gras!

Doorgaans wensen mensen zich bloemrijker te gedragen dan ze in de praktijk doen. Ze spreken robuuster dan dat zij zich voelen, rechtlijner dan dat ze denken. En wanneer een omgeving langdurig bloemen mist, dan wordt daarmee ook de bloemrijke aard van de mens verlegt. Perk bloemen niet af, laat hun weelderigheid bloeien. Als de opbouw van een hoogstaand cultureel leven gewenst is, help mensen dan om zich bloemrijk te tonen in hun uitdrukkingsvormen. Dit kan door binnen het stedelijk leven veel bloemigheid te activeren. Het is zéér aansprekend. Mensen voelen zich geestelijk verfijnen als ze in contact staan met bloemen overal om hen heen. Ze ervaren het leven minder zwaarlastig. De verfijnde uitstraling van bloemen, ieder in eigen soort en maat, spreekt de creativiteit in mensen aan. Het draagt bij om mensen zich meer genuanceerd te laten tonen.

Wie de bloemen weghaalt uit het stadsleven, doet daarmee de mens tekort. Want mensen zijn fijnbesnaardere wezens, dan wat zij zichzelf vaak nog wensen toe te kennen.

Tip 4: Zorg voor meer natuurlijke tuinen

De tuinbehoefte van stedelingen is groot, groter dan de uitbeelding daarvan. Velen herkennen nog in hun hart, dat zij een tuin behoeven voor zelffrustervaring. In steden zijn te weinig gebieden aanwezig om in die behoefte te voorzien.

De advisering rondom tuinaangelegenheden dient te verbeteren: makkelijk ophaalbaar en vrij verkrijgbaar. Denk aan adviezen over plantengroei en rondom heilzame vegetatie, zoals kruiden. Iedereen die daar bewust aan meewerkt verbetert het klimaat in de

stad. Ook laag- en hooggroei adviezen zijn belangrijk, opdat gebieden die verwildering behoeven, ook de juiste verwildering kunnen krijgen. Zo kunnen tuinen in alle seizoenen vitaliserende indrukken oproepen naar de mensen toe die zich daarin begeven.

Tip 5: Laat ondergrondse wateraderen uitstralen ter bevordering van het gevoelsleven

Steden hebben ondergronds liggende wateraders. Ze lopen doorgaans kronkelig, niet recht, en zijn wijd vertakt. Deze wateraders zijn onvoldoende in kaart gebracht. Hierdoor is de aanwezigheid ervan te weinig meegenomen in de bouwplannen.

Dit heeft tot gevolg dat waterlagen afgedicht worden. Dit ‘dichtmetselen’ kan aanleiding geven tot gevoelsarmoede bij hen die boven de grond leven. Water en watermassa versterken namelijk menselijke gevoelsbeïnvloeding en gevoelsbeleving.

Het ontbreken van de uitstraling van waterlagen naar de oppervlakte vergemakkelijkt een ‘versteend’ gevoelsleven. Het is dus zaak om de waterhuishouding onder de stedelijke gebieden in kaart te brengen en hier rekening mee te houden bij de aanleg van wijken. Indien mogelijk kan een plantsoen ontwikkeld worden boven belangrijke ondergrondse wateraders.

Tip 6: Beperk de verstorende werking van ondergrondse leidingen

Nieuwe wijken behoeven aanvoer van bijvoorbeeld elektriciteit, water en gas. De ondergrondse aanleg hiervan geschiedt op basis van economische motieven. Men kiest daarom voor de meest rechtstreekse aanlevering, zonder rekening te houden

met het verstorende effect ervan. Waarom niet eerst inleven in: hoe diep ligt het grondwater? Waar ligt het meer aan de oppervlakte, waar minder? Waar ligt rijk begroeide vegetatie dat beter intact gehouden kan worden? Vanuit energetisch perspectief bezien: leg hoofdleidingen het verst af van vegetatie en daar waar grondwater het laagst ligt.

Nadat hoofdleidingen zijn aangelegd behoeft de grond nazorg. Bijvoorbeeld door de aanleg van beken, grachten, sloten of geulen met stromend water met zuurstofrijke planten boven de leidingen. Dit is een kostenbesparende aanleg met een heilzame blijvende invloed.

Tip 7: Versterk verarmde grond door boom- en plantgroei

Een grondlaag bouwrijp maken betekent verarming van natuurlijkheid. Compenseer deze aantasting door aanliggende percelen te versterken met boom- en plantgroei.

De natuur is 'gevingsgezind'. De natuur bedeeft elkander. Daarom zullen de naastgelegen boom- en plantrijke velden hun auraveld verrijken en uitwaaieren naar de verarmde grond. Er vindt energie-overheveling plaats, die blijvend van aard is. Het verbetert het leefklimaat. En dit komt de mens ten goede die op armere grond leeft. Dus als planologen bij stedenbouw directer meenemen dat de natuur om de bouwgrond heen verlevendigd dient te worden, leidt het tot en ander ontwerp. Dan is vanaf aanvang meeberekend hoeveel grond verarmd is en hoeveel grond nodig is voor extra boom- en plantgroei.

Tip 8: Omzoom de stad met groen

Omwoeker de buitenkant van een stad met hoog opstaande planten- en bomengroei. Liefst zo hoog mogelijk, in een verticale groeirichting. Dit vormt een natuurlijke stadsring.

Breng van daaruit bomen-, struiken en plantengroei aan die recht omhoog groeien. Plant ook bomen en planten die een neerwaartse beweging hebben. Zoals treurwilgen. Hoe dichterbij het stadse leven toe, hoe meer de groei zich naar beneden richt. Boomtakken lopen af en struiken hebben naar benedenwaartse groei. Allemaal om de in de buitenste rij gemanifesteerde kracht, in een afdalend effect terug te werpen naar het grondleven toe. Zo ontstaat een sterke energetische wal om de stad heen. Die niet alleen de ether bevrucht, maar ook het grondleven heractiveert.

Sloten om steden heen zorgen ervoor dat al het plantenleven zuurstofrijker uitstraalt. Kabbelend water vergroot het herinneringsveld en de natuurlijke identiteit van planten, mensen en dieren. Dus het aanbrengen van kabbelend water tussen de plantenwal en de stad in, verrijkt de natuur.

Aan de buitenkant van de wal is vooral veel feeërieke plantengroei nodig: natuurlijke en liefst inheemse kruiden en natuurlijke bloemrijke zaden. Laat ook een deel van de natuur intact, voordat akkerbouw plaatsvindt.

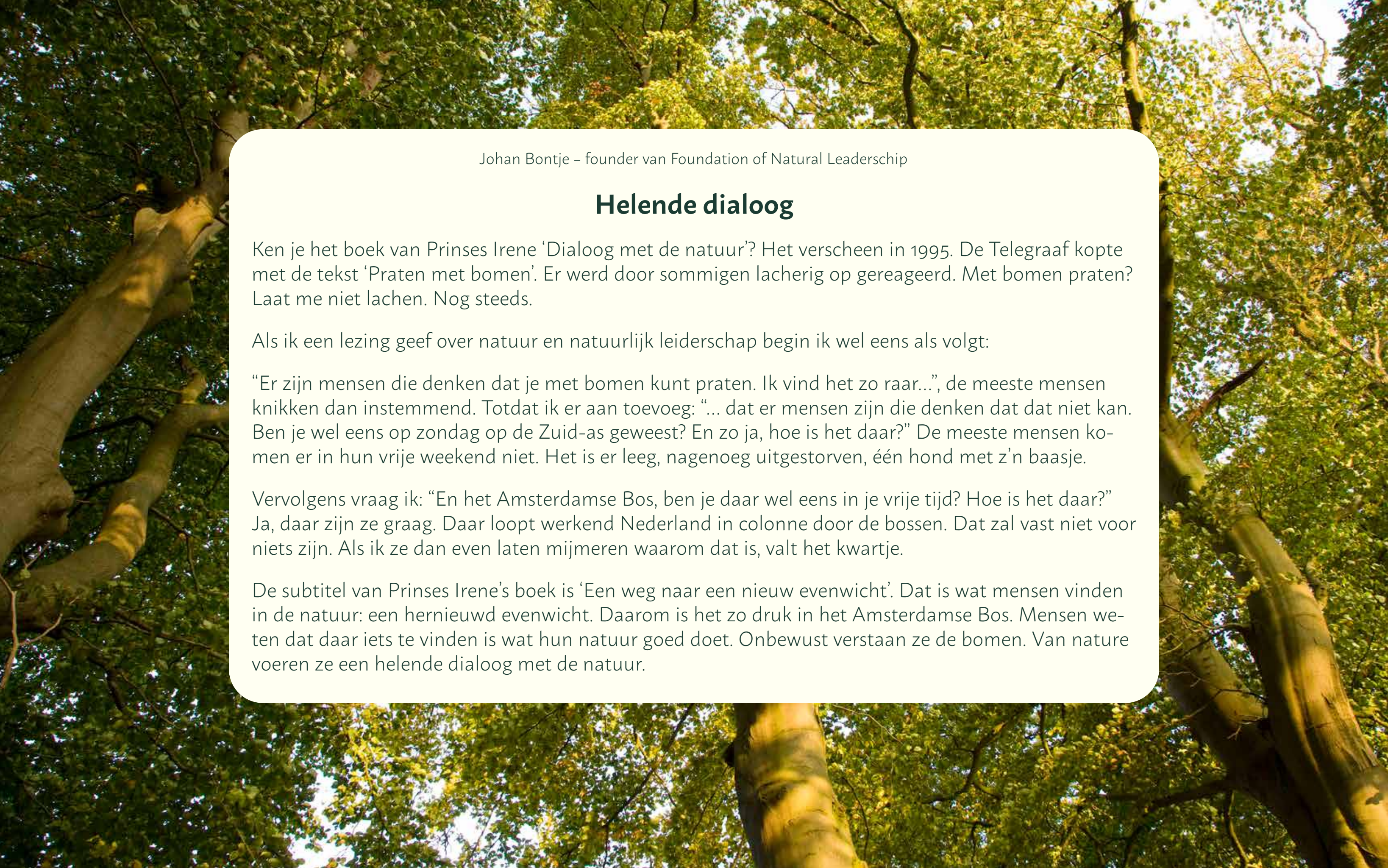
Daarbij is belangrijk dat de akkerbloemen, die nu vaak gezaaid worden om de akkerbouw percelen heen, te verplaatsen naar een omgeving die niet direct uitstaat met de verneveling van pesticiden. Bijen en andersoortige insecten hebben ondanks de winst die de bloemen geven hier veel hinder van en het gif werkt zéér verstorend op hun vruchtbaarheid. Het insectenleven (en daarmee de vogelstand) in Nederland komt dan

nog verder onder druk te staan.

Tip 9: Benut de natuurlijke ring om de stad voor recreatie en ontspanning

Het is verstandig om de natuurlijke kracht van de plantenwal te benutten voor recreatie en ontspanning. Zo ontstaat een win-win: de natuurenergie is heilzaam voor de mens én de ongedwongen mens, die opgaat in spel en ontspanning, versterkt de natuurlijkheid. Nodig jong en oud hiertoe uit door aanleg van plekken voor spel en verpozen. Denk aan natuurvensters in de vorm van prachtige uitkijkposten, waar ouders en kinderen ver om zich heen kunnen kijken. En bied speelmateriaal voor kinderen, waar ze kunnen klimmen, glijden, schommelen, voetballen, etc.

Benut de ommanteling van de stad ook ter ondersteuning van psychologische fenomenen in mensen. Pas de tuinarchitectuur aan zodat mensen er geestelijk tot rust kunnen komen. Maak plek voor natuurlijke rouwrituelen om waarachtige rouw mogelijk te maken in plaats van flinkheidsgedrag. Nodig tuinarchitecten uit voor het creëren van rituele tuinaanleg aan de binnenkant van de wal. Met de bedoeling om dat wat gemist wordt in het stedelijk leven, helemaal te mogen leven.



Johan Bontje – founder van Foundation of Natural Leadership

Helende dialoog

Ken je het boek van Prinses Irene ‘Dialoog met de natuur’? Het verscheen in 1995. De Telegraaf kopte met de tekst ‘Praten met bomen’. Er werd door sommigen lacherig op gereageerd. Met bomen praten? Laat me niet lachen. Nog steeds.

Als ik een lezing geef over natuur en natuurlijk leiderschap begin ik wel eens als volgt:

“Er zijn mensen die denken dat je met bomen kunt praten. Ik vind het zo raar...”, de meeste mensen knikken dan instemmend. Totdat ik er aan toevoeg: “... dat er mensen zijn die denken dat dat niet kan. Ben je wel eens op zondag op de Zuid-as geweest? En zo ja, hoe is het daar?” De meeste mensen komen er in hun vrije weekend niet. Het is er leeg, nagenoeg uitgestorven, één hond met z’n baasje.

Vervolgens vraag ik: “En het Amsterdamse Bos, ben je daar wel eens in je vrije tijd? Hoe is het daar?” Ja, daar zijn ze graag. Daar loopt werkend Nederland in colonne door de bossen. Dat zal vast niet voor niets zijn. Als ik ze dan even laten mijmeren waarom dat is, valt het kwartje.

De subtitel van Prinses Irene’s boek is ‘Een weg naar een nieuw evenwicht’. Dat is wat mensen vinden in de natuur: een hernieuwd evenwicht. Daarom is het zo druk in het Amsterdamse Bos. Mensen weten dat daar iets te vinden is wat hun natuur goed doet. Onbewust verstaan ze de bomen. Van nature voeren ze een helende dialoog met de natuur.



Matthijs Schouten – bioloog en natuurfilosoof

Stilstaan bij wat we hebben aangericht

Wat ook belangrijk is: te rouwen om wat we verloren hebben. Willen we naar een duurzame toekomst gaan dan moeten we stilstaan bij en rouwen om wat we aangericht hebben. We moeten collectief kunnen rouwen over het verlies aan schoonheid, aan biodiversiteit en aan ecosystemen. Wanneer we niet erkennen wat voor pijn er ligt in de schending van de natuur, aarde en ecosysteemsystemen, dan zullen we niet duurzamer gaan leven.

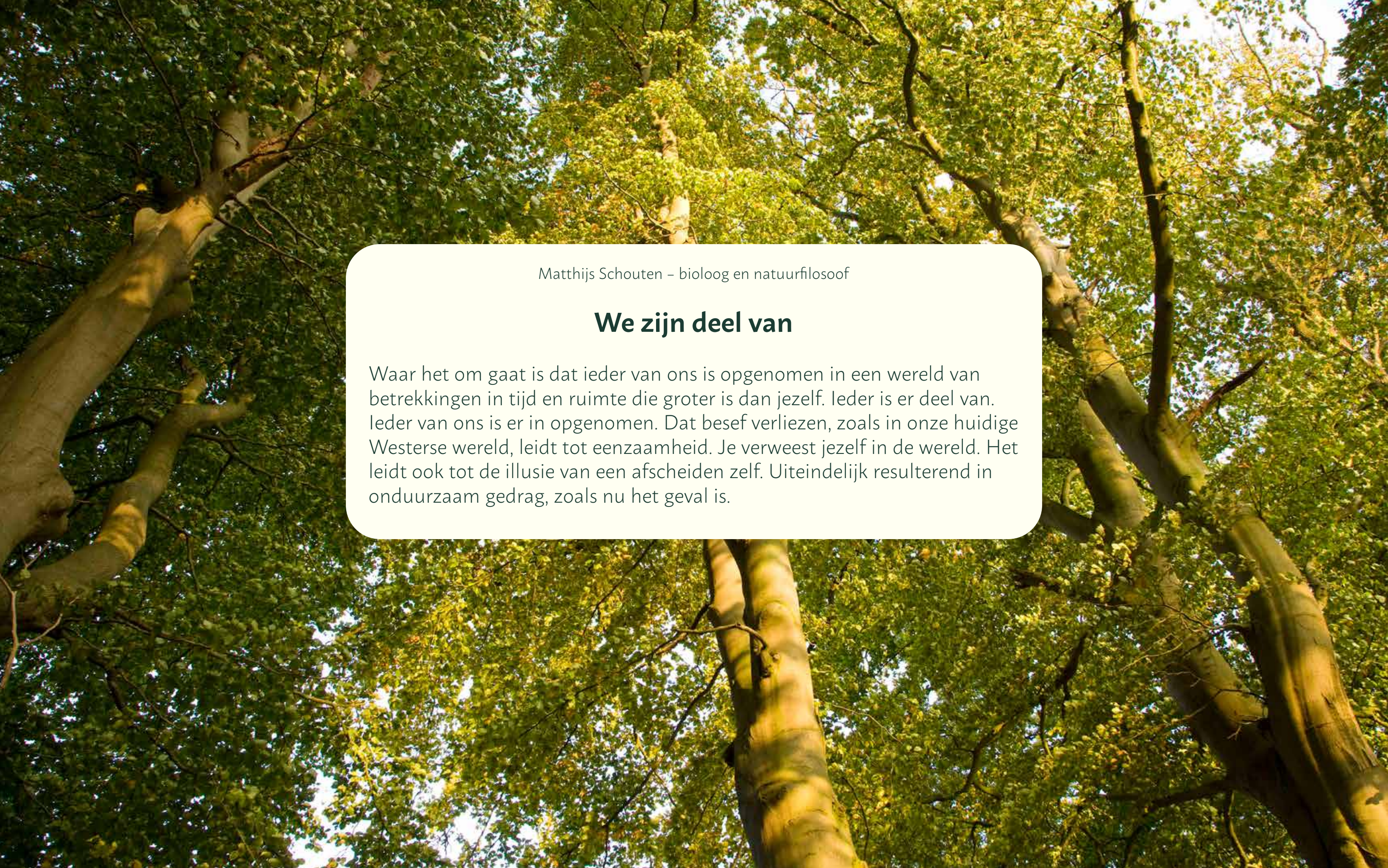


Herman Wijffels – econoom

Verbinding met de natuurlijke wereld is de basis

Evolutionair zijn we de afgelopen drie eeuwen in termen van de ontwikkeling van het menselijk leven enorm productief geweest. Dat heeft ook geleid tot een aanzienlijke groei in bewustzijn. We zijn van tamelijk onbewuste, ongeïnformeerde en niet-opgeleide mensen op het niveau gekomen waarop we de analyse kunnen maken hoe we met de natuur omgaan. We krijgen nu bovendien zicht op de werkelijkheid door de lens van de kwantumfysica. Daar komt men tot de bevinding dat de werkelijkheid onder het materieel observeerbare, op het meest basale niveau, bestaat uit trillingen en frequenties. Die trillingen en frequenties zijn voelbaar als je in de natuur bent. Dat is de wereld die Marieke beschrijft in haar teksten. Het is de verbindende en helende werkelijkheid van ‘in de natuur zijn’ en met je voeten stevig op de grond staan. Dat is een verbinding met die natuurlijke wereld. Het is de basis van ons eigen bestaan. We zijn immers zelf ook frequenties en trilling.

We zijn dus onderdeel van, en volledig afhankelijk van, alles dat uit die oorspronkelijke bron voort is gekomen. We staan daar niet buiten en kunnen niet meer alleen maar regelend optreden. Er zijn grotere krachten dan ‘de mens’. Het is aan ons om in deze tijd, met het intellect waarmee wij begiftigd zijn, beter zicht te krijgen op die samenhang. En daarmee methoden ontwikkelen van leven en werken, produceren en consumeren die ons helpen om in de logica van dat geheel te functioneren en onze ontwikkeling als mens verder voort te zetten.



Matthijs Schouten – bioloog en natuurfilosoof

We zijn deel van

Waar het om gaat is dat ieder van ons is opgenomen in een wereld van betrekkingen in tijd en ruimte die groter is dan jezelf. Ieder is er deel van. Ieder van ons is er in opgenomen. Dat besef verliezen, zoals in onze huidige Westerse wereld, leidt tot eenzaamheid. Je verweest jezelf in de wereld. Het leidt ook tot de illusie van een afscheiden zelf. Uiteindelijk resulterend in onduurzaam gedrag, zoals nu het geval is.

Rotterdam revitaliseren met natuur

Tijdens een van de bijeenkomsten over Mens en Natuur in het centrum van Marieke de Vrij vond een 'systeemopstelling' plaats met als onderwerp 'de stadsnatuur van Rotterdam'. Dat gaf bijzondere inzichten. De burgers in de stad lijken gemiddeld onverschillig te staan tegenover stadsnatuur. Het groen wordt niet echt gezien. Dit leidt tot neerslachtigheid en verminderde vitaliteit bij het natuurlijk dieren- en plantenleven.

Het Botlekgebied werd ook opgesteld. De ervaring was er een van ongemakkelijkheid en schaamte. Marieke de Vrij gaf aan dat een groot en hoogopgroeiend dennen- en sparrenbos tussen het Botlekgebied en de stad verlichting kon brengen. Hoe hoger de eerste aanplant hoe beter. De bomen dienen als het ware op te reizen als een hoge wal van groen tussen het Botlekgebied en de stadse omgeving. Hierdoor neemt de milieu- en de energetische belasting van de industrie op de stad sterk af. En wint de bestaande natuur in en om de stad aan kracht. Daardoor kunnen mensen in Rotterdam weer verwondering gaan voelen naar natuureigen processen, een opmaat naar een groenere en gezondere stad.

Een sparren- of dennenbos tussen Rotterdam en de Botlek is er nog niet. Dit realiseren zou verlichting brengen voor meer dan een miljoen mensen in dit grote stedelijk gebied.

Waarom juist een sparrenbos? Marieke licht toe: "Sparren kennen een bijzonder sterk rechtopstaand karakter en een ook voor bomen buitengewoon fierheidsgedrag. Ze nemen met weinig genoegen zonder krachtverlies en leven heel nauw op elkander, zonder elkaar daarin energetisch aan te tasten. Hun kruinen zijn zó uitgebalanceerd lichtoppakkend dat ze daarmee het stammenleven intact houden en goed in de ondergrond geaard blijven. Dennen bevorderen ook het zuurstoftransport in de ether op een bijzondere wijze. De Botlek genereert veel 'smog' en neerslag met nadelige stoffen die in de ademhalingsorganen van mensen en dieren terecht komen. Dennen hebben eeuwenoud genetisch materiaal dat zijn kracht nog niet verloren heeft, omdat er op dit materiaal nog weinig 'aanpassingen' door de mens hebben plaatsgevonden. De natuurlijke expressie is nog op zijn sterkst. Een dennenbos heeft kracht om tot een bepaalde mate van herstel en vitaliteit te komen."



ForestPeace:

Geef natuur terug aan zichzelf

Fred Matser zet zich al bijna 40 jaar in voor de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn en de verbinding met natuur. Al in 1989 ging hij met stichting Milieubewustzijn met geblinddoekte kinderen de natuur in om te leren voelen en verbinden. In de loop van zijn leven ontdekte hij dat de gangbare economische wetten op een verkeerd uitgangspunt berusten. Het gaat niet om concurrentie maar om 'how to compare with care in order to share with care'. In zijn visie wordt mensen gaandeweg hun leven de kans geboden om zich te ont-wikkelen, om zich te bevrijden van de patronen van weleer en om steeds meer de onconditionele liefde de leidraad te laten zijn.

Afgelopen jaar is Fred Matser met Stichting ForestPeace gestart zodat er in de toekomst gebieden blijven bestaan waar 'de natuur de baas is'. De mens is daar te gast. Ze mogen in die natuur verkeren om zich te laten inspireren en om in verbinding met die natuur steeds meer mens te worden. Stichting ForestPeace geeft natuur de ruimte zodat zij haar harmoniserende werk kan doen: voor de natuur zelf én voor de mens die haar ervaart. Inmiddels heeft de stichting de eerste 83 hectare natuurterrein aangekocht in Driebergen-Rijsenburg met als naam 'Natuurplaats Binnenbos'. De intentie is het areaal verder te vergroten en aandacht te geven aan de transitie van de boeren om landbouwgronden te transformeren naar natuur en de betrokken agrarische gemeenschappen te helpen in dat transitieproces. Voor meer informatie kijk op

www.natuurplaatsbinnenbos.nl.



Fred Matser – humanitarian:

Herontdek je natuurlijk bewustzijn en vind je weg

Onze vroege voorvaderen gidsten hun weg in een maagdelijke natuurlijke wereld. Er waren nog geen straten en adressen. Vóór hen lag een wereld met ontelbare paden. Ze vonden hun weg door te letten op sterren, wind en natuurlijke oriëntatiepunten. Ze waren afgestemd op hun omgeving met voelhorens die in de meesten van ons verloren zijn gegaan, gewoon omdat we ze niet gebruiken. Mijn ervaring is dat door langere tijd in en met de natuur te zijn, we ons natuurlijk bewustzijn kunnen herontdekken. Natuur wakkert onze subtiele zintuigen aan. Natuur leert ons onze natuurlijke voelhorens te gebruiken én erop te vertrouwen... zowel op de natuur als op ons afgestemde zelf.

Herontdek eenheidsbewustzijn

Als een neuron in je hersenen zou schreeuwen: “Hoi! Ik ben een apart individu. Ik ben mijn eigen mens!”... Je zou om hem lachen. Maar als het om ons gaat, dan herkennen we de begoocheling niet. Ons begrip ‘individualiteit’ is een hallucinatie. De letterlijke ‘vertaling’ van het woord ‘individu’ is ‘niet te delen’... ‘niet deelbaar’. Gaandeweg zijn we het gaan interpreteren als ‘afgescheiden’... Het tegenovergestelde van ‘één-zijn’. We zijn integrale delen van een unitair geheel dat ons (denken) overstijgt. Leer van Moeder Aarde. Kijk naar haar. Wees in de natuur. Onderzoek en ervaar hoe alles met alles verbonden is. Besef weer deel te zijn van iets ondeelbaars.

Geïntrigeerd? Fred Matser beschrijft in zijn boek ‘Beyond Us’ zijn levensvisie. Een aantal korte essays geven kernachtig weer wat de grote uitdagingen zijn voor de mens in de 21e eeuw. Daarmee geeft hij ook een bijzonder perspectief op ‘Moeder Aarde als leerschool’. Kijk ook naar de documentaire: www.beyondmedocumentary.org



Jelle de Jong – directeur IVN natuureducatie

Er zit een grens aan verstedelijken en vergroenen

In de komende 10 jaar worden er circa een miljoen woningen bijgebouwd in Nederland. Deze woningbouwontwikkeling vindt vooral plaats in het westen van het land. De overtuiging op dit moment is dat die groei vooral geacommodeerd moet worden door bestaande stedelijke gebieden verder te verdichten. Het gaat dus om nog betere benutting van al schaarse ruimte en het realiseren van meer hoogbouw. Parallel daaraan wordt gewerkt aan meer vergroening, denk aan gevel- en dakgroen en beperkt groen op het maaiveld. Naar mijn mening zit er een grens aan het stedelijk verdichten en vergroenen. Om de potentie van groen volop te benutten, zullen we ook naar andere oplossingen moeten gaan zoeken. Bijvoorbeeld door het benutten van landbouwgronden rondom steden en deze te transformeren van gronden met weinig biodiversiteit naar woonwijken met meer biodiversiteit. Zo zullen leefgebieden ontstaan waar mensen veel meer in contact met natuur kunnen leven... waar kinderen op kunnen groeien in het groen.

De ervaringen in de Corona-periode versnellen deze ontwikkelingen. Zowel het belang van 'groen dichtbij', de mogelijkheid van 'werken op afstand', als het risico van een nieuwe virusuitbraak voor mensen in dichtbevolkte gebieden. Het zal ertoe leiden dat mensen anders naar verstedelijking gaan kijken.

A minimalist, stylized white line drawing of a tree with a thick trunk and several thin, elongated branches. The branches are adorned with small, teardrop-shaped leaves. The tree is set against a solid light green background. The text is centered within the negative space of the tree's canopy.

‘Als we ons overgeven aan
de intelligentie van de aarde,
Kunnen we geworteld
groeien als bomen’

- Rainer Maria Rilke

WAT KAN IK DOEN?

Verbind met de natuur
en spreek namens de natuur



Een 'natuurlijk ik' dient het 'grotere wij'

Er is nu behoefte aan authentieke mensen met een natuurlijk 'ik-besef' die het 'grotere wij' kunnen dienen. Nederland is een land waar vrijheid hoog in het vaandel staat. Individuele vrijheid op het diepste niveau betekent behoud van natuurlijke authenticiteit. Het 'natuurlijke ik' staat aan het roer. En dat kan alleen als het goed ingebed is in de natuurlijke omgeving. Zulke mensen verloochenen zichzelf niet en zijn juist bij uitstek in staat om zich te verbinden en samen te werken met anderen die ook hun eigen 'natuurlijke ik' voorop stellen.

**Er is nu behoefte aan authentieke mensen met een
natuurlijk 'ik-besef' die het 'grotere wij' dienen.**

Het zijn samenwerkende 'natuurlijke ikken' die beseffen niet los te staan van de natuur en daar naar handelen. Zo ontstaat winst uit diversiteit en is er de hoogste aandacht voor nuance. De optelsom hiervan heeft een grote meerwaarde. Dan kunnen ook de grotere vraagstukken in de maatschappij beantwoord worden. Vraagstukken die individuele belangen overstijgen en hun oplossing vinden in een aanpak en houding waarin mens, dier, plant en aarde gelijkwaardig zijn.

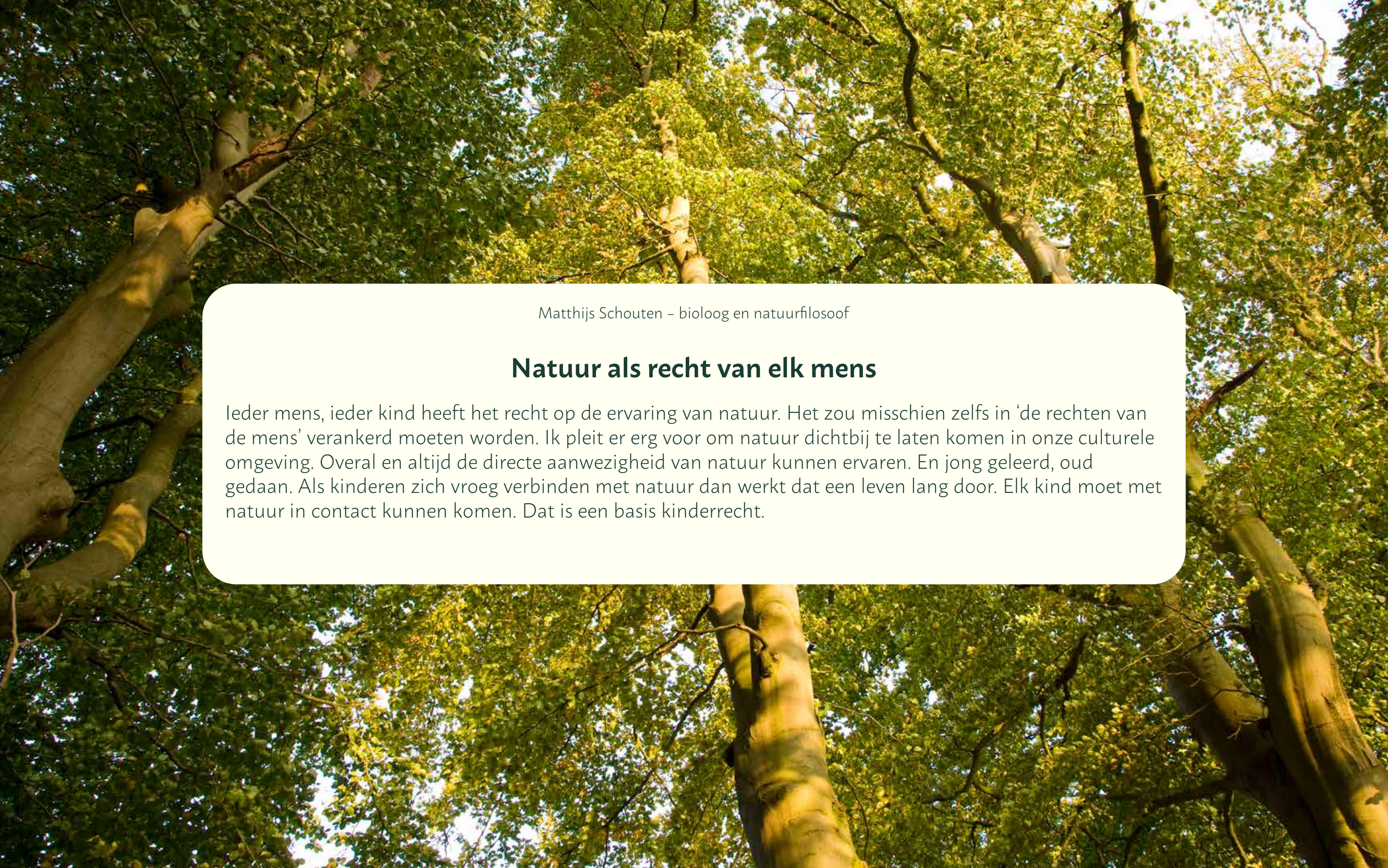
Verbind met de aarde, met de natuur



Natuurwaarden herstellen gaat over het her-inneren van de natuurlijke helende waarde van natuur voor mensen. Niet op een uiterlijk maar op een innerlijk niveau. Om de natuur te leren kennen dient de mens het hart te openen naar dieren, planten en de aarde. Naar alles wat leeft. Mensen moeten zich opnieuw tot de natuur leren verhouden. Bewustwording van de voedende en helende waarde van natuur zorgt voor het herstellen ervan, want: 'alles wat je aandacht geeft, groeit'.

Net als dat een mens zich gesterkt voelt als hij zich gezien weet, zo geldt dat ook voor de aarde en haar natuur. Het sterkt de aarde wanneer zij zich gezien weet als de baarmoe-der, waarbinnen de mensheid naar een hoger bewustzijnsveld groeit . Het sterkt de aarde als de mens respect heeft voor de natuur en de groeimogelijkheid die het van haar krijgt. Dat voorziet de aarde als geheel van veerkracht. Het menselijk respect voor de aarde geeft haar kracht om te herstellen. Respect dat zich uit in 'in dankbaarheid ontvangen' in plaats van 'nemen'. In 'gelijkwaardigheid' in plaats van 'zich op een voetstuk plaatsen'. Door de mens die zich onlosmakelijk verbonden voelt met het welzijn van de aarde omdat zijn geestelijke en fysieke ontwikkeling daarvan afhankelijk is.

**Als in het menselijk bewustzijn en handelen
het respect voor de aarde groeit,
neemt de veerkracht van de aarde toe.**



Matthijs Schouten – bioloog en natuurfilosoof

Natuur als recht van elk mens

Ieder mens, ieder kind heeft het recht op de ervaring van natuur. Het zou misschien zelfs in ‘de rechten van de mens’ verankerd moeten worden. Ik pleit er erg voor om natuur dichtbij te laten komen in onze culturele omgeving. Overal en altijd de directe aanwezigheid van natuur kunnen ervaren. En jong geleerd, oud gedaan. Als kinderen zich vroeg verbinden met natuur dan werkt dat een leven lang door. Elk kind moet met natuur in contact kunnen komen. Dat is een basis kinderrecht.



Oefening

Matthijs Schouten – bioloog en natuurfilosoof

Kijk 15 minuten per dag naar iets dat niet door de mens gemaakt is. Dat kan een steen zijn, een plant, een dier of een stuk grond, Kijk er 15 minuten naar zonder concept, zonder benoeming, zonder oordeel, zonder iets in te vullen. Neem alleen maar waar, zonder dat er enig cognitief proces overheen gaat.

Tijdens de reflectiesessie zei een van de deelnemers: “In het begin vond ik het belachelijk. Hoezo 15 minuten kijken naar ‘iets’? Uiteindelijk keek ik dan maar naar de boom tegenover mijn huis. Maar ja, ik zal je eerlijk vertellen, ik kan nu niet meer de deur uit gaan zonder die boom te groeten.”

Dan is er iets wezenlijks gebeurd. In 15 minuten per dag veranderde de boom voor deze man van object in ‘een levende aanwezigheid’. Door deze oefening trad hij ‘in relatie’.

25 redenen om in de natuur te zijn

Welk effect heeft de natuur op de mens?

Wat gebeurt daar waar natuur ruim voorradig is?

Welke invloed heeft de uitstraling van planten, bomen en dieren?

Wat is de werking als de mens zich omringt weet door een natuurlijke wereld van Moeder Aarde?

Kortom, wat is de opbrengst van in de natuur zijn?

1. Je ervaart je natuurlijke ik bewuster.
2. Het versterkt je zelf-genezend vermogen.
3. Het vergroot je doortastendheid om zinvol te willen leven.
4. Zelfverlies door schokkende ervaringen kan niet blijvend optreden.
5. Het bespoedigt zorgenvrij zijn.
6. Levenslust neemt toe.
7. Het moedigt doortrokken zelfzorg aan.
8. Speellustigheid herrijst.
9. Het vermindert veeleisendheid... je kunt makkelijker zijn met wat is.
10. Controledrang, onnodig uitgevoerd en beperkend naar anderen, vindt rust.
11. Het versterkt zelfvertier.

12. Het verhoogt creativiteit en de natuurlijkheid van je expressie.
13. Het bekrachtigt zélf gaan... Impulsen van derden of maatschappelijke normen krijgen minder kracht.
14. Het moedigt zorgzame omgang met derden aan.
15. Het scherpt fijnzintuiglijke ervaringen aan.
16. Je slaapt 's nachts vrijer en komt beter tot rust.
17. Je aanvaardt bemoediging makkelijker.
18. Het sterkt lerend zijn en het aanvaarden wat het leven brengt.
19. Het bevordert natuurlijk denken én natuurlijk voelen.
20. Je kunt zijn zonder je te bewijzen, omdat de natuur zonder bewijslast is.
21. Het verrijkt je begeestering.

Maar geldt het ook andersom? Heeft de mens effect op de natuur? Zeker!

22. Net als de mens knapt de natuur op als het zich gezien weet.
23. Net als de mens voelt de natuur zich gesterkt als het zich verbonden weet.
24. Net als de mens gedijt het goed bij aandacht en zorg.
25. Kortom, de mens die zich verbonden weet met zijn natuurlijke ik verbindt vanzelfsprekend met natuur... en dat doet de natuur goed.

Geinspireerd geraakt? Wil je nog fijnzinniger verdiepen? Klik dan op '**35 giften van de Natuur aan het Menselijk Leven**' op de site 'Moeder Aarde als leerschool'. De afzonderlijke stukjes van de 35 inspiraties zijn ook geschikt voor kortdurende meditaties. Ze zijn geschikt voor het energetisch zelf bewuster ervaren van de eigen verbinding met de natuur.

Spreek namens de natuur



Een goed verstaander heeft een half woord nodig. Echter aangaande natuur heeft de doorsnee luisteraar té weinig geestelijke openheid om het dieper verstaan te laten doordringen.

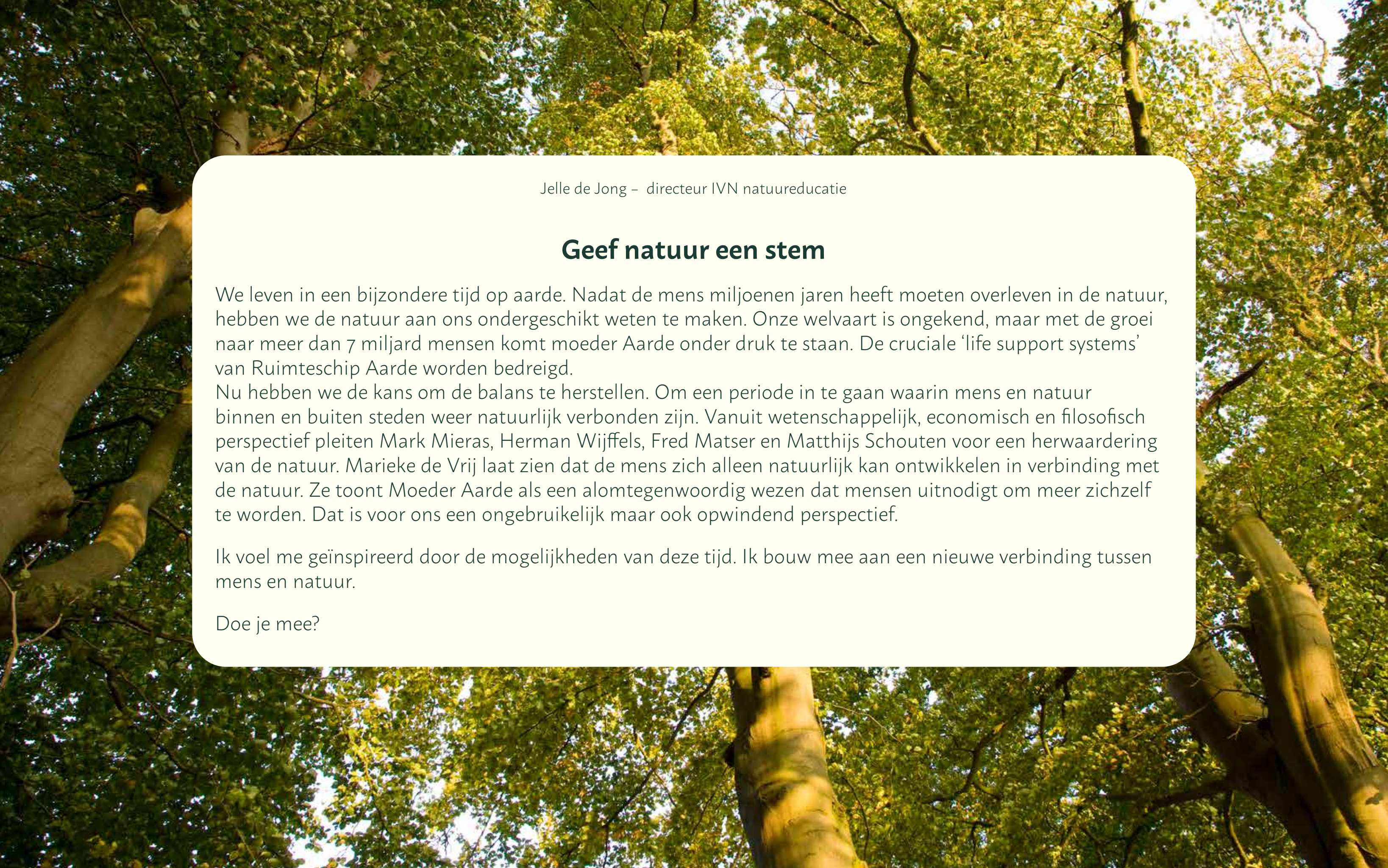
Als je spreekt vanuit verbinding met je onderwerp heb je veel meer gewicht in wat je uitdrukt.

Handreiking Als jij, de lezer, je afgezant voelt van een natuurgebied, laat dan de verbinding met dat natuurgebied een waarachtige aanwezigheid zijn op het moment dat je spreekt. Draag het natuurgebied mee in het spreken. Zo veranker je het natuurgebied, de maat en wát daar speelt in jouw systeem.

Meestal kost het even tijd en moeite om die verbinding zó gewaar te zijn, dat je voelt: 'Ik spreek namens..., ik spreek vanuit...!' En als dat lukt, dan valt de omgeving stil. Het is dus de kunst om je daarin te gaan oefenen. Ieder vanuit zijn eigen veld, als waarnemer en als activerend wezen van iets dat gehoord dient te worden.

Als je spreekt vanuit verbinding met je onderwerp heb je veel meer gewicht in wat je uitdrukt. Draag de energie van dat onderwerp helemaal in je mee. Laat je hele lichaam een energiereservoir worden en schenk het via spreken leeg.

Wees dan secuur met woorden. Spreek niet onnodig meer, maar spreek in essentie en in waarachtigheid. Dus de eerste oproep naar jou in het belang van je onderwerpen, is: 'Oefen dit!'. Je krijgt dan ondersteuning vanuit de natuurgebieden en van de onstoffelijke wereld, op de maat van waar jij je wezenlijk voor inzet. Dus maak ook daar verbinding mee, simpelweg door er om te vragen in jezelf. Je zal je meer beschermd weten. En dat is nodig als je met gevoelige onderwerpen naar buiten treedt. Het vraagt moed om klank te geven aan onderwerpen waar mensen liever aan voorbij kijken. En dan is bescherming gewenst en gepast.



Jelle de Jong – directeur IVN natuureducatie

Geef natuur een stem

We leven in een bijzondere tijd op aarde. Nadat de mens miljoenen jaren heeft moeten overleven in de natuur, hebben we de natuur aan ons ondergeschikt weten te maken. Onze welvaart is ongekend, maar met de groei naar meer dan 7 miljard mensen komt moeder Aarde onder druk te staan. De cruciale 'life support systems' van Ruimteschip Aarde worden bedreigd.

Nu hebben we de kans om de balans te herstellen. Om een periode in te gaan waarin mens en natuur binnen en buiten steden weer natuurlijk verbonden zijn. Vanuit wetenschappelijk, economisch en filosofisch perspectief pleiten Mark Mieras, Herman Wijffels, Fred Matser en Matthijs Schouten voor een herwaardering van de natuur. Marieke de Vrij laat zien dat de mens zich alleen natuurlijk kan ontwikkelen in verbinding met de natuur. Ze toont Moeder Aarde als een alomtegenwoordig wezen dat mensen uitnodigt om meer zichzelf te worden. Dat is voor ons een ongebruikelijk maar ook opwindend perspectief.

Ik voel me geïnspireerd door de mogelijkheden van deze tijd. Ik bouw mee aan een nieuwe verbinding tussen mens en natuur.

Doe je mee?

DANK DANK DANK

Zo'n publicatie komt niet zo maar tot stand. Daar hebben we geweldige hulp bij gehad. We willen graag Johan Bontje en Fred Matser van de Fred Foundation bedanken voor hun steun.

Beiden zijn reeds sinds lange tijd bevriend met Marieke de Vrij en hebben haar werk altijd ondersteund. Zij zijn onder de indruk van haar publicaties en raadpleegt raadplegen haar regelmatig op belangrijke momenten. Volgens Fred en Johan komt haar wijsheid van een 'diepe plek' vanuit een veld dat voor iedereen toegankelijk, maar slechts voor weinigen bereikbaar is.

We bedanken Johanna Koelman en Irene Koel die de vormgeving verzorgden. Johanna maakte ook de illustraties en de foto's zijn van Gerold Febis of van IVN. We bedanken tot slot De Vrije Mare voor hun steun en de verspreiding van onze content via hun website. www.devrijemare.nl

