

Citaat van de maand maart



**“Verdiep je in de natuur,
dan zal je alles beter begrijpen”**

- Albert Einstein

Je ergens in verdiepen, kent allerlei betekenissen. Ga eens na wat het eerste is dat in je opkomt. Vergaren van meer kennis, een probleem oplossen door eens echt goed te doorgronden wat er nu aan de hand is, vul je eigen associatie maar aan. Veel van de antwoorden hebben te maken met het gebruik van ons hoofd, denken, doorgronden en daarmee begrijpen. Zo brengen we veel van onze tijd door met en in ons hoofd, in de boeken, op internet en overal waar informatie te vinden is. Pratend en analyserend lossen we onze vraagstukken op en vullen we onze kennis aan.

Hoe ga je alles beter begrijpen door je te verdiepen in de natuur? Het lijkt een schijnbare tegenstelling. Wat is de kennis die de natuur in zich draagt? Hoe leren we van al het moois dat het landschap ons te bieden heeft?

De lente is volop rondom ons aan het ontluiken. De winter treedt terug. De zon wint aan kracht. De sneeuwklompjes staan nog zichtbaar in het landschap, terwijl de krokus en narcis in hoog tempo uit het groen tevoorschijn komen. Nog even en de lammetjes staan weer in de wei. Tijd om erop uit te trekken om te ontdekken wat Albert Einstein bedoelde.



Kaleidoscope
coaching & therapie in leven en loopbaan

Oefening

Naast denken is er ook het voelen. Voelen en denken gaan slecht samen. Denken doen je met je hoofd. Om te voelen moeten je contact hebben met je lichaam, een andere manier van verdiepen. Het is het opzoeken van de wijsheid in je lichaam. Het innerlijke weten dat er allang is en dat je niet buiten jezelf kunt vinden.

Het lukt je vast om er in de komende maand een of meerdere keren op uit te gaan, de natuur in. Neem op je wandeling iets mee wat je bezighoudt, waar je misschien een beslissing over moet nemen of een keuze in moet maken. Wissel op je wandeling denken en voelen af. Denken over je vraagstuk wissel je af met puur waarnemen in de natuur. Loop met alle aandacht in je hoofd, in gedachten over wat je bezig houdt. Meestal zal je dan de voors en tegens, de aspecten van het vraagstuk op een rijtje zetten, wikken en wegen. Schakel na enige tijd eens over naar louter kijken met je ogen, luisteren met je oren, ruiken met je neus, misschien wel voelen met je handen. Sta eens stil bij een mooi beeld, een detail dat je raakt. Waar in je lichaam resoneert wat je ziet, hoort, ruikt, tastend voelt. Denk er niet over, maar neem louter waar.

Merk maar op hoe verschillend die momenten zijn als je een aantal keren denken en voelen, hoofd en lichaam op deze manier afwisselt.

Eindig deze oefening met een moment dat je ergens gaat zitten op een plek die je raakt, die echt resoneert. Neem er rustig de tijd voor. Na dit moment wandel je lekker verder. Schrijf thuis een stukje over deze ervaring en hoe het betekenis heeft voor de vraag waarmee je op pad ging. Hoe is je kijk op de vraag misschien veranderd of heeft het een andere lading gekregen? Geef het tijd en mogelijk merk je dat deze verdieping in de natuur je een inzicht heeft gegeven dat je al denkend niet zou hebben gekregen.

Een mooie ervaring gewenst!

Liset van Steenbrugge

