



De grote familie van het leven

Natuur dat zijn wij

Ongerepte natuur is van zichzelf in balans en harmonie, oordeelt niet. Dat is ook onze natuurlijke staat van zijn. Gaandeweg kunnen ervaringen, overtuigingen, patronen ons zicht daarop vertroebelen. Omdat wij onlosmakelijk deel uitmaken van de grote familie van het leven, kan verbinding met de natuur helpen onze ware natuur en innerlijke vrijheid opnieuw te ervaren. Dat stimuleert het liefdevol omgaan met onszelf, elkaar en al wat leeft. Daar kan ieder van ons, persoonlijk en professioneel, een eigen verantwoordelijkheid in nemen.

Auteurs: Viva Meessen & Alex Verheijden

Maart 2020. Covid zet de wereld stil. Er is onzekerheid, angst, verlies. Mensen raken van elkaar afgesneden en zoeken houvast in een opeens onvoorspelbare werkelijkheid.

Het werk van Viva als coach en opleider valt grotendeels stil. Brainstormend met een collega over wat mensen kan steunen, ontstaat het idee gratis online sessies aan te bieden. Doel: bewust aanwezig zijn in de natuur.

In april zitten deelnemers met telefoon of laptop op hun balkon, in de tuin of een park. Ze doen zintuig-, lichaams- en adem-oefeningen, meditaties en ervaren een periode van stilte. Al snel blijkt dat meer gebeurt dan even ontspannen. Mensen voelen zich rustiger, sterker aanwezig, beter gegrond. "Ik merk dat ik vanmiddag mijn voeten goed voel, echt opvallend," schrijft iemand. Ook nu nog komen mensen samen voor zulke online sessies. De regelmaat helpt hen verbinding te houden met zichzelf en hun omgeving.

Waardoor ontstaat die verschuiving eigenlijk? Waarom kan aandachtige aanwezigheid in de natuur zoveel in beweging zetten? Het antwoord ligt voor ons bij de Amerikaanse ecooloog en spiritueel leraar John P. Milton. We maakten in 2015 kennis met hem en zijn gedachtegoed.

The Way of Nature

Vanaf zijn zevende trekt Milton alleen de natuur in voor langere perioden van bezinning. Hij heeft vele jaren gewijd aan

**“As you connect deeper
and deeper into your
inner nature, surrounded
by outer nature, you will
experience a ‘coming home’
to your true nature.”**

– John P. Milton

diepgaande ontmoetingen met vooraanstaande leermeesters in boeddhisme, dzogchen, taoïsme, qigong, tai chi en Native American-tradities. Deze tradities zijn in essentie allemaal gericht op bevrijding van wat ons afhoudt van onze ware natuur. Hij heeft een pad ontwikkeld dat de gemeenschappelijkheid van al die tradities bevat: *The Way of Nature*.

Milton nodigt uit een authentieke verbinding aan te gaan met de natuur om ons heen (*outer nature*), de innerlijke natuur (*inner nature*) van waarnemingen, emoties en gedachten, en onze ware natuur (*true nature*) – de bron en diepere essentie van ons bestaan. In de samenhang tussen deze drie vormen van natuur ziet hij een ervaring van heelheid en verbondenheid ontstaan. Terug naar onze natuurlijke staat van zijn: onvoorwaardelijk, gelijkmoedig, blij, liefdevol. In liefdevolle dapperheid te leven, dienstbaar aan de samenleving en al wat leeft; een ‘*compassionate brave one*’ te worden door te verbinden met de natuur.

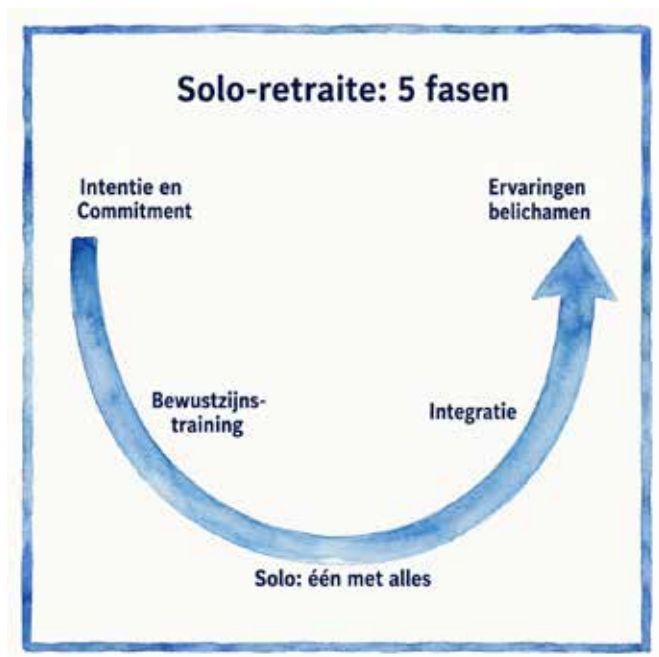
Diepe duik

In het gedachtegoed van Milton zijn universele levensenergie (de *qi* die door alles stroomt), de wijsheid van de natuur en een onvoorwaardelijk liefhebbend hart richtinggevend. Hij heeft dit geconcretiseerd in twaalf principes met ondersteunende oefeningen en meditaties. Die krijgen kleur en betekenis in solo-retraites in de natuur. Daarin staat ervaren centraal. Zoals een boswachter ons vertelde na een solo in 'zijn' natuurgebied: "In mijn vak wist ik wel dat verbinding met de natuur belangrijk is, maar nu voel ik het pas."

In het proces dat Milton heeft vormgegeven kent elke solo-retraite – kort of lang – vijf fasen (Figuur 1).

Solo

Zwetend zet ik mijn tarp op, de volgende ochtend hangen de ijspegels eraan en heb ik het stervenskoud. Daar kan ik van alles vinden, dat helpt me niets. Het is helder dat ik geen invloed heb op de elementen, alleen op hoe ik erop reageer. In no time krijg ik een behoorlijke oogontsteking. Ik zie de humor ervan in, omdat ik op pad ben gegaan met de vragen van een *vision quest*: Wie ben ik? Waar gaat het in dit leven om? Waartoe ben ik hier? Alleen, op deze plek in de natuur, hoop ik daar zicht op te krijgen en ik zie met een oog niks. Voer voor reflectie.



Figuur 1. Vijf fasen van solo-retraite

Intentie en commitment

Veel mensen maken een heel proces door tussen het eerste enthousiasme en het daadwerkelijk deelnemen aan een solo-retraite. Interne twijfels komen op: een volle agenda, angst voor eigen emoties en gedachten in de stilte, en is dit van nut voor mijn werk? Vanuit de omgeving komen als vraag verpakte oordelen. Waarom ergens in je eentje gaan zitten terwijl verbinding belangrijk is? Waarom onder begeleiding? Het bos is toch vrij toegankelijk? Kom je door deze fase heen, dan ligt er een stevig commitment om een diepe duik te nemen in je ware natuur.

Bewustzijnstraining

In de voorbereidende bewustzijnstraining op het basiskamp staan de eerste zes principes centraal. Deze leggen de basis voor het verbinden van inner, outer en true nature en het openen van het hart.

1. Voorop staat het doorgronden en aanvaarden dat alles in het leven verbonden is, continu verandert, en komt en gaat – wij ook.
2. Het commitment je te bevrijden van obstakels die je ware natuur in de weg zitten. Denk aan identificaties ('dit is wie ik ben'), de behoefte aan controle, oordelen, projecties. Deze (h)erken- nen, niet wegduwen of groter maken, geeft rust en ruimte. In feite schaduw- werk – met de natuur als spiegel.
3. Diepe ontspanning en overgave. In body-scans en ontspanningsmedita- ties wordt duidelijk waar je verkramp- t en leer je ontspannen.
4. Aanwezig zijn; dat gaat hand in hand met ontspannen. Het trainen en ver- fijnen van de zintuigen brengt je met

aandacht in het hier en nu.

5. Cultiveren van levensenergie. Qigong heft energetische blokkades op, laat de energie stromen. Dat ontspant je lichaam en kalmeert verstorende emoties en gedachten.
6. *Go with the flow*. Surfen op de golven van het leven; niet vanuit een impuls reageren, maar in rust handelen.

Solo: één met alles

Na de voorbereiding ga je naar je solo-plek, bijvoorbeeld voor drie etmalen. Offline, zonder enige afleiding, ben je vaak nog bezig met je gedachten, plannen, verwachtingen. Hoe ga je de uren vullen, hoeveel nog te gaan?

Na verloop van tijd verandert er iets. Je vertraagt, je aandacht verschuift van denken naar ervaren. Je gaat anders kijken, volgt hoe het licht door de bladeren valt, hoort geluiden die je anders niet opmerkt, ruikt de aarde na een regenbui, voelt de wind op je huid. Je ervaart kou of hebt rugpijn, en ontdekt dat je daarin kunt ontspannen.

Langzaam neemt het lichaam een ander ritme aan. Je staat op en gaat naar bed met de zon. Je hoeft nergens heen. Voelt beter wanneer je honger hebt, behoefte aan rust. Een passerende slak maakt duidelijk hoeveel haast je vaak hebt. De natuur wordt een plek waar je niet hoeft te presteren. Je mag er gewoon zijn.

In de loop van je solo merk je dat de grootste beweging vanbinnen plaatsvindt. Emoties en gedachten worden niet meer overstemd door werk, gesprekken en af-



“I never found a companion that was so companionable as solitude.”

– Henry David Thoreau

leiding. Het lukt beter er geen verhaal van te maken, te voelen waar in het lichaam spanning of onrust zit, daar bij te blijven en erin te ontspannen. Je realiseert je dat emoties en gedachten komen en gaan zoals de wolken en dat daarachter altijd de helderblauwe lucht is, ook in jouzelf. In de rust, stilte en ruimte die ontstaat, gaat mogelijk je creativiteit borrelen.

Je begint iets te ervaren dat moeilijk in woorden te vatten is: de scheiding tussen ‘ik’ en ‘de omgeving’ vervaagt. De boom staat niet langer tegenover je. Je beseft de wederkerigheid, jouw adem is zuurstof voor de boom en andersom. Je staat niet meer op de aarde, maar voelt dat ze jou draagt. De plek waar je zit, wordt vertrouwd. De natuur is geen decor meer. Je maakt er deel van uit. Je komt thuis in jezelf.

Integratie

Bij terugkeer in de groep kan het lastig zijn te beseffen wat er eigenlijk precies is gebeurd. Vaak raakt het dieper dan je denkt, heeft een verschuiving plaatsgevonden die nog geen taal heeft. Tijdens het delen

met gelijkgestemden komen er geleidelijk woorden voor. Misschien ben je bang dat de ingezette beweging zal vervliegen. Korte solo's geven vertrouwen dat je altijd weer in de stilte kunt zakken, je creatieve kracht kunt voelen en je deel kunt weten van alles. Zo stabiliseer je de ervaringen voor je terugkeer naar het dagelijks leven.

Ervaringen belichamen

Eenmaal terug is het de kunst om – te midden van verwachtingen van jezelf of anderen – met regelmaat de verbinding tussen inner, outer en true nature te blijven voeden. Dat hoeft niet groots en meeslepend: een uur alleen op het balkon, in de tuin of een park doet al veel. Dan steeds wat langer, vaker. Gewoon zijn, zonder horloge, boek of telefoon, onrust opmerken, ontspannen. Door jezelf de kwaliteit van rust, stilte en ruimte te gunnen, je steeds weer deel te weten van de grote familie van het leven, krijgen de solo-ervaringen meer betekenis.

Zo belichaamt je de transformatieve kracht van het proces: niet een betere versie van jezelf worden, maar terugkeren naar iets dat er altijd al was.

Coachpraktijk

In haar jaren als coach heeft Viva achter uiteenlopende loopbaanvragen, competentievraagstukken en conflicten vaak eenzelfde onderliggende overtuiging zien terugkeren: ik ben niet goed genoeg.

De verdieping in Milton's gedachtegoed en de solo's vormden een waardevolle aanvulling op al haar eerdere opleidingen en ervaring. Ze hebben op een diepe laag

helpen 'herinneren' dat we van nature al in balans en harmonie zijn. Ook werd duidelijk hoe de overtuiging 'ik ben niet goed genoeg' het vermogen om daarop te vertrouwen kan belemmeren.

De natuur spreekt een andere taal die het hart raakt. Haar onvoorwaardelijkheid heeft blootgelegd wat er al is: zelfliefde, overgave en vertrouwen. Voor Viva is de natuur daarmee een belangrijke inspiratiebron geworden in haar manier van begeleiden: het bieden van ruimte waarin mensen kunnen vertragen, onderzoeken wat er onder de oppervlakte leeft en van daaruit nieuwe perspectieven kunnen ontdekken. ■

Viva Meessen is opgeleid als ontwikkelingspsycholoog, had haar eigen coachpraktijk en werkte lang als opleider en (team)coach bij SchoolvoorCoaching. Ze is daar nog steeds gastdocent in dialoog en conflict.

Alex Verheijden is opgeleid als jurist, werkte als directeur arbeidsvoorwaarden/HR-beleid bij twee grote ondernemingen en HR-adviseur van werkgevers.

Viva en Alex zijn samen sinds 1988, hebben bij John P. Milton vele solo-retraites gedaan variërend van 3 tot 44 etmalen en een intensief vierjarig traject gevolgd. Nu begeleiden ze zelf solo-retraites.
www.natuurdatzijnwij.nl

Als je kiest voor inhoud.



Dit boek is verkrijgbaar bij: coachboeken.nl

**Sari van Poelje, Annejet de Blécourt,
Marianne Eussen, Rob de Ruiter,
Sonja Wekema,**

7 Perspectieven op leiderschap
Inzichten uit executive coaching

Welke perspectieven op leiderschap zijn in deze snel veranderende wereld essentieel als leider? Hét leiderschapsboek van 2023 bundelt de jarenlange ervaring van vijf senior executive coaches.

