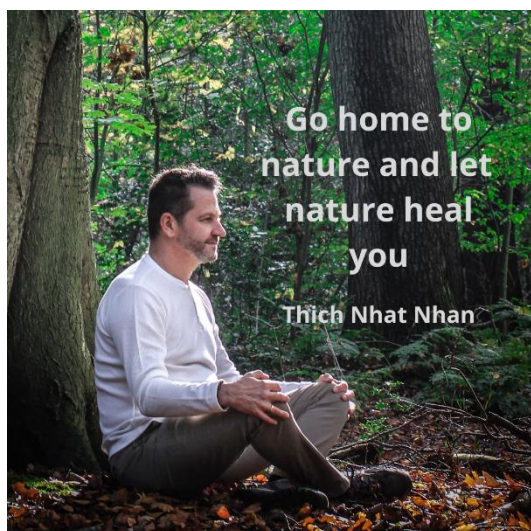


Workshop Ontwaken met de natuur



Bosbaden en Natuur meditatie

Bosbaden en Natuur meditatie hebben veel gemeen: beide nodigen uit tot vertragen, verstillen en met open aandacht aanwezig zijn bij de zintuigelijke prikkels van het moment. Het subtiel verschil zit in de benaming; bij bosbaden dompelen we ons specifiek onder in de sfeer van het bos, terwijl natuur meditatie in elke natuurlijke omgeving kan plaatsvinden. Of je nu in een bos, aan zee of in een weids veld bent, de essentie blijft dezelfde: aandacht voor de ervaring in het hier en nu waarbij je de verbinding ervaart met de natuur.

Ontwaken met de natuur...

Het cultiveren van mindfulness gaat eigenlijk over het leren rusten en verblijven in onze eigen aard. De aard van onze geest is bewustzijn, en mindfulness is een manier om deze natuurlijke kwaliteit te cultiveren en te benadrukken. Het is een aangeboren vermogen dat we allemaal hebben: bewust zijn, weten wat er gebeurt en aanwezig zijn. We leven echter niet altijd in dat bewustzijn. Vaak leven we in ons hoofd, verdwaalt in verhalen, oordelen en reacties.

Mindfulness wordt een beoefening, een pad en een cultivatie omdat we, ondanks dat we dit geschenk van aandacht en bewustzijn hebben, we vaak worden opgeslorpt door onze gedachten, ideeën en opvattingen. We leren onze aandacht en geest te trainen om aanwezig te zijn en belichaamde aandacht te cultiveren. Mindfulness is een complete ervaring met ons gehele lichaam die we op verschillende manieren kunnen koesteren, vaak door middel van meditaties. Het doel is om aanwezig te zijn bij wat is, in plaats van wat we willen dat het is, of hoe we denken dat het zou moeten zijn. Het gaat erom dat je bij wat hier is bent, of het nu gaat om een aangenaam moment—zoals warm zonlicht, zachte geluiden of zachte zeebries—of iets moeilijker, zoals een pijnlijk lichaam, vermoeidheid, stress of andere uitdagende omstandigheden.

Mindfulness is radicaal in zijn eenvoud: gewoon aanwezig zijn bij wat is, toestaan dat wat hier nu is, en er nieuwsgierig naar zijn. We merken op wanneer we het moment verlaten en afglijden in gedachten en verhalen. Ik maak daar vaak grapjes over, vooral op mooie momenten in de natuur: 'waarom zou je niet aanwezig willen zijn?' Zelfs als je geest of leven chaotisch aanvoelt, vraagt dit moment van zonlicht, schoonheid, geluiden en lentebloemen om aanwezigheid.

Ontwaken met de natuur

Het cultiveren van mindfulness in de natuur is bijzonder ondersteunend. Het zorgt ervoor dat aanwezig zijn moeiteloos aanvoelt, en als we buiten zijn, wordt onze dierlijke natuur wakker. Onze zintuigen worden levend, en de zintuiglijke ervaringen om ons heen roepen ons naar het heden. Misschien is het het warme zonlicht, de koele bries, de zoute lucht of het gevoel van de grond. Er is altijd iets dat onze aandacht trekt. Het is alsof de natuur op de deur van de aandacht blijft kloppen en ons vraagt om te luisteren, ruiken, zien en voelen. In de natuur wordt mindfulness natuurlijker, ontspannender en gemakkelijker.

Zelfs als we verdwalen in gedachten, nodigt de natuur ons voortdurend uit om terug te komen. De bries, warmte of geluid brengt ons terug in het heden. De natuur doet een groot deel van het werk voor ons en trekt ons voortdurend terug naar dit zintuiglijke moment. Als we binnen zitten, is het over het algemeen stiller, met minder stimuli. Dit kan helpen bij de concentratie, maar het maakt het ook gemakkelijker om in gedachten te verdwalen. Buiten is er echter nog zoveel meer in het heden om met onze gedachten te concurreren. We stellen ons open voor een groter bewustzijn, waarbij we de ruimte om ons heen, het licht, de geluiden, en het gevoel ervaren deel uit te maken van een groter geheel.

Ontwaken met de natuur

Buiten zijn geeft ook het gevoel om ons meer verbonden te voelen. Binnenshuis kun je gemakkelijk verdwalen in onze geest en je geïsoleerd of afgesneden voelen. Maar buiten voelen we ons verbonden met iets groters, de oceaan, de trekvogels. We worden eraan herinnerd dat we niet gescheiden zijn van het leven, maar er deel van uitmaken. Dit uitgestrekte gevoel brengt ontspanning, vreugde en een gevoel van onderlinge verbondenheid.

In de natuur ervaren we vaak hartkwaliteiten zoals ruimtelijkheid, rust, vreugde, verrukking, nieuwsgierigheid, verwondering en liefde. Deze gevoelens ontstaan van nature. Het is niet nodig om nieuwsgierig te zijn of verwondering te voelen; de uitgestrekte oceaan, de nachtelijke hemel of de vlucht van een vogel roept deze reacties op natuurlijke wijze op. We krijgen ook inzichten. Golven kijken, geluiden horen of de wind voelen herinnert ons aan de constante stroom en verandering in het leven. We erkennen dat alles met elkaar verbonden is, en we maken deel uit van de aarde.

Samenvattend voelt 'ontwaken met de natuur' moeiteloos en nodigt ons uit om aanwezig te zijn. Het verbindt ons met een gevoel van uitgestrektheid en onderlinge verbondenheid en brengt meer vreugde, nieuwsgierigheid en inzicht in ons leven.

Meer weten over Natuur meditatie en bosbaden (Shinrin-yoku)

- Awake in the Wild – Mindfulness in Nature as a Path of Self-Discovery Mark Coleman(NewWorldLibrary)
- A field guide to Nature Meditation -52 Mindfulness practises for joy, Wisdom and wonder
Mark Coleman(NewWorldLibrary)
- Het kleine shinrin-yoku boek Natascha Boudewijn (Altamira)



Meer weten ... bij Chowa VOF

Bekijk onze website www.chowa.be of
stuur een mailtje naar info@chowa.be