



Margreet Verweij, IVN Delft (op de foto rechts): ‘Wat het betekent om echt in de natuur te zijn, ervoer ik bij de eerste wandelingen die ik met mijn vriend Ansu maakte. Zelf had ik bij wandelen altijd onbewust een plan voor ogen. “We gaan het bos in, dan lopen we dat rondje en dan zijn we om drie uur terug op de camping.” Maar Ansu bleef keer op keer stilstaan om te kijken: naar de stam van een boom, een groepje paddenstoelen,

het bladerdek. Alsof hij geen wandeling maakte, maar gewoon in het bos was. “Schiet es op”, dacht ik eerst. Maar na verloop van tijd legde ik me erbij neer en volgde ik zijn voorbeeld. Dat was een belevenis! Ik voelde me als in een Disneyfilm, alsof ik het tempo van de natuur had gevonden en het bos zich aan me openbaarde. Vinken, staartmezen en groenlingen kwamen wonderbaarlijk dichtbij, net als vlinders, libelles en

padden. Ik zag dat alles om me heen leeft, ook de paddenstoelen, planten en bomen.

Voor mij is dat mindfulness. Even niet bezig zijn met andere momenten, boodschappen die moeten worden gedaan, een moeder die moet worden bezocht of een vergadering die moet worden voorbereid. Maar met je aandacht zijn bij het moment waarin je leeft.

Die aandacht in het hier en nu, heeft

6 mensennatuur

in de natuur nog meer betekenis dan in de gemaakte omgeving van huis of woonwijk. Als ik in het bos omhoog kijk en een vogel zie vliegen, dan ervaar ik hoe wonderlijk dat is. Denk aan een dode vogel, dat is gewoon materie. Maar een vogel die vrij en autonoom vliegt en fluit, die leeft. Die heeft dezelfde energie die wij mensen ook hebben en die ons met vogels en de rest van de natuur verbindt.

Waardering voor eenheid en verbondenheid in de natuur wil ik graag met anderen delen en daarom organiseer ik als IVN-gids mindfulle natuurwandelingen. Daarbij lopen we eerst in stilte door het bos. Daarna gaan we op een mooie plek zittend mediteren en we doen speelse oefeningen die je in contact met je zintuigen brengen. Deelnemers krijgen bijvoorbeeld een kaart en de opdracht alles te tekenen wat ze horen:

de wind, een vogel, regen, een vliegtuig of de rijksweg. Na afloop hoor ik vaak dat mensen de ochtend hebben ervaren als een minivakantie, waarin ze even helemaal weg zijn geweest uit het jachtige leven van alledag, waarin ze vaak van alles moeten. Ik hoop dat het bewustzijn van onze eenheid met de natuur uiteindelijk uitvloeit in het koesteren van al dat wonderschoons.’