

Laat je inspireren door de natuur !

De volgende oefening kan je op een bijzondere manier verder helpen bij je huidige vragen.

Zoek een natuurgebied op wat je erg aanspreekt en neem de tijd om daar rond te wandelen en af en toe te zitten, afhankelijk waar je behoefte aan voelt. Vergeet niet een kladblok en pen mee te nemen om aantekeningen te kunnen maken van datgene wat je onderweg mogelijk beleeft, ontdekt en niet wilt vergeten.

Wandel de natuur in en probeer vooral niet veel aandacht te besteden aan alle gedachten die in je opkomen. Besteed juist veel meer de aandacht aan wat je kunt **observeren en registreren, zowel in de omgeving als in jezelf**. Ga op pad en probeer daarbij heel bewust je gevoel te volgen bij het tempo wat je wilt lopen, de richting die je kiest, de momenten dat je gaat stilstaan of zitten en de onderwerpen waar je je aandacht op richt (omgeving buiten je of in je lijf).

Op een gegeven moment kun je de vraag (of vragen) die je hebt bewust onder je aandacht brengen. Niet met de intentie een antwoord te bedenken met je gedachten, maar om **het antwoord te laten komen vanuit wat er vervolgens gebeurt in je omgeving of in jezelf**.

Ons brein (met name ons onbewuste deel hiervan) is namelijk een ware kunstenaar in het betekenis geven aan gebeurtenissen. Het kan heel goed zijn dat er iets gebeurt wat je onbewust als antwoord op je vraag betekenis weet te geven. Daar hoeft je dus niet bewust over na te denken; sterker nog, daarvoor moet je juist níet denken en afwachten wat er vanzelf gebeurt.

Je zult verbaasd staan over de ‘verkapte’ antwoorden die je zult krijgen wanneer je bewust een vraag onder de aandacht brengt. Dat ‘verkapte’ antwoord kan vanuit de natuur komen, maar kan zich ook aandienen vanuit eigen waarnemingen in jezelf.

Veel plezier en laat je verrassen !

