

## Tot bloei komen

# NATUURLIJK VO JE DIEPSTE WEN



Mijn hele leven al heb ik een drang gevoeld me te verdiepen in de wijsheid van oude natuervolken.

Nu, na al die jaren, realiseer ik me dat ik de oude wijsheid weliswaar bij natuervolken zocht, maar in mezelf heb gevonden. De inzichten die mijn ontdekkingstocht mij bracht heb ik vertaald naar eigentijdse werkvormen voor (loopbaan)coaching, gericht op het wekken van de eigen innerlijke wijsheid van cliënten, waardoor zij op een natuurlijke wijze vorm kunnen geven aan hun diepste verlangens.

#### Het wiel

Tijdens mijn studiereis door New Mexico en Arizona ontdekte ik dat oude indianenvolken medicijnwielen hebben neergelegd in de natuur; cirkels van minimaal vier stenen, die de vier windrichtingen vertegenwoordigen. De betekenissen die aan de windrichtingen werden gegeven waren geografisch bepaald en verschilden daarmee per volk. Het ene volk leefde immers ten westen van de bergen, die symbool staan voor kracht; het andere volk ten oosten. Dit waardevolle model werd op verschillende wijzen ingevuld.

Ook de Kelten kenden een levenswiel, eveneens gebaseerd op de vier windrichtingen. Het wiel blijkt een universeel model voor een cyclische visie op de werkelijkheid. Tijdens mijn studie over Keltische natuurwijsheid werd mij geadviseerd om mijn eigen cirkel op een eigen plek te ontwerpen. Dat werkte bevrijdend: mijn eigen waarheid werd aangesproken!

Geïnspireerd door het medicijnwiel heb ik een eigentijds model ontwikkeld met vijf

cruciale momenten in elk veranderingsproces (De Jong, 2011). Deze Cyclus van Verandering© is gebaseerd op de vier windrichtingen die de ontwikkeling van zaad, knop, bloem en vrucht in de vier seizoenen vertegenwoordigen met in het midden de bron waarnaar je altijd terug kunt keren. Dit model leidt je naar je verborgen wensen en daagt je uit te bloeien.

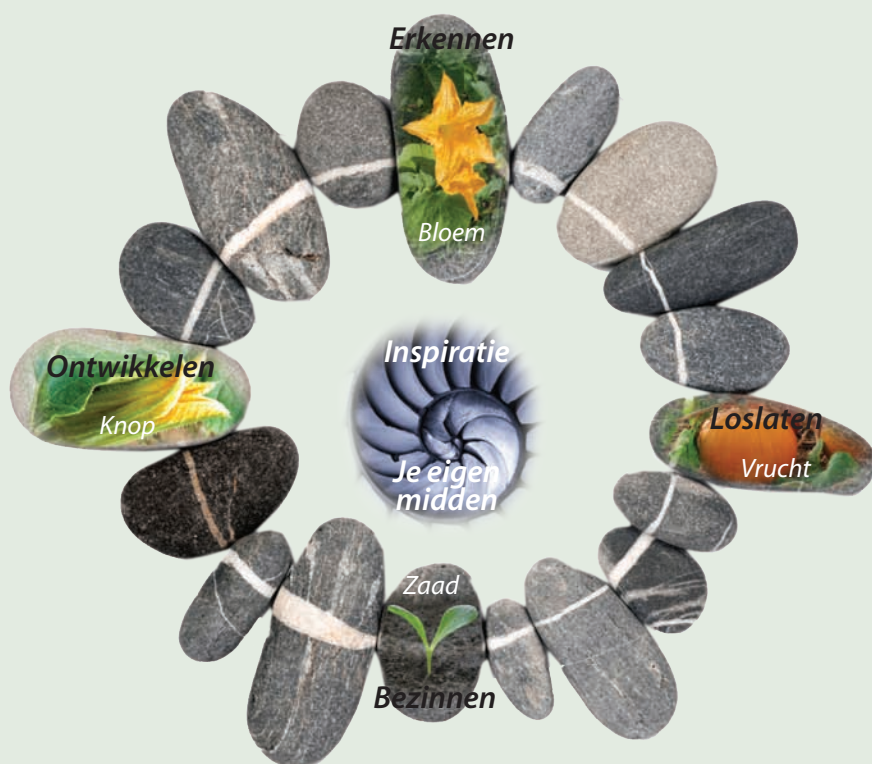
#### De BLOEI methode

Vanuit de Cyclus van Verandering is de BLOEI methode© ontstaan, gebaseerd op de telkens terugkerende cycli in de natuur en in ons eigen leven. Immers de fases van **Bezinning, Loslaten, Ontwikkelen, Erkennen** en **Inspiratie** komen in alle aspecten van ons leven terug. Als je weet op welk punt in deze cyclus je je precies bevindt, weet je ook wat je nodig hebt om verder te kunnen groeien.

#### Bezinnen op je diepste verlangen

Mijn hele leven al voel ik een verbondenheid met bomen, stenen en paarden in het bijzonder. Lange tijd wist ik alleen niet zo goed wat ik ermee moest of kon in mijn

# RMGEVEN AAN SEN



Figuur 1. BLOEI methode

dagelijkse leven. Zowel bij mijn studie in de Keltische als Indiaanse natuurfilosofie kreeg ik de waardevolle tip: als je iets hebt met paarden, aarzel niet, omarm het en ga ermee aan de slag! De overeenkomst werd gemaakt met een boom: als je een beukenoot bent, vraag je dan niet jarenlang af of je niet liever een eikenboom zou zijn. Ga de grond in als beukenoot, geef jezelf water, zon en voeding, en groei. Word jouw boom en leef jouw leven!

- *Oefening: ontdekken van je wensen en motieven*

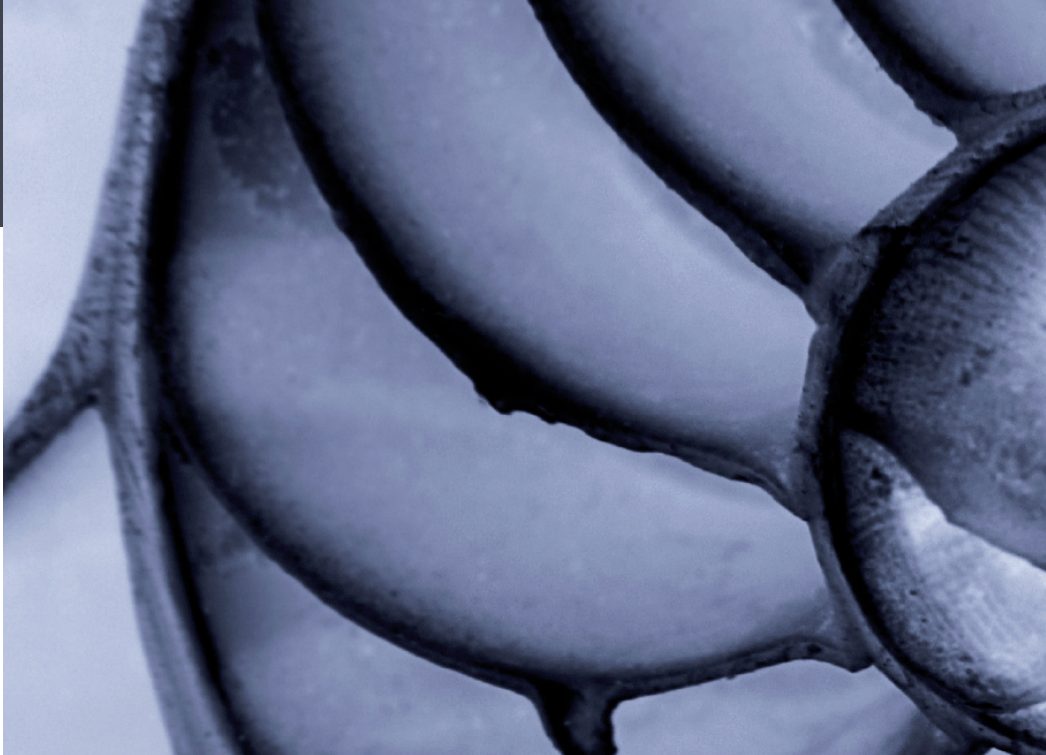
Loop door een landschap en neem schrijfgerei met je mee. Laat je lichaam zijn weg kiezen en je naar een plek brengen die voor nu goed voelt. Ga daar staan of zitten en doe je ogen dicht. Laat jezelf ontspannen, laat geluiden, geuren door je heen gaan. Doe dan je ogen open en kijk waar je oog op valt. Pas geen censuur toe, alles is goed. Neem datgene wat je opvalt goed in je op. De kleur, geur, vorm, context, enzo-

voort. Ga er lekker bij zitten en schrijf dan minstens tien associaties op bij wat je ziet. Kies zeven associaties uit die je op dit moment raken en zet er boven 'Ik ben'. Lees je gedicht, zo zittend in de natuur, langzaam, aan jezelf voor. Het is een gedicht van jezelf, voor jezelf en over jezelf. Voel waar het je raakt. Dit is een manier om snel je eigen zaden van dit moment op te diepen en te ontdekken wat er nu toe doet en graag tot leven wil komen.

### *Loslaten van oud zeer*

Bij een opleiding van Sun Bear in de oude indianenwijsheid op Spokane Mountain in de staat Washington kregen we de opdracht om een plek in de natuur te vinden waar we onze oude pijn en frustratie letterlijk aan de aarde konden geven. De aarde zou onze pijn voor ons verteren. We werden uitgenodigd om een plek te vinden, met onze handen een gat te graven en erbij te gaan zitten. Ieder voor zich. In dat gat stopte je je pijn, pratend, in gedachten of met symbolen die je in de natuur had gevonden. Daarna maakte je het gat weer dicht en bedankte je de aarde. Het was een indrukwekkende oefening die me een paar kilo's 'lichter' maakte.

- *Oefening: loslaten in de natuur*  
Ga na wat je graag zou willen loslaten: een oude overtuiging, een relatie, een fase in je leven. Kies daarvoor een symbool dat je, met oog op afbreekbaarheid, kunt achterlaten in de natuur. Onderzoek op welke manier je dit aspect van je leven wilt loslaten met een van de vier elementen: begraven in de aarde, laten meevoeren met de wind, meestromen in het water of ver-



branden in een vuur. Voel of je dit loslaatrietueel alleen wilt doen of dat je mensen wil vragen om erbij te zijn als getuigen. Ga dan (samen) naar een plek in de natuur, spreek je intentie uit, voer het door jezelf bedachte ritueel uit en laat los. Kijk in de tijd erna, wat er voor je veranderd of verschoven is, in de buitenwereld en/of in jezelf.

atie. Dit kun je ook dagdromen noemen. Laat beelden ontstaan over de door jou gewenste situatie en voel en ervaar of dit echt is wat je wilt. Je geeft je wensen extra energie mee en vergroot de kans op succes. Je gaat mensen en situaties aantrekken die je helpen om je doel te realiseren. Je wordt magnetisch. Kijk eens wat er nu op je pad komt, wat jou kan helpen om je doel te

### ***Laat beelden ontstaan over de door jou gewenste situatie en voel en ervaar of dit echt is wat je wilt***

#### ***Ontwikkelen van het nieuwe***

Tijdens mijn reis door Australië ontdekte ik de wijsheid van de Aboriginals over de droomtijd. In de oude cultuur van de Aboriginals vertoeven de voorouders in de droomtijd. Dat is de tijd waarin alles ontstaat. Voorouders transformeren in rotsen, bomen en dieren. Alle elementen in het landschap zijn dus heilig voor de Aboriginals; hun landschap is een levend organisme. In de droomtijd is de wereld ontstaan, doordat die werd gedroomd. En dat gebeurt nog steeds. Zo kunnen ook wij onze eigen werkelijkheid dromen en daarmee tot leven wekken.

• *Oefening: visualiseren van je eigen bloei*  
Een van de krachtigste instrumenten in het creëren van iets nieuws is naar mijn idee het visualiseren van je gewenste bloei. Als je in de fase van bezinning hebt ontdekt wat je diepste verlangen is, kun je beelden laten ontstaan over de gewenste situ-

realiseren, met dankbaarheid.

#### ***Erkennen van je eigen kracht***

Bij oude indianenvolken werden bijvoorbeeld na de jacht rituelen uitgevoerd om de jacht na te bootsen en uitbundig te vieren, samen met de mensen van de stam. Toen ik door het gebied van de Navajo indianen reed - waar overigens geen sterveling te bekennen viel - stopte ik bij kraampjes langs de weg met sieraden. Ik zocht een ringetje uit en de Navajo indiaan achter de kraam zei: "You must be Dutch or German." Ik vroeg hem waarom hij dat dacht. Hij legde uit: "Jullie kopen van die kleine ringetjes. Jullie willen zeker niet opvallen. Kijk naar ons." Hij wees met een breed gebaar naar het volkomen lege landschap en de zon scheen op zijn enorme ring en halsketting van bloedkoraal, turkoois en zilver. Een wijze les: voluit mooi en krachtig durven te zijn, zelfs midden in een woestijn.



- **Oefening: ervaren van de je uiterste vorm**

Vind een fijne plek in de natuur waar je je ongestoord vrij kan voelen. Kijk eens om je heen of je bloemen ziet. Hoe groot of klein ook. Bekijk ze goed en neem ze helemaal in je op. Vind dan een plek waar je je vrij kunt bewegen. Begin als zaad, maak je klein, zoals je zit in je eigen schulp. Laat je dan langzaam ontvouwen richting bloemknop. Neem de tijd. Voel hoe het is om die fase te doorlopen. Laat je dan helemaal ontvouwen tot je uiterste vorm, jouw bloem. Experimenteer met je nét nog even inhouden én het overdrijven van je uiterste vorm. Vind daarin een midden waarin je be-

honingmieren verscholen zaten, tekenden zij dit op de deur van hun hut. Als kwast diende een stevige grasspriet waarvan de punt recht werd afgesneden. Stukken rode en gele steen, houtskool en kalk vermalen met water, dienden als verf. Zo ontstonden, opgebouwd uit gekleurde stippen, plattegronden van hun natuurlijke omgeving. Essentieel voor hen om te overleven.

- **Oefening: schatkaart van je natuurlijke omgeving**

Neem een stuk papier en kleurpotloden. Teken jezelf, symbolisch, in het midden van het papier. Teken dan, eveneens met symbolen, welke natuurlijke elementen in

### Tot slot

Bij elke verandering doorloop je de vijf fases van de bloei. De volgorde ligt eigenlijk niet vast. Soms wil er eerst iets worden losgelaten, voordat je je zaden kunt opdiepen uit jouw aarde. Maar soms ook merk je pas op het moment dat je wilt gaan bloeien, dat er nog iets in de weg zit, wat losgelaten mag worden. De BLOEI methode vraagt om een natuurlijke benadering, waarin de mens vanuit zijn innerlijke wijsheid weet wat er op welk moment nodig is. Daarop durven vertrouwen is de grootste les die ik heb geleerd tijdens al mijn reizen en studies. De oude natuurwijsheid zit in onszelf. Een fijne reis en mooie bloei gewenst.

## Het ervaren van jouw bloemzijn in je lichaam, vergroot de kans op slagen bij het vormgeven aan je wens.

weeglijk open bent en toch rustig bij jezelf blijft. Geniet van je eigen kracht en pracht. Laat je uiterste vorm dan langzaam weer los. Het op deze wijze ervaren van jouw bloemzijn in je lichaam, vergroot de kans op slagen bij het vormgeven aan je wens.

### Inspiratie in je eigen midden

In Australië maakte ik kennis met schilderijen van Aboriginals. Misschien ken je ze wel, met allemaal stippen, cirkels, kleuren en symbolen. Ze intrigeerden me. Ik ontdekte dat de Aboriginals vroeger leefden in hutten van boombast. Om elkaar te vertellen waar bijvoorbeeld de schildpadeieren in de grond zaten, een waterpoel was of de

jouw leven belangrijk voor je zijn. Dat kunnen stenen, bomen, landschappen, dieren zijn. Teken die niet op de fysieke afstand maar op de emotionele afstand tot jou zelf. Het kunnen natuurelementen zijn uit jouw directe omgeving, maar ook uit een ander land. Ga dan eens na wat zij voor jou betekenen. Wat geven ze je? Waarom zijn ze belangrijk in je leven? Deze oefening kan je helpen om je te allen tijde te kunnen afstemmen op je eigen midden; jouw bron van innerlijke wijsheid. Je kunt deze oefening ook doen door een collage met symbolische voorwerpen te maken, buiten in de natuur.

Yoke de Wilde werkt als loopbaan- en inspiratiecoach, supervisor en opleider vanuit haar eigen onderneming Smaragd.Coaching. Zij schreef het boek 'Spirit in je werk, natuurwijsheid als inspiratie' (Zadoks, 2009) en verzorgt introducties en studiedagen over de BLOEI methode voor professionele (loopbaan)begeleiders. [www.smaragd-coaching.nl](http://www.smaragd-coaching.nl)

### Bronnen

Jong, de, A. (2011). Samen scheppen: Cyclus van Verandering. *Tijdschrift voor Coaching*, 1, pp. 10-14.