**Praktische handleiding.**

**Ontmoeten**

* Openstellen
* Gewaarworden
* Aanwezigheid voelen
* Respect
* Gelijkwaardigheid
* Essentie van heel het proces

**Contact nemen**

* Toelating vragen
* Jezelf laten kennen
* De plant leren kennen
* Eigenlijk is dit al voldoende. Gewoon bij elkaar zitten elkaar voelen
zoals het goed voelt bij iemand te zijn met een prettige uitstraling.

**Communiceren**

* Maak je aandacht, denkruimte leeg
* Dan mag de plant verschijnen
* Uitwisseling
* Laat wanneer je dat wil de plant je gedachten, je problemen aanraken.
* Nodig de plant uit binnen jou werkzaam te zijn.
* Ontmoeting met het wezen, de geest van de plant.

**Afsluiten**

* Dankbaarheid.
* De ervaring in je leven opnemen
* Terug bij jezelf komen
* Een gebaar stellen.

**Ontmoeten**

***Openstellen.***

**De eerste stap is stilstaan, er willen bij stilstaan.**

Het is onze gewoonte overal langsheen te lopen.

In de drukte van de stad hebben we geleerd ons af te sluiten en langs mensen door te lopen. We staan niet stil om ruimte te nemen voor contact.

Dat is onze standaardinstelling en zo gaan we meestal ook de natuur in.

**Bij jezelf komen**

Om ons open te stellen moeten we eerst bij onszelf komen.

We zijn te vaak “van” de wereld en niet “in” de wereld, We verliezen ons in wat van ons gevraagd wordt. We zijn dan niet bij onszelf maar in de buitenwereld aanwezig.

Willen we ons openstellen voor een plant, een boom, de natuur, dan moeten we eerst bij onszelf komen, onze eigen ruimte voelen en alle aspecten van onszelf terugroepen uit de buitenwereld zodat we in onze eigen beslotenheid aanwezig zijn.

**Openstellen is dan vanuit je eigen besloten aanwezigheid naar buiten voelen. Voelen dat daar buiten ook “een aanwezigheid” is die je kan ontmoeten, waar jij mee in verbinding kan komen.**

***Gewaarworden.***

**Het denken stoppen en waarnemen. Al je zintuigen openzetten.**

**Je onderdompelen in wat je waarneemt.**

We zijn aardewezens. Onze waarneming is sensatie, lijfelijke fijngevoeligheid. Het is belangrijk om heel diep in onze lichamelijkheid wakker en aanspreekbaar te zijn, We moeten ons verbonden en gedragen voelen door het aardezijn in onszelf.

***Aanwezigheid voelen.***

**Voelen van de uitstraling van die aanwezigheid daar tegenover jou.**

**Jij bent daar, ik ben hier.**

Wij spreken over bewustzijn. Ik zou in verband met planten deze term willen vermijden en spreken over een aanwezigheid die ook “gewaar” is. Het gevoel van “iets kijkt me aan”.

Als ik contact neem met een plant dan ontstaat op die plaats een opening, een venster waarin gewaarzijn en diepe aandacht aanwezig is. In mijn ervaring met het communiceren met bomen ontplofte het gekende beeld van de boom in een ervaring van overrompelende aanwezigheid.

***Respect***

**Belangrijk is de houding waarmee we contact nemen. We moeten de plant met respect benaderen. Zoals wij willen dat onze eigen ruimte met respect benaderd en behandeld wordt moeten wij dat ook met de plant doen.**

We zijn op audiëntie in de natuur, een totaal nieuwe wereld. Laten we deze wereld binnengaan niet als veroveraar, als kolonisators maar met respect en erkenning.

***Gelijkwaardigheid.***

**Zonder echte gelijkwaardigheid is er geen communicatie.**

**Ontmoeten impliceert gelijkwaardigheid en dat is niet vanzelfsprekend als je over planten spreekt.**

Het idee dat je de natuur met respect moet benaderen is voor de meeste van ons nog te vatten maar het idee van gelijkwaardigheid gaat verder.

Wat dit inhoud zien we in de wijze waarop indianen omgaan met de plantenwereld

Als indianen het over planten hebben spreken ze over “onze verwanten”.

Planten en mensen zijn aan elkaar verwant. We hebben dezelfde verre voorouders, komen uit dezelfde bron, zitten in het zelfde evolutieproces. We zijn op meer vlakken aan elkaar verwant dan we denken maar wij mensen hebben ons verschanst in datgene waar we in verschillen: het denkend bewustzijn.

**Wil je communiceren dan moet je de ander aux serieus nemen. Dit is de cruciale factor.**

**Als we de planten niet als totaal gelijkwaardige partners kunnen benaderen is er geen uitwisseling mogelijk.**

**Dit moeten wij mensen leren. “We zijn niet alleen op de wereld”**

En dit is een lastige: we zijn zo gewoon om de aanwezigheid van planten te negeren laat staan dat we ze als gelijke beschouwen en behandelen.

Het heeft ook een grote impact op ons leven omdat we dan rekening moeten houden met die planten.

Daarom is het aan te raden klein te beginnen, deze nieuwe wereld, met verstrekkende consequenties voorzichtig te betreden.

***De essentie van heel het proces.***

**Twee levende, liefhebbende, gewaarzijnde wezens ontmoeten elkaar, zijn zich van elkaar gewaar.**

Het is alsof we een contactschakelaar omdraaien. Er kan iets beginnen te stromen.

**Contact nemen**

**Toelating vragen.**

Dit is de normale gang van zaken: jezelf voorstellen en toelating vragen, voelen of de plant bereid is tot contact.

We zijn wat de natuur betreft niet gewoon te vragen, meestal nemen we gewoon. Dus: Vragen!

Jezelf voorstellen.

Gewoon je naam zeggen, eventueel waar je vandaan komt

Uitleggen wat je bedoeling is.

Wachten op toelating om contact te nemen.

Dit is niet altijd vanzelfsprekend. Soms is de plant om een of andere reden niet bereikbaar.

Soms zijn we zelf innerlijk niet in de juiste stemming voor het contact dat de plant wil aangaan. Dan moeten we zelf eerst innerlijk verschuiven. Dan pas kan er verbinding zijn, dan pas nemen ze je mee.

**Jezelf laten kennen**

Als jij contact neemt moet jezelf de eerste stap zetten. Daarom is de eerste beweging in het contact nemen jezelf te laten kennen.

Jezelf laten kennen is je hart openen.

In deze fase nog niets projecteren, uitzenden naar de plant toe, maar gewoon zelf open zijn.

De plant mag contact met jou opnemen.

Je moet er de tijd voor nemen. Geef de plant de tijd om je in zich op te nemen, zich te verheugen in het contact.

Voel wanneer er ruimte ontstaat dat jijzelf de plant mag leren kennen.

Ook dit zijn we niet gewoon. Het is al ongewoon eerst te vragen, laat staan dat we geduldig afwachten tot de plant er klaar voor is om ons te ontvangen.

Geef de plant de ruimte en de vrijheid om ons te ontmoeten. Niet in de eerste plaats verwachten dat de plant zich openstelt, dat wij zijn ruimte mogen binnengaan maar eerst onszelf openstellen en de plant de toelating geven om ons te ontmoeten.

We zijn op audiëntie in de natuur, een totaal nieuwe wereld. Laten we deze wereld binnengaan niet als veroveraar, als kolonisators maar met respect en erkenning.

Als je nog niet voelt dat je echt bij de plant naar binnen mag ga dan terug naar je hart, naar jezelf en zet het meer open. Laat je nog vrijer, nog opener kennen aan de plant.

**De plant leren kennen.**

Dan mag de plant verschijnen.

Behoud je openheid als je naar de plant voelt. Trek je niet terug.

Laat jouw openheid de openheid van de plant binnengaan.

Het is als twee vrienden die elkaar ontmoeten.

Ons vermogen om te luisteren is veel groter dan enkel het luisteren naar woorden, naar gepraat. Dus mijn openheid ontmoet de openheid van de plant.

Van Sint Franciscus is bekend dat hij, wanneer hij na lange afwezigheid terug bij zijn medebroeder Leo op bezoek kwam, gewoon langs hem ging zitten. Er werd niets gezegd en toch was alles gezegd.

Laat je zintuigen mee spelen. Volg waar je aandacht naar toe getrokken wordt.

Volg dan je aandacht ook naar binnen in de plant.

Traditioneel wordt er een onderscheid gemaakt tussen kijken en zien. Echt zien doe je vanuit het hart

**Eigenlijk is dit al voldoende. Gewoon bij elkaar zitten elkaar voelen zoals het goed voelt bij iemand te zijn met een prettige uitstraling.**

Dit is de echte uitwisseling. Twee vibrerende werkelijkheden die elkaars muziek mogen ondergaan.

Bij elk echt contact ontstaat het moment van verrukking, het gevoel van wezen tot wezen in contact te zijn. Dan is echte communicatie mogelijk.

**Communiceren**

Communicatie vindt altijd plaats binnen de openheid van de twee velden, daar waar gemeenschappelijkheid aanwezig is. Het is ook deze gemeenschappelijkheid die de bron is voor de helende werking van de ontmoeting.

**Maak je aandacht, denkruimte leeg**

Bij deze vorm van communicatie is het belangrijk dat je aandachtsruimte beschikbaar is voor de communicatie van de plant. Maak je aandachtsruimte leeg. Wat dan in de ruimte verschijnt kan je beschouwen als de communicatie van de plant.

Ikzelf veeg mijn aandachtsruimte denkbeeldig met mijn handen leeg.

Ik hou in gedachte mijn handen gesloten midden voor mijn voorhoofd en open ze dan naar buiten toe waarbij ik met mijn handen zijwaarts alles uit mijn waarnemingsruimte veeg zodat deze leeg is en ontvankelijk.

**Dan mag de plant verschijnen**

Voelen wat in je opkomt. Niet twijfelen.

Wat in je opkomt accepteren als uitingen van communicatie. (een zin, een kleur, een gevoel, een beweging in je lichaam.

Je openen voor de energetische sfeer die aanwezig is. Je vangt iets op en geeft er beeld en betekenis aan.

Observeer wat er gebeurt in je belevingslichaam.

Geloof in je verbeelding, je imaginatie.

Een bepaalde boodschap kan zich in veel vormen uitdrukken.

Vergelijk, de beelden die je krijgt, de verwoording, met wat je aanvoelt.

Tezelfdertijd ook beseffen dat je geschiedenis altijd mee kijkt.

De beelden zijn persoonlijk gekleurd, In jouw instrument tot klank en kleur geworden.

Wat er verschijning kan zich verdiepen, zich ontwikkelen

Er kan zich een “gestalt” opdringen, de persoonlijkheid van de plant.

**Uitwisseling**

Om de communicatie wederkerig te maken geef iets terug aan de plant.

Geef een van je krachtige herinneringsbeelden aan de plant.

Voel met welk beeld uit je eigen ervaring je de plant plezier kan doen.

Giet de herinnering als het ware over de plant.

**Laat wanneer je dat wil de plant je gedachten, je problemen aanraken.**

Ga eerst naar de ruimte van je hart.

Vertel dan van daaruit je verhaal aan de plant. (Als het kan luidop)

Maak je waarnemingsruimte vrij, wacht af en ontvang de reactie van de plant.

Heb je nog vragen stel ze dan.

**Nodig de plant uit binnen jou werkzaam te zijn.**

Laat de sfeer van de plant binnen in jou komen. Ontvang hem. Laat hem je in jou aanraken.

Volg wat er gebeurd maar probeer niet te (be)grijpen. Probeer geen vat te krijgen op wat er gebeurt.

Geef het ruimte, laat je lichaam, je vezels zich openen en er op reageren ,

Laat het dieper werken dan je kan volgen.

**Ontmoeting met het wezen, de geest van de plant.**

Als je contact neemt met de plant ontmoet je de intelligentie, het (geestes)wezen, de spirit van de plant. Je kan dit geesteswezen, als een persoon benaderen en op deze wijze communiceren.

Wij mensen zijn gewoon om met personen om te gaan daarom voelt het zo natuurlijk aan het wezen van de plant als persoon te ontmoeten. Dit kan het contact persoonlijker en intenser maken.

Sommigen zien de spirit, de deva van de plant als een archetypische figuur.

Ik benader het plantenwezen in zijn/haar meer communicatieve vorm gewoon als een figuur zoals ik en jij

Je kan uitkijken naar dit spiritwezen. Kijken wat het doet, er mee communiceren, het binnen jou laten werken.

**Afsluiten**

**Dankbaarheid.**

Een uitwisselen tussen gelijken.

Ik leg (al dan niet in gedachten) mijn hand op mijn hart en raak met mijn hart de plantensfeer aan.

Bij een boom leg ik mijn voorhoofd tegen de boom.

Ik zeg (al dan niet in gedachten) ik erken de uitwisseling, Ik heb je gezien. Ook al zal ik je voorbijrazen in de drukte van het leven. Deze herinnering neem ik mee. Ik neem ze op in mijn leven.

**De ervaring in je leven opnemen**

Wat je ervaren hebt moet je ook de kans geven te integreren in je leven.

Verzamel alle informatie en krachten die je gekregen heb en neem ze in je op.

Het is belangrijk dat we bewust de ervaring in ons opnemen. Als we zomaar weglopen is de kans groot dat de ervaring gedeeltelijk achtergelaten wordt en verwaait.

Formuleer de intentie dat wat je beleefd hebt innerlijk mag doorwerken en uiteindelijk tot uiting mag komen in je leven.

**Terug bij jezelf komen**

Tenslotte op jezelf terugbuigen, de verbinding loslaten.

**Een gebaar stellen.**

Je moet zelf kijken hoe je dit invult maar een gebaar stellen is altijd een krachtige vorm om je dankbaarheid uit te drukken.

Neem een steentje of een takje of veertje uit de buurt van de plant mee en leg het op je altaar thuis.

Leg iets wat je opgeraapt hebt tijdens het wandelen bij de plant.

Geef aan de plant iets tastbaars van jezelf. Indianen offeren wat tabak.