

Irene van Lippe-Biesterfeld: 'De natuur vraagt om bewust beleefde verbinding'

In een wereld die aan alle kanten uit zijn voegen barst, klinken steeds meer geluiden over een andere, meer respectvolle omgang met de natuur. Een goede zaak, mits we onszelf in dat plaatje includeren, want 'de natuur' is niet iets buiten onszelf. Wij maken er onderdeel van uit – en dat heeft nogal wat consequenties. Irene van Lippe-Biesterfeld over het belang van de binnenkant van duurzaamheid.

In een gesprek met Irene van Lippe-Biesterfeld over het leven valt vaak het woord 'verbinding'. Of het nu gaat om de verbinding tussen mens en dier, tussen mensen onderling of die met onszelf, in verbinding leven vormt voor haar het fundament van haar bestaan. Een *conditio sine qua non*. Voor haar heeft dat alles te maken met spiritualiteit. 'Spiritualiteit is voor mij: bewust beleefde verbinding. We staan niet op onszelf, maar maken deel uit van de grote gemeenschap van leven. We zijn als individu verbonden met alles om ons heen, en als je aan die symfonie deelneemt, is het leven een feest. Dat wil niet zeggen dat het altijd makkelijk is, maar het leven draait niet om makkelijk. Het draait om zinvol, en dat is iets dat je heel intens kunt ervaren als je leeft vanuit verbinding. Als we die eenheid niet meer ervaren, verbreken we de verbinding met de

stroom van het leven. Dat leidt niet alleen tot gevoelens van isolement en eenzaamheid, maar opent ook de deur naar uitbuiting van de aarde.'

Ervaren

Praten over verbinding en duurzaamheid betekent ook: praten over ervaren, want echte kennis over hoe de wereld in elkaar zit, is niet alleen te leren uit een boek, maar vooral ook aan den lijve te ervaren. Ervaring van de fundamentele eenheid leidt tot een ander bewustzijn en van daaruit ook tot andere keuzes.

'Hoe helderder je bewustzijn, hoe minder snel je je bedreigd voelt en hoe beter je je open kunt stellen voor jezelf en je omgeving. Bewustzijn zorgt ervoor dat je de natuur, de dieren, je kinderen en jezelf heel open ervaart. Helderheid is belangrijk, omdat het de bereidheid kan wekken om naar je angst te kijken in plaats van je af te sluiten, en om aan je emoties te werken.'

De helderheid van de oceaan is afhankelijk van de helderheid van de afzonderlijke druppels

Want dat is volgens Irene van Lippe-Biesterfeld onze belangrijkste opdracht als mens en onze grootste verantwoordelijkheid: werken aan de helderheid van je bewustzijn. Zij vergelijkt de mens soms met een waterdruppel in de oceaan van het leven. Dat kan een besef van nietigheid opleveren, want wat is één druppel op een hele oceaan? Maar je kunt er ook anders naar kijken: vanuit het besef dat iedereen er maximaal toe doet.

'De helderheid van de oceaan is afhankelijk van de helderheid van de afzonderlijke druppels. Onze enige echte verantwoordelijkheid is dan ook: zorgen dat je eigen druppel, jijzelf dus, helder is. We zijn eendags-



vliegen, maar we zijn wel degelijk belangrijk, omdat we onderdeel uitmaken van het grote geheel. Als je chagrijnig bent, kun je de hele sfeer in een kamer verzieken. Maar het werkt ook omgekeerd: als je geboeid en helder in het leven staat, straal je iets uit waar anderen zich aan op kunnen trekken. Jij bent een schakel in het geheel en als jouw druppel helder is, ziet het leven er anders en beter uit. Hoe je je energie gebruikt, is je eigen verantwoordelijkheid. We zijn ieder leider van ons eigen leven, niet het slachtoffer of het lijdend voorwerp van of door het leven van anderen, in welke situatie dan ook. Dat is onze innerlijke vrijheid, en die kunnen we alleen maar zelf nemen.'

Nieuwe generatie

De uitbuiting van de aarde heeft fenomenale proporties aangenomen. Het is duidelijk dat er iets moet gebeuren. We zoeken dat 'iets' meestal in acties en regelgeving, maar dat is volgens Irene van Lippe-Biesterfeld niet genoeg. Hoe mooi zou het zijn als de actie zou voortkomen uit het diepe besef dat wij onderdeel uitmaken van de natuur, van al het leven. Dat is wat zij 'de binnenkant van duurzaamheid' noemt. Het is zaak de binnenkant en de buitenkant van duurzaamheid met elkaar te verbinden. Alleen vanuit die levenshouding kunnen we echt een slag maken en keuzes maken die ook op de lange termijn duurzaam zijn.

De nieuwe generatie stemt haar hoopvol. 'Er is een andere generatie in opkomst die weet heeft van die intrinsieke verbondenheid. Ik zie jonge mensen die zich vanuit oorspronkelijk bewustzijn deel voelen van het geheel. Zij hoeven dat besef van verbinding niet te her vinden, omdat ze het nooit kwijt zijn geweest. Ze staan anders in het leven, wakker en bereid om verantwoordelijkheid te nemen voor dingen die zij belangrijk vinden. Ik heb een diep vertrouwen in de veerkracht van mensen. Als we begrijpen en willen begrijpen wat er nodig is om die omslag te maken, kunnen we dat ook.'



Verschillende niveaus

De natuur ingaan kan helpen om dat eenheidsbesef wakker te roepen. We kunnen de natuur op verschillende niveaus beleven. Je kunt met wetenschappelijke interesse kijken en de onderdelen bestude-

ren, of je kunt gewoon aanwezig zijn en je openstellen voor wat zich aandient.

'De natuur kan als spiegel fungeren. De manier waarop een boom groeit, de kleur van zijn blad, een splitsing in de takken kan een symbool zijn voor je eigen leven en je dingen duidelijk maken. Maar je kunt ook een niveau dieper: dan heb je het over de mystieke eenwording. De Joodse filosoof Martin Buber heeft daar prachtig over geschreven. Hij maakt onderscheid tussen iets weten over de boom, of hem ervaren, waardoor je iets van het wonder van de mystiek ervaart.'

Ik beschouw een boom

Ik kan hem als beeld opnemen: een verstijvende pijler onder een stortvloed van licht, of een uit-eenspattende bundel groen doorstroomd van de zachte, blauwzilveren achtergrond.

Ik kan hem als beweging bespeuren: het vloeiende adernet aan de klevende en strevende kern, het zuigen van de wortels, het ademen van de bladeren, het oneindige verkeer met aarde en lucht – en het donkere groeien zelf.

Ik kan hem indelen bij een soort en hem als een exemplaar bekijken lettend op bouw en levenswijze.

Ik kan het feit dat hij nu zo is en deze vorm heeft, zo krachtig overwinnen, dat ik hem nog slechts als uitdrukking van een wet opvat – van wetten volgens welke een voortdurend tegenover elkaar staan van krachten zich gestadig oplost, of van wetten volgens welke de stoffen zich mengen en ontmengen.

Ik kan hem tot een getal, tot zuivere getalsverhouding vervluchtigen en vereeuwigen.

Bij dit alles blijft de boom mijn tegengesteldheid en heeft hij zijn plaats en zijn tijdsbestek, zijn aard en zijn hoedanigheid.

Het kan echter ook gebeuren, uit wil en genade ineen, dat ik, de boom beschouwend, in de betrekking tot hem word opgenomen, en nu is hij geen het meer. ... Daarvoor is het niet nodig dat ik afzie van een van mijn beschouwingswijzen, er is niets waarvan ik zou moeten afzien om te zien, en geen weten dat ik zou hebben te vergeten, veeleer is alles, beeld en beweging, soort en exemplaar, wet en getal, mede daarin ononderscheidbaar verenigd.

Citaat van de joodse filosoof Martin Buber (1878-1965)



Je werkelijk openstellen kan leiden tot heling, zowel geestelijk als lichamelijk. De positieve invloed van natuur op de gezondheid wordt steeds meer erkend. Daarvoor hoeft je overigens niet fysiek in de natuur aanwezig te zijn. Uit onderzoek in ziekenhuizen is gebleken dat ook een schilderij in de ziekenkamer met een afbeelding van een natuurlandschap de genezing bevordert en leidt tot sneller ontslag.

Soort natuur

Natuurervaringen hoeven niet groots of meeslepend te zijn. Zeilen op de plassen kan eenzelfde vrijheidsgevoel oproepen als een blik over de uitgestrekte savanne, en een bloem in het plaatselijke stadspark kan mensen evenzeer raken als de aanblik van een olifant die op een paar meter afstand voorbij wandelt.

'De aard van de ervaring hangt meer af van de persoon dan van de omgeving', stelt Irene van Lippe-Biesterfeld. 'Ieder ervaart de natuur op zijn eigen manier. Soms worden geraakt door open vlaktes, terwijl anderen een grootse ervaring hebben in een bos of aan een riviertje.'



De helende werking van de natuur is alomtegenwoordig, ook in een vriendelijke blik of een hand op je schouder

De natuur leent zich voor bijzondere ervaringen, momenten waarin je ineens beseft dat je onderdeel wordt of bent van iets gro-

ters, maar verbinding kan ook ontstaan tussen mensen.

'De helende werking van de natuur is alomtegenwoordig. Het kan ook gewoon een vriendelijke blik zijn, een hand op je schouder of de zon die 's morgens vroeg schijnt. Als je ervoor openstaat kan alles helpen om je naar een ander, positiever bewustzijn te tillen. Hoe helderder je bewustzijn wordt, hoe beter je ziet hoe dingen in elkaar zitten en hoe beter je misschien begint te begrijpen wie je zelf bent. Vanuit die innerlijke kracht kun je dingen relativeren en begrijpen en durf je meer open te staan voor de ander of

het andere. Vanuit verbinding worden dingen in perspectief geplaatst en wordt het leven mooier, lichter en zachter. Zorgen worden kleiner en dingen die zo belangrijk leken, worden minder zwaar. Er ontstaat ruimte, en in die ruimte kunnen we werken aan het welzijn van de aarde en onszelf.'



Portretfoto: Renee Nieuwendijk Hoek

In 2001 richtte **Irene van Lippe-Biesterfeld** het NatuurCollege op. Deze organisatie zet zich in voor de herwaardering van de relatie tussen mens en natuur en het vergroten van het besef dat alle leven op aarde onderling verbonden is. Uitgangspunt is het besef dat wij onderdeel uitmaken van de natuur in al haar diversiteit, zowel biologisch als spiritueel, en dat we vanuit die verbondenheid vorm willen geven aan ons leven.

Het NatuurCollege werkt daaraan op verschillende manieren en voor verschillende

doelgroepen. We noemen hieronder een paar van haar projecten. Naast de activiteiten rondom deze projecten geeft Irene van Lippe-Biesterfeld lezingen en cursussen. Ze heeft een aantal boeken geschreven waaronder *Dialog met de natuur* (AnkhHermes), *Aarde ik hou van jou* (De Kern) en samen met Prof. Dr. Matthijs Schouten *Leven in verbinding* (AnkhHermes).