

## De natuur als spiegel

25 juli 2009 | Achtergrond

**In een dichtbegroeid bos, over een uitgestrekt heideveld of door een heuvelachtig landschap. Trek de stoute schoenen aan en ervaar de geneugtes van een ‘chakrawandeling’: een stimulerende ontdekkingsreis door onze kostbare natuur en een inspiratiebron voor een bezielende innerlijke route.**

Het begrip chakra is de laatste jaren redelijk ingeburgerd in de Nederlandse cultuur, maar een chakrawandeling? Wat moeten we ons daar bij voorstellen? “Dat is iets wat tot dusver niet bestond, iets wat ik zelf heb verzonnen,” lacht Tilly Dinger, auteur van het onlangs verschenen *Chakrawandelingen*. In dit boek geeft ze talloze tips en oefeningen om – naar eigen zeggen – ‘al wandelend de veelzijdigheid van de natuur intenser te kunnen ervaren en de lichaamsenergie in balans te brengen, waardoor ruimte ontstaat voor spirituele belevingen’.

Een hele mond vol, maar volgens Tilly klinkt het ingewikkelder dan het lijkt. “Zoals je waarschijnlijk weet zijn chakra’s heel subtiele energiecentra in ons lichaam die van belang zijn voor onze levenskracht. Het woord chakra betekent letterlijk ‘cirkel’ of ‘wiel’. In ons lichaam bevinden zich zes van deze wielen die een reeks energievelden vormen van ons stuitje tot het midden van ons voorhoofd en een zevende chakra die zich boven het lichaam bevindt. Al deze chakra’s spelen een belangrijke rol bij het welzijn van ons lichaam en geest.”

Elke chakra beïnvloedt bepaalde lichaamsfuncties en emoties, legt Tilly uit. Ideaal zou zijn als alle chakra’s open zouden zijn en even actief, maar meestal is dat niet zo. “Daarom verdiep ik me al jaren in allerlei technieken die de chakra’s stimuleren en hun werking in evenwicht brengen,” vertelt Tilly. “Daarnaast ben ik gek op wandelen in de natuur. Tijdens een van mijn vele wandelingen kwam ik op het idee mijn twee hobby’s – wandelen en chakra’s – met elkaar te combineren om te kijken of ik de natuur dan nog veel intenser zou kunnen beleven.”

Met een ‘chakrabril’ op haar neus ging Tilly in de weken daarna de natuur in om tot de ontdekking te komen dat ‘chakrawandelen’ zoals ze het al snel noemde, een perfecte manier is om zowel de natuur te ontdekken als een innerlijke reis maken. Tilly: “Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Als je jezelf even alleen maar richt op wat je in de natuur hoort, een moment stil bent, je ogen dicht doet en gaat luisteren, dan ervaar je al veel en veel meer dan wanneer je ‘gewoon’ genietend door de natuur loopt. Zo ook als je even iets aanraakt of een ademhalingsoefening doet.”

De ervaringen die ze tijdens haar chakrawandelingen opdeed, verwerkte Tilly in het inspirerende en prachtig vormgegeven boek *Chakrawandelingen*. “Bij elk chakra heb ik een wandeling opgesteld,” legt ze uit. “Het resultaat zijn zeven wandelingen: de basiswandeling, de levenswandeling, de zonnwandeling, de hartwandeling, de wandeling der verwondering, de lichtwandeling en wandelen in het aardse paradijs. Bij elke wandeling staan oefeningen en technieken die je onderweg kunt toepassen om het bijbehorende chakra optimaal te openen.”

De basiswandeling bijvoorbeeld, is geënt op het eerste chakra en heeft als basis de aarde. Tilly: “Dat heeft te maken met wortels: waar je vandaan komt, veiligheid, maar ook de wortels van de planten en bomen in de natuur. Ik adviseer mensen daarom om tijdens zo’n wandeling eens te letten op de wortels die ze om zich heen zien. Je zult dan onder meer ontdekken dat de ene boom heel overvloedig en oppervlakkig wortelt, terwijl de ander juist weinig wortels heeft die heel diep de grond ingaan. Zo is het met mensen

precies zo.”

Dit soort inzichten – dat de ene mens waarde hecht aan veel en oppervlakkige contacten, terwijl de ander zich beperkt tot een paar diepe vriendschappen – kun je volgens Tilly tijdens elke chakrawandeling opdoen. “Aan de ene kant ben je jezelf tijdens een chakrawandeling veel bewuster van je omgeving, kun je de natuur veel beter in je opnemen dan tijdens een normale wandeling in de natuur. Aan de andere kant komen er ook in je binnenste bewegingen op gang die zorgen voor reflectie, je gaat nadenken over dingen waar je normaal nooit over nadent.”

De ervaring van Tilly is dat de meeste mensen zich na een chakrawandeling heel ‘rijk’ voelen. “Het is alsof er een deurtje of poort wordt geopend waardoor je ook van de kleine dingen kunt genieten,” aldus Tilly. “Een vlinder, de aanraking van een stukje mos, een prachtig licht. De natuur is een onuitputtelijke bron van schoonheid en mysterie waaruit we steeds weer mogen putten en waar we ons steeds weer over mogen verwonderen. Een chakrawandeling brengt die verwondering in je naar boven en zorgt voor meer genot, plezier en kracht in het leven.”

Meer informatie, oefeningen en tips op welke plekken je de chakrawandelingen het beste kunt maken, is te vinden het boek *Chakrawandelingen* van Tilly Dinger (uitgeverij Altamira Becht, € 12,50).

### **Doe de chakra!**

- *Ga tijdens het lopen met je aandacht naar je lichaam en ervaar wat er in het lichaam gebeurt. Neem ook de adembeweging in de buik en onderrug waar.*
- *Neem tijdens de wandeling de tijd om bij een boom te gaan staan of zitten die autoriteit uitstraalt. Laat de energie op je inwerken. Neem vervolgens je authentieke kracht waar. Ga nu na wat je werkelijk wilt en hoe je jouw autoriteit manifesteert of zou willen manifesteren in de buitenwereld.*
- *Ga op een uitnodigende plaats zitten. Voel het contact met de aarde. Ga met je aandacht naar je hartstreek. Open je hart en ervaar de stilte om je heen en binnen in jezelf.*
- *Las een pauze in het wandelen in en ga eens rustig met gesloten ogen alleen maar zitten luisteren. Ga ook eens op een nachtwandeling en spits de oren op onverwachte geluiden in het donker.*
- *Ga eens na welke spiegel(s) de natuur je op allerlei momenten voorhoudt en wat voor bezinning je dit geeft op het dagelijkse leven.*

### **Uitgetest: de hartwandeling**

Aangestoken door het enthousiasme van Tilly Dinger besluit ik om samen met mijn vriend uit te testen hoe wij dat in de praktijk ervaren, zo’n chakrawandeling. Het lijkt ons toepasselijk om samen de ‘hartwandeling’ te maken. Achterin het boek van Tilly lezen we dat de Groene Hartroute Alphen perfect is voor zo’n wandeling en nieuwsgierig gaan we op een zonnige zaterdagmiddag – met het boek binnen handbereik – op pad.

De hartwandeling hoort bij chakra vier, zo lees ik in de auto op weg naar het Groene Hart, en focust zich op voelen, aanraking en tastzin. Tilly moedigt ons vanuit haar boek aan om te voelen met onze handen, vingers, alsof het zachte voelsprietten zijn, maar ook om de natuur met onze ogen in alle rust aan te raken, in het zachte gras te gaan liggen en de voorbij glijdende wollige witte wolven te ‘betasten’.

Een beetje lacherig starten we onze queeste, maar al snel laten we de onwennigheid achter ons en gaan helemaal op in onze bezigheid. Nooit geweten dat stekelig uitzierende naalden zo zacht konden zijn en paardenbloempluis echt zo donzig is als het eruitziet. Liggend in het groene gras raken we elkaar ook fysiek aan: natuurlijk lopen we vaker hand in hand, maar zo liggend in het gras lijkt het contact vele

malen intenser en wezenlijker.

In het daaropvolgende uur doen we verschillende ademhalingsoefeningen uit het boek van Tilly. De mooiste en prettigste vinden mijn vriend en ik de oefening waarbij we met twee voeten iets uit elkaar staan, daarna onze handen voor het hart houden alsof we een bal vasthouden en dan onze ogen sluiten. Vervolgens ademen we in, spreiden op de uitademing langzaam onze armen naar opzij en laten een adempauze toe.

Op een inademing brengen we onze armen vervolgens weer tot voor ons hart en herhalen dit een paar keer. Een heerlijke, rustgevende oefening die ervoor zorgt dat we even helemaal tot onszelf komen. Dag spanning, dag stress, welkom innerlijke rust! Heel relaxt vervolgen we onze vijftien kilometer lange tocht door de weidse polders, staan af en toe een moment stil bij wat we zien en raken aan wat we in de omgeving willen aanraken.

Als het einde van de wandeling in zicht komt, genieten we op aanraden van Tilly nog even van de speelsheid van de natuur en lopen een stukje in stilte. Mijn vriend en ik zijn het na afloop met elkaar eens dat we veel meer dan tijdens een 'gewone' wandeling hebben genoten van de natuur én van elkaar. Of zoals mijn vriend zei: "Het leek alsof we veel meer met elkaar verbonden waren, zelfs toen we in volledige stilte naast elkaar liepen."