

‘Op de grote stille heide’

Bij ons thuis hadden wij vroeger, in de jaren 50 van de vorige eeuw, een gele beschuitbus met daarop een afbeelding van een herder met een kudde schapen.

Daar moest ik aan denken toen ik aan dit stukje over Stille in de Natuur begon te schrijven.

Want die eenzame herder op die grote stille heidevlakte met alleen de kudde schapen en een hond als gezelschap, dat beeld fascineerde mij. Zozeer dat het nog steeds op mijn netvlies staat. Als kind fantaseerde ik over die herder: wat deed hij zoal de hele dag, verveelde hij zich niet, was hij misschien wel bang als het donker werd.

Nu ik 70 jaar ben, verplaats ik me heel graag in de situatie van die herder.

Zo helemaal alleen, zonder mensen om je heen, ondergedompeld in stilte, ervaar je dat je deel uit maakt van het grote geheel, je bent onderdeel van de natuur, je bent zelf natuur.

Als je dát kunt voelen, ben je gelukkig en nooit eenzaam!

Ik ervaar natuur niet alleen met de kennis in mijn hoofd maar met al mijn zintuigen. Daardoor voel ik een diepe verbondenheid en een intense communicatie met de natuur die me tot in mijn diepste kern, emotioneel kan raken.

Voor veel mensen is het lastig om te verstillen, want televisie, sociale media, computers en mobiele telefoons eisen alle aandacht en men denkt niet meer zonder te kunnen.

Door het continue ervaren van al die prikkels, kunnen veel mensen (volwassenen én kinderen) maar moeilijk met stilte om gaan. Het dagelijkse leven is vaak jachtig en hectisch en niet iedereen kan alle ballen in de lucht houden.

Simpel stil zijn in de natuur kan ons helpen om tot rust te komen, te ont-stressen. Dat geldt ook voor kinderen. De natuur in gaan met kinderen is niet alleen erg leuk maar heeft ook écht positieve effecten op hun gedrag, welzijn en ontwikkeling.

Natuur en Stille is een gouden combinatie.

Als je buiten bent en goed observeert, door al je zintuigen op scherp te zetten: hoor, zie, ruik, proef, voel en beleef je de natuur heel intens. Je kunt dan veel van haar leren. Want omdat wij ook natuur zijn, kunnen wij ons spiegelen aan de natuur: The Circle of Life, alles herhaalt zich.

De natuur kent een jaarlijks doorlopend verhaal, vergelijkbaar met een mensenleven. De natuur kan ons leren om ons jaarritme daar op af te stemmen, door het in de winter rustiger aan te doen en voor je ‘binnenwereld’ te zorgen. In het voorjaar ontluikt de lente. We zien het prille groen, de tere jonge knoppen en de dartelende lammetjes. Wij ruilen de winterkleding in voor wat lichters en maken ons op om weer meer naar buiten te gaan, om vervolgens in de zomer volop te genieten van het leven én van wat de natuur ons aan overvloed te bieden heeft.

Na de oogst en alle drukte die dat met zich meebrengt, beseffen we dat er weer een periode van rust nodig is en tellen we onze zegeningen. De bomen laten in de herfst hun bladeren vallen en leren ons om los te laten. De winter komt er aan en de cirkel is weer rond.

Het is heel erg fijn om te zien dat Natuurorganisaties niet alleen aandacht vragen voor al het mooie dat in de natuur te vinden is. Steeds meer wordt ook benadrukt dat de stilte die juist in de natuur te vinden is, zo ongelooflijk heilzaam voor ons is.

Door vaker buiten te zijn, te wandelen, kun je via je zintuigen heel bewust contact maken met de natuur. Hierdoor maak je je hoofd leeg en kun je op adem komen en wellicht ook op andere gedachten.

Carin Brinker



Liedtekst:

Op de grote stille heide
Dwaalt een herder eenzaam rond
Wijl zijn witgewolde kudde
Trouw bewaakt wordt door zijn hond
En al dwalend ginds en her
Denkt de herder; "Och hoe ver
Hoe ver is mijn heide
Hoever is mijn heide, mijn heide".

Op de grote stille heide
Bloeien bloempjes lief en teer
Pralend in de zonnestralen
Als een bloemhof heinde en veer
En tevreën met karig loon
Roept de herder: "Och hoe schoon
Hoe schoon is mijn heide
Hoe schoon is mijn heide, mijn heide

Op de grote stille heide
Rust het al bij maneschijn
Als de schaapjes en de bloemen
Vredig ingesluimerd zijn
En terugziend op zijn pad
Juicht de herder: "Welk een schat
Hoe rijk is mijn heide
Hoe rijk is mijn heide, mijn heide.

P. Louwerse / J. Worp