

**Vragen:** Deze helpen elkaar om verder te kunnen. Anders wordt het zo abstract. Dat is het belangrijkste van fenomenologie.

### **Hoe kunnen we de plant uitkiezen? Of hoe kan de plant zich aanbieden dat zij uitgekozen wordt?**

Cindy vindt alles nog een beetje abstract. Zij heeft een vraag; Alfons had gezegd dat haar keuze van de plant van buiten naar binnen ging en bij José van binnen naar buiten. Dat begreep ze niet.

Binnen en buiten zijn tegendelen en zijn in deze deels te onderscheiden, maar niet te scheiden. In het begin kan het helpend zijn om de act van het waarnemen en de act van het gewaarworden qua oefening methodisch te scheiden, maar let wel ze zijn op zich niet te scheiden, slechts te onderscheiden. Bij de waarneming stelt het subject zich actief op om in deze de plant, het object van de waarneming te gaan voor waar nemen, dus er verloopt iets van binnen naar buiten qua intentie en qua waarneming. Bij de gewaarwording wordt ik iets gewaar wat van buiten naar binnen verloopt en als het ware neemt de plant als subject het initiatief en ben ik het object van de gewaarwording, hier verloopt dus iets van buiten naar binnen qua gewaarwording.

Ook in de waarneming op zich, zien we zowel een uitgaande als een ingaande stroom. Om de plant te kunnen waarnemen, moet ik mijn aandacht verplaatsen en of richten op de plant buiten mij. Dat betekent, dat ik van binnenuit naar de plant ga, me nieuwsgierig voel, hoe verschijnt zij, wat valt er te zien? Dat houdt in, dat ik mij moet openstellen, om waar te kunnen waarnemen, er gaat een stroom van binnen naar buiten en tegelijk door mij open te stellen kan er een stroom van buiten naar binnen op gang komen. In het waarnemen dienen we ook te reconstrueren wat zich daar in de plant voordoet. Ik heb iets waargenomen, maar wat heb ik dan exact aan de plant buiten mij waargenomen, kan dat wat ik waarneem ook door mij verinnerlijkt worden, kan er een stroom van buiten naar binnen komen? En kan ik al die losse stukjes uit de waarneming weer in mij zelf verbinden tot een beeld.

Tijdens de fenoweken hebben we vaak ervaren, dat voor menige trainee het op een kundige wijze leren waarnemen, best nog een lastige klus was. Want hoe dien je je waarnemingen te leren ordenen, waar en wanneer begin je dat wat zich aan de plant voordoet, waar te nemen? Vaak denken we het al te weten, omdat het kunnen waarnemen zeer wel samenhangt met wat we al kennen, maar hoe datgene waar te nemen wat we feitelijk nog niet kennen. We denken vaak iets waargenomen te hebben, maar is dat ook objectief en vooral intersubjectief toetsend waarneembaar?

In de mate waarin wij ons openstellen, in deze voor de plant, kan er al of niet iets binnenkomen. Maar dat gaat niet zomaar vanzelf, aangezien ik om iets exact te kunnen gaan waarnemen, moet selecteren, dat wil zeggen: waar moet ik beginnen? De bladeren? De nerven? De stand van de bladeren? De vertakkingen? De bloeiwijzen? De wortel? Ik moet dus een keuze maken om actief het gekozen detail al waarnemend in kaart te brengen en of wel na te tekenen. Want alleen zitten en zeggen: "ik neem waar, dan heb je een uur later al rondwarend wellicht nog niks exacts en detail waargenomen. Dan zoom je eerder uit, terwijl om exact waar te kunnen nemen, je feitelijk moet inzoomen. Met het waarnemen start dus feitelijk het precieze onderzoekswerk. En wel zeer wel ook van binnenuit, in deze nieuwsgierig wordend naar wat zich daar exact voordoet?

We zien dan ook dat de act van het waarnemen samenhangt met de overgang van het mythische naar het ontologische paradigma. Vertoevend in het mythische paradigma ervoer de mens eerder

een onmiddellijke verbinding tussen zichzelf en een plant. Dar kan het gevoel ontstaan, deze plant hoort bij mij, spreekt tot mij, daar kan ik dit of dat mee, van genezen tot doden, enz. De in gif gedoopte pijlen bijvoorbeeld, waarmee de indianen uit het amazonewoud de apen uit de bomen schoten, daar gebruikten ze een gif voor, dat zeer gevaarlijk was. Ook voor de mens, zelfs het inademen van het gif, tijdens de bereiding ervan, was gevaarlijk. Maar blijkbaar wisten of beter voelden ze heel precies hoe je daarmee moest omgaan. De vraag is dan wel hoe ze dat kunnen bespeuren? Middels trial and error? Samenhangend met de vraag, hoe ze überhaupt de daarvoor geschikte planten konden vinden? Zochten ze naar een werkzaam gif? Of zochten ze naar een plant, die als wezen dat vermogen in zich droeg? Gewend aan en bekend met chemie is dat voor ons nauwelijks te begrijpen. Zonder laboratorium beschikten ze blijkbaar nog over andere talenten of gaven om dat voor elkaar te krijgen.

Hoe meer wij ons openstellen en hoe nauwkeuriger we dit waarnemingsvermogen ontwikkelen, des te preciezer zien we hoe de plant zich van binnen naar buiten ontwikkelt. De plant ontwikkelt zich in deze van binnen naar buiten, anderzijds echter zeer wel ook van buiten naar binnen. Dat laatste lijkt onvoorstelbaar, maar wellicht moet er ook iets van buitenaf op de plant inwerken wil ze zo verschijnen als ze in al haar onderscheiden verschijningsvormen verschijnt. Ergens werkt er iets van binnen uit en zeer wel ook iets van buiten af? Een simpel gegeven is de bevruchting van de plant met stuifmeel wil er zaad gevormd kunnen worden. Voor de vraag echter wat er van buitenaf op de plant kan inwerken moet naast het materiele aspect wellicht ook een immaterieel aspect betrokken worden, hetgeen we hier maar even laat rusten.

In aanvang proberen we de plant dus van binnenuit te volgen. De plant groeit stapsgewijs vanuit een zaadje, dat al of niet ontkiemt en zowel eerst wortel schiet alsook de eerste kiembladeren voortbrengt. Vervolgens zien we de plant haar karakteristieke vormen voortbrengen, hetgeen we terugvinden in de morfologie, de leer over de onderscheiden vormen. Deze leer is in de fenomenologie heel belangrijk. Die vormgestalten kunnen iets zichtbaar maken van het wezen van de plant. Dat zien we ook bij een mens; de wijze waarop die zich uitspreekt, of zich zien laat, of iets doet, dat laat iets van binnen naar buiten zien. Wat die mens van binnen naar buiten uitdrukt, dat is wat in haar of hem leeft. In de plant leeft eigenlijk ook iets van een blauwdruk. Iets wat zich uitdrukt, wat zich in tijd en ruimte ontwikkelt. Daar spelen tegelijkertijd ook de omstandigheden in mee, zoals de hoeveelheid zonlicht, warmte, koude, schaduw, wind, grondsoort, etc..

Resumerend, er stroomt iets van binnen naar buiten en vice versa. Binnen en buiten zijn dus relatieve begrippen, zowel qua ruimte als wel qua tijd, zowel wat betreft het wat (object) als het wie (subject). Deels zintuigelijk waarnemend via de ogen en deels niet zintuigelijk gewaarwordend via het gevoelsvermogen. Er speelt niet alleen een fysisch zintuigelijk proces in het waarnemen, maar op een of andere wijze stroomt er ook al gewaarwordend iets van de plant in ons. Ter herinnering, de oudste geneeskunst betrof niet zozeer het eten en of drinken van een aftreksel van de betreffende heilzame plant, maar het er bij aanwezig zijn kon al of niet helend inwerken. Medisch gezien is dat heden ten dage bevreemdend.

Is daarmee jouw vraag beantwoord? Vraagt Monique aan Cindy. Luid gelach ☺

Bij Cindy is het toch niet duidelijk waarom en hoe bij José (Robbertskruid) het proces van binnen naar buiten verliep en bij haar (Brandnetel) van buiten naar binnen? Zij gaf aan dat ze blijkbaar nog tijd nodig heeft om dat te begrijpen. Het kwartje valt nog niet in haar. Alfons: Eigenlijk heel simpel op basis van wat ieder in deze zelf ervaren en onder woorden heeft gebracht en dat maakt al duidelijk dat er een tweerichtingsverkeer mogelijk is tussen plant en mens en of mens en plant.

Als iets van buiten naar binnen stroomt, kan het bij de ene langer duren en bij de ander korter, middellijk en of onmiddellijk. Ik kijk, en onmiddellijk ervaar ik iets of niets, eerder of later. Dat hangt mede af van ieders eigenste sensibiliteit. Het ene is niet beter dan het andere. Binnen en buiten vormen deels een tegenstelling, maar zijn ook deels tegengesteld, deels middellijk en deels onmiddellijk in de tegengestelde wisselwerking. Robert vertelt dat als hij de plant niet met zijn ogen ziet, dat hij dan de plant ziet middels het 'veld', de aura van deze plant, dan wel dat je in de aura van de plant vertoeft en ofwel vertoeft de plant zich energetisch in jouw aura. Er kan een onmiddellijke uitwisseling zijn tussen de energie van een kruid en die van een mens. Er vindt dan een wederkerige tegengestelde uitwisseling plaats. Hoe dat voor eenieder werkt en of uitwerkt moet ieder proefondervindelijk zelf ontdekken. Dus hoe dat bij José anders werkt dan bij Cindy, hangt mede samen met ieders eigenste gave en of vermogen.

Het oog is een orgaan wat zich van binnen naar buiten ontwikkelt; embryologisch kan men zien hoe de oogzenuw zich van binnen naar buiten ontwikkelt. Embryologisch gezien groeit het oor van buiten naar binnen, voor zover botweefsel wordt opgeruimd middels apoptose van botcellen om een innerlijke hoor-ruimte te kunnen vormen. Ontstaansgewijs een groot verschil tussen zien en horen. Taalsgewijs zeggen we ook, de ogen open sperren. Het zien betreft in deze een van binnen naar buiten beweging. Vergelijkbaar met nieuwsgierig worden. En met dat nieuwsgierig worden naar wat om mij heen gebeurt, komt min of meer het zich bewust worden op gang. En daarmee het ontologisch bewustzijn.

Fenomenologie als methode moet net zoals in de wetenschap enerzijds haar vertrekpunt vinden in de empirie, in de zintuigelijk waarneembare werkelijkheid. Wanneer je deze wetenschappelijke grondhouding ontbeert, kan je niet met fenomenologie beginnen. Anders valt feno weer terug in het mythische paradigma. Anderzijds begint men ook in de wetenschap schoorvoetend te onderkennen dat er mogelijk meer speelt dan tot nu toe fysisch chemisch aantoonbaar. Wat of wie organiseert zich? Wat of wie maakt dat er een mutatie in een plant, dier of mens kan ontstaan? Empirisch gezien kan daar tot nu toe geen antwoord op gevonden worden. Men kan het toeschrijven aan het toeval. Maar de vraag die we dan dienen te beantwoorden is, wie of wat veroorzaakt dat toeval? Niets of iets? Materieel of immaterieel? Beiden kunnen verdisconteren, vraagt om zowel een ontologisch als een mythisch paradigma in acht te nemen en in samenhang onderzoekend te leren denken in en vanuit een functioneel paradigma.

José: "dus kan ik dan zeggen: dat de feno na de wetenschap komt, en dat het niet iets mythisch is, maar wel kijkt naar wat er meer is dan de stof?" Klopt. Bij gevolg opereert feno, methodisch gezien binnen een functioneel paradigma, ergo probeert feno het wetenschappelijk ontologische met het 'mythische weten' te verbinden. De mythische houding betreft een onmiddellijk samenleven van mens en natuur en of samengaan van subject en object. Bijvoorbeeld, Eskimo's kunnen op hun innerlijke gevoel speuren waar zeehonden zijn. Dat vermogen hebben meerdere natuurlvolkeren. Zo ook Aboriginals, zij hebben als het ware een kompas in zichzelf, een fijngevoelig richtingsgevoel om hun weg door de woestijn te vinden.

Kort samengevat. Binnen het mythische paradigma staat het WIE centraal, een onmiddellijk samengaan, samenvallen of samenspraak van en tussen subject en subject. Binnen het ontologische paradigma staat het WAT centraal en ontstaat een tweedeling tussen subject en object, uitlopend op een dualisme tussen geest en stof, waarin uiteindelijk het primaat aan de stof wordt verleend. Binnen het functionele paradigma staat het HOE centraal, staan subject en object, het WIE en WAT in functie van elkaar om elkaar aan het licht te brengen. José hoopt dat je dit iedere keer vertelt wanneer we bijeen zijn, zodat zij dit na een jaar ook gaat verstaan en begrijpen. Want ze speurt steeds ja! ja! huh? Huh? Het gaat van buiten naar binnen, maar binnen ontsteekt het wel een

vuurtje 😊

Zie voor een herhaling van bovenstaande de uitwerkingen in Les 1.

Mieke heeft een vraag over het kiezen van onze plant. Wat zij voelt, is dat de plant ons reeds gekozen heeft. Klopt dat of is dat ook een zeer vreemde gedachte. Alfons: dat kan zeker kloppen. Mieke: Normaal, denk ik iets, voel ik iets, wil ik iets, gaat de actie van mij uit. Hoezo wil de plant iets? Alfons: dat hangt er van af met welke intentie je naar dit groepsproces kunt en wilt kijken, waarin het aankomt om een gezamenlijke plant te verkiezen, in deze als 'onderzoeksobject' en of als 'onderzoeks-subject'? Wanneer er iets op mij afkomt, dan kan er werkelijk zoets plaatsvinden als je geroepen voelen door. Mieke heeft sterk het gevoel, dat de plant de groep kiest, terwijl de groepsleden nog moeten uitzoeken welke plant ze gaan verkiezen. Dat laatste is wat we vandaag als groep nog methodisch dienen vorm te geven.

In dit verband kunnen we ook spreken van de wijsheid van de planten. Er is zeer wel nog een ongelooflijke samenhang terug te vinden en of nog te onderzoeken in hoeverre aarde, bodem, bouwvoor, plant, planeten en sterren met elkaar samenhangen. In dat opzicht hebben we binnen het ontologische paradigma de plantenwereld geïsoleerd en zoals met heel veel uit hun samenhang gehaald. In het bijzonder kunnen we zoals Maria Thun al vorm gaf in haar zaikalender, onderzoeken hoe de plantengroei, van zaad tot zaad, zich ritmisch verhoudt tot de werkingen, die vanuit de maan en de sterren op de planten inwerken. En of zoals Guurtje Kieft ook de andere planeten erin heeft betrokken.

Het verkiezen van een plant om dat als groep een jaar lang fenomenologisch te kunnen vervolgen. Hebben we een idee, hoe we dat moeten doen, en wel in samenspraak?

José brengt het beeld in van de eicel en de zaadcellen, die erom heen bewegen, zoals dat gaat tijdens de bevruchting in de baarmoeder. In dat proces ontstaat een levendige wisselwerking. Op een gegeven moment opent de eicel zich en wordt de uitverkoren zaadcel ontvangen, dan wel weet hij zich een weg inwaarts te bewerken. Dit als metafoor, waarin ik de groep als het ei zie en de planten als de zaadcellen, er omheen cirkelend.

De eerste stap betrof het op ieders wijze zoeken in de kruidentuin naar een mogelijke te verkiezen plant voor het fenomenologische onderzoeksproces, dat hebben we de eerste keer ook aan elkaar kenbaar gemaakt, zie verslag 1. Wat kwamen we tegen, wat gebeurde er in ons, hoe kwamen we de betreffende plant tegen? Wat heb je daarbij gevoeld? Wat en hoe heeft de plant mij toegesproken? Alfons heeft alle inbreng op een bepaalde wijze samengevat en José kreeg het gevoel dat dit ons al in een richting bracht. Alfons: "Let op! Wat jouw plant op haar wijze tegen jou gezegd heeft en of laten zien, kan min of meer analoog verstaan worden aan wat mijn plant tegen mij gezegd heeft en of heeft laten zien." Als mens en als groepslid hebben we ieder een eigen frequentie, die meer en meer door ieders eigenste inbreng met elkaar gaat resoneren, juist daar waar wij met onze inbreng elkaar gaan ontmoeten. Dan gaat de betreffende plant, die ook haar eigen frequentie heeft en dat met ons wil delen, bijgevolg met onze inbreng resoneren.

Alfons: De metafoor van het ei en de zaadcellen, is een mooi beeld om te beleven hoe dat in zijn werk kan gaan. Voor ons klinkt daarin dan een opdracht om datgene wat we met elkaar in de eerste stap hebben gedeeld, alsnog te gaan verbinden. Als we dat op de juiste wijze doen, dan komen we beslist op de plant, die wij nodig hebben, maar de plant heeft ons wellicht ook nodig. Want in dit onderzoeksproces gaat het hier en nu om een wederzijdse betrekking. De plant kan ons misschien iets leren, wat ieder van ons, op onderscheiden wijze, al waarnemend en gewaarwordend weet in te

brengen.

Dat moeten we dus nu opnieuw terughalen en voor de geest brengen. Kunnen we de belangrijke ervaringen nog terug halen, die we innerlijk gespeurd hebben?

Wat heeft José over het Robertskruid gezegd? José: Ik had de Robertskruid zo gespeurd, van hier ben ik! Zij had zich naar voren gedrongen. Maar het heeft ook iets in mij omhoog gebracht. Dat zijn onderscheiden zaken. Alfons: je kunt de vraag stellen in hoeverre de wisselwerking tussen Robertskruid en José iets van het wezen van Robertskruid aan het licht kan brengen? Heeft bij wijze van spreken Robertskruid bij José aangeklopt en dat heeft in haar iets wakker gemaakt, zeggend: hier ben ik? Bewerkt Robertskruid een beweging om vanuit zichzelf ruimte te scheppen? Anderzijds betreft ruimte scheppen ook een functie van het ik. Ik kan van binnen uit, in welke vorm dan ook, ruimte scheppen. Er kan sprake zijn van een spiegeling tussen José en Robertskruid. José: het voelde voor haar aan, alsof het over Robertskruid ging, in eerste instantie niet zo zeer over mij. Het Robertskruid laat als wezen, mogelijk nog veel meer aspecten en of thema's zien. José kan mogelijk een aspect van het Robertskruid aan of ingevoeld hebben en vervolgens dat laten zien. José: ik kan dat alleen maar zien als het ook in mij is. Wanneer Robertskruid dat doet, denk ik, dat kan en mag ook wel wat minder. Dat is echt een thema van mijzelf, aldus José. Alfons: dat is een interessante spiegeling. José: in mij speelt zeker de vraag, mag en of moet ik ruimte innemen of juist niet, ben ik bang? Alfons: dat heeft iets weg van wat homeopathie aan de orde stelt, namelijk het gelijke met het gelijkende behandelen? Iets van de plant, maakt in mij dat wakker, wat de plant ook in zich heeft, zodat ik een prikkel of stimulans kan krijgen, dat ook in mijzelf te ontwikkelen.

Het betreft in deze een resonantie, een positieve elkaar versterkende wisselwerking en of interferentie, in deze dus geen oorzaak-gevolg betrekking. Deze resonantie dynamieken waren in de wetenschap aanvankelijk "nicht im frage", omdat men niet de mogelijkheid had, deze resonantie dynamieken wiskundig met behulp van computers te onderzoeken. Nu de wiskunde zover ontwikkeld is, dat zij ook resonanties mathematisch kunnen beschrijven en bij gevolg ook digitaal kunnen programmeren, komen mogelijke resonantie wetten in zicht. Er komt in het voorbeeld wat José aandraagt iets samen, een mogelijke wisselwerking in haar en in Robertskruid. Mogelijk leidend naar een AHA beleving: hé is hier sprake van een mogelijke resonantie? Een negatieve elkaar verzwakkende wisselwerking of resonantie kan uitdoven en of wegebben, ze kunnen echter elkaar ook versterken, dan bekrachtigen ze elkaar in een toenemend resonerend veld. Dat kan je figuurlijk en letterlijk ook toepassen op teamwork in zoverre het team gaat excelleren en of wanpresteren, ook een willekeurige groep kan met elkaar interactief gaan resoneren en zo in een flow geraken en uitstekend presteren. Het team en of de groep raakt dan bezielde en kan dan als één geheel werkzaam worden, er ontstaat dan een soort van groepsdynamiek, een groepsbezieling, al of niet leidend naar een groepsziel waarin de leden met elkaar constructief resoneren.

Wat sluit aan op de ervaring van José? Wat heeft één van jullie gezegd, wat hierop resoneert? Cindy herinnert zich, dat Mieke en Monique gezegd hadden, dat Robertskruid zo kwetsbaar was en het zo lastig was, de dieper gewortelde planten, daar tussenuit te wieden. Dat had haar wat gedaan. Ze heeft vannacht gedroomd, dat ze ook een bittere smaak van Robertskruid had, ze had de hele tijd geen idee wat zij daarmee aan moest, maar vandaag kwam bij haar op, dat Robertskruid wellicht de plant moest worden, die de groep moest gaan onderzoeken. Robertskruid is en of lijkt schijnbaar zeer teer, dat is wat zij niet alleen ook in haar wezen herkent, maar dat is ook iets wat deze wereld nodig heeft. Als wij met onze kwetsbaarheid in verbinding zijn, dan leven we echt en totaal, met het hele lichaam. Het zou ook goed voor het Robertskruid zijn. Hoe zou het zijn, als de mensen, die met het

Robertskruid werken en met hun eigen teerheid verbonden zijn. het de ruimte zouden durven geven, zouden zij daarmee een hele nieuwe verbinding met zichzelf en met het Robertskruid krijgen?

Allen: Een zeer mooie gedachte. Cindy: Robertskruid heeft zich de vorige keer goed laten zien, was zeer in het middelpunt. Alfons: bij Cindy had zich ook de brandnetel gemeld en getoond, die voor haar van binnenuit met zich oprichten te maken had. In relatie met het Robertskruid brengt ze nu de teerheid in. Hoe kan men zich oprichten in al zijn kwetsbaarheid? Heeft het Robertskruid Cindy laten ervaren, dat er innerlijke kracht nodig is om innerlijke kwetsbaarheid te kunnen leven. Robertskruid laat op een ander manier dan brandnetel mogelijk hetzelfde zien, mogelijk weerklinken ze elkaar in een samenklank? Wat weerklinkt in het opgericht zijn, het ik speuren, de rug rechten analoog aan de brandnetel en tegelijkertijd analoog aan het Robertskruid ook te speuren, dat is mijn kwetsbaarheid? Kan het Robertskruid in al zijn kwetsbaarheid dat laten zien, en of dat via Jose laten zeggen: hier ben ik! Zijn er mogelijk meer planten die ons naar dat spoor kunnen leiden?

José: om de resonantie op het spoor te komen tussen Brandnetel en Robertskruid, betreft dat een mogelijke gedachte? Alfons: voor wat mijn aandeel betreft in dit zoekproces, tracht ik voor waar te nemen wat eenieder en in deze Cindy innerlijk bespeurt. Wat zij waarneemt en of gewaarwordt, is dat zij zelf aangeeft dat iets van of in de brandnetel haar helpt om zichzelf te bespeuren. En jij hebt gezegd, ik bespeur dat Robertskruid op mij afkomt en zegt, hier ben ik, maar tevens geef je aan dat je innerlijk niet over die ik-kracht beschik om ruimte te scheppen en wellicht helpt Robertskruid jou die innerlijke ik-kracht te bespeuren.

Het enige wat ik probeer is of dat wat jullie aandragen al of niet met elkaar valt te verbinden? Wellicht ook niet, dat blijft altijd een hypothetisch zoeken in de trant van. Zou het zo kunnen zijn (hypothetisch) dat dit of dat met elkaar samen hangt? Dit betreft een soort van voorarbeid om het aan het bewustzijn te tillen. Dit heb je ook met een muziekgroep, die al doende met elkaar aan het improviseren zijn. Dan zie je dat ze zonder denken en verbale communicatie, trachten te bespeuren, waarheen de ander met de melodie stroom heen wil gaan? Dat betreft in deze ook een tegendelig aanvoelen, daar kunnen gedachten in opduiken en mee stromen, maar in essentie betreft het een aanvoelen, een bespeuren, waar wil deze muziek en of klankenstroom zich heen bewegen? Robert: bij de muziek kan ik mij dat echt goed voorstellen, maar bij het zoeken naar een te verkiezen gemeenschappelijk te onderzoeken plant, kan ik me dat nog niet voorstellen. Onderscheiden gedachten zich niet van gevoelens in deze? In hoeverre verschillen een stroom aan klanken zich van een stroom aan gedachten? Kunnen ze al of niet beiden door een gevoelsstroom gedragen en voort geleid worden?

Mieke vraagt of ze haar muziektoon ook mag verwoorden ☺ Zij wil de Paardenbloem inbrengen als centrale plant voor het gemeenschappelijk vorm te geven onderzoek. Zij had dat de vorige keer snel genoemd en daaraan verbindend: zij ziet het en zij ziet het niet. Mijn ogen hebben het gevoeld en gezien, mijn resoneren is, het is er en het is een beetje verborgen. Ik ben daar en ik ben daar niet. Dat herken ik ook in mijzelf. Ik wil daar niet zijn, ik wil dat niet laten zien, maar het is er. En ik houd erg van de Paardenbloem. Monique: ik houd ook van de Paardenbloem. Alfons: op dezelfde wijze als Mieke of heb je er nog een andere beleving bij? Monique: Dat was van binnen uit, ik had pijn in mijn leverstreek, toen ik een scan moest laten maken van mijn nierslagader i.v.m. de oorzaak van mijn herseninfarcten, waren er galstenen te zien. Toen had ik voor mij uitgetest dat Paardenbloem een goede remedie zou zijn. Ik neem nu de paardenbloemtinctuur. Ik weet dat de Paardenbloem één van de eerste kruiden is, die gaat bloeien en we hebben hier twee prachtige paardenbloembedden. Als ze gaan bloeien, dan is het één gele zee, van die gedachte werd ik blij. Mijn eerste plant betrof de hartgespan, daar werd ik zeer nieuwsgierig naar, daar kreeg ik een warm gevoel van. Maar ik weet dat de hartgespan zeer laat in het seizoen bloeit. De paardenbloem is één van de eerste kruiden, die

bloeit en ook in volle pracht, bijna het hele jaar door, een sterk kruid. José vraagt aan Monique wat de Paardenbloem haar toont, ze moet even denken en zegt dan: ik voel grond onder mijn voeten als ik aan Paardenbloem denk, op de aarde staan. Alfons: wat we nu doen is best moeilijk, we zijn ons op elkaar aan het afstemmen met het weinige wat we tot nu toe kunnen inbrengen, maar dat kun je ook doortrekken naar het beoefenen van fenomenologie, waarin je moet leren werken met het weinige wat zich aandient. Meestal doen we er één of twee jaar over om zo een dialogaal gesprek te kunnen vorm geven. Met het weinige wat nu naar boven komt, zijn we aan het spinnen, totdat er een rode draad zichtbaar wordt in en door al het door onszelf ingebrachte, naar aanleiding van de startvraag neus is eens rond en welke plant komt voor jou in beeld?

Alfons: Uit al die ogenschijnlijke verschillende inbreng, dienen we toch we een plant te verkiezen en wel een plant, die al deze karakteristieke, door ons zelf vernoemde en ingebrachte factoren, met elkaar kan verknopen. Dat wordt dan een plant die laat zien: ik ben er wel en er niet, zij geeft mij een kracht om mijzelf te bespeuren en mij helpt op te richten, die je helpt ruimte te maken en wel zo dat ik in mijn zijn ook grond kan ervaren en tegelijk mij ook helpt mij te verlossen van de ongewenste stenen in mijzelf en die mij laat zien, hoe ik de zon in mezelf kan laten schitteren? Die mij laat zien, hoe innerlijke kracht en teerheid zich tot elkaar kunnen verhouden? Een innerlijke kracht, die in de lente met de zon opgaat. Zelfs een innerlijke zon, die mij en anderen het leven schenkt?

Robert heeft dat speuren niet zo, waarvan wij allen spreken. Vandaag is hij met een plant in aanraking gekomen, Rozemarijn, daar had hij thuis ook mee van doen. Bij hem voor de keuken staat een grote Rozemarijn, daar heeft hij vanochtend een paar naalden vanaf gehaald en op gekauwd omdat hij ervaren heeft, dat dat goed is voor de tanden. Hij heeft ook problemen met zijn tanden, tandbederf, cariës, en hij heeft ervaren dat Rozemarijn dan kan verhelpen. Hij denkt dat dit in ieder geval een goede plant voor hem is, misschien niet voor de groep. Toen hij op de blaadjes kauwde, ervaarde hij een sterk etherische smaak. Als je geen industriële producten gebruikt, hoef je de tanden niet te poetsen. Rozemarijn werkt voor de mondhygiëne, maar ook als we niet zulke gezonde dingen eten. Alfons: je brengt nu nog heel wat anders in. De vorige keer sprak je over de smalle weegbree en de brandnetel.....

Wat draagt de Rozemarijn als karakteristiek nu aan om zicht te kunnen krijgen op een te verkiezen plant, analoog aan wat ook andere planten, die anderen gekozen hebben, al hebben ingebracht? Heeft dat ook iets met grond te maken, met ruimte scheppen, met zich oprichten, met er zijn en er niet zijn. Al deze karakteristieken zijn al in het midden gebracht. Die zijn dus op één of andere manier met elkaar te verbinden in één plant. Deze plant hebben we al genoemd, maar komt blijkbaar voor ons nog niet in zicht. Hebben we dan nog veel werk te doen om alle gevoelde karakteristieke van de ingebrachte planten met elkaar te verbinden? Of is dat niet aan de orde? Je kunt het ook anders formuleren: planten lijken op de één of andere manier op elkaar, hebben iets met elkaar te doen, iedere plant toont iets karakteristieks. Dat is ook zo met ons mens-zijn, we zijn allen deels individueel bijzonder, maar we hebben allen een neus, ogen en voeten. Maar neus ogen en voeten zijn weer heel verschillend enz. Ik kan met mijn voeten op de aarde staan, maar ik kan er ook mee schilderen, als ik mijn handen verloren heb (gelach).

Wat ik hiermee zeggen wil, is dat wat we al gezegd hebben, dat wat de groep uitspreekt, ook in de groep leven wil, zoals iets teers dat ook in staat is ruimte te scheppen. Dat is best lastig, want teerheid is kwetsbaar, die kwetsbaarheid kan je innerlijk speuren, maar hoe met kwetsbaarheid te leven, behoeft die kwetsbaarheid een innerlijke kracht, een kracht die daar is en niet daar. José onze plant is al daar en niet daar (gelach). Mieke: en nou? Alfons: dan kunnen we zeggen, we wachten, speuren, lopen nog wat rond en zoeken verder. Je kan ook zeggen: kan ik wat ik reeds bespeur,

bijvoorbeeld aan de paardenbloem, verbinden met grond, verbinden met teerheid, of met de tanden van Robert (Löwenzahn ☺) of met de kwetsbaarheid die Cindy inbrengt, of met ruimte scheppen, wat José inbrengt. Wat voor orgaan bijvoorbeeld, speelt daarin een onmiddellijke rol? In daar zijn en niet daar zijn, in ruimte scheppen door zich te ledigen, die kan geven en die kan ontvangen?

José: zou dat het hart kunnen zijn? Omdat het daar is, maar het is ook niet daar. Het is niet het fysieke hart wat ik speur. Alfons: Klopt, het is het geestelijke hart. Monique: daar werkt ook hartgespan op en wel hoe een gespannen hart te ontspannen. Alfons: Het geestelijk hart heeft zich een ruimte geschapen waarin, waarmee en waardoor hij kan bestaan. Interessant in dit verband is hoe het hart embryologisch ontstaat. Embryologisch gezien, ontstaat niet eerst het hart om het bloed te laten circuleren. In tegendeel, het hart ontstaat uit de bloedsomloop en pas in de loop van het groeiproces vindt er een verticale draaiing van het hart plaats, zoals we haar nu aantreffen in de borst.. José: eerst is het kind daar en naarmate het incarneert scheidt het zich een hartje (iedereen humt).

Alfons: ons geestelijk hart ontstaat door onze kwetsbaarheid juist innerlijk toe te laten en tegelijk ook de kracht te bespeuren om van harte ruimte te scheppen, zonder dat agressief te hoeven claimen. Dat betreft een zachte ruimte, die werkelijk daar is, een zachte kracht, die sterker is als bijvoorbeeld een kanon, die kan mij fysiek helemaal kapot schieten, maar zeer wel niet op geestesniveau. Het hart is verbonden met warmte, met mijn innerlijke kracht en met de zon. Bespeuren wij iets of iemand die mij kan helpen om harteruimte te scheppen? Gaat het in deze om warmte, liefde aan mezelf, de zon, om datgene wat mij kan helen?

Zonder zon kan geen plant leven. Hoe bemiddelt de plant de zonnekracht? Doet elke plant dat op haar eigen wijze? De Paardenbloem, bijvoorbeeld, bemiddelt de zonnekracht door mij bodem te geven, maar ook de galstenen te lozen. Hoe krijgen wij een gevoel, een besef dat alle planten waarmee we ons verbonden hebben, ons iets belangrijks kunnen aanreiken om de te verkiezen plant in beeld te krijgen en of aan ons te doen verschijnen. Het is dus belangrijk om dat steeds weer in jezelf te speuren. Welke reeds ingebrachte planten en hun betreffende karakteristieken, brengen in ons midden, wat we hartelijk met ons allen te bemiddelen hebben. Kracht en teerheid, zachtheid en hardheid, opgericht staan, grond vinden, ik ben daar en niet daar.

José: kom je in dit soort van zoekprocessen niet altijd bij het hart uit als een mogelijke oplossing. Alfons: dat is zeker niet de bedoeling, bovendien heeft iedere plant zo haar eigen specifieke functie. Als we smalle weegbree, brandnetel en of paardenbloem genoemd hadden, met wellicht weer andere karakteristieken, dan komen we wellicht weer uit op een andere dynamiek. De dynamiek die nu naar boven komt, heb ik niet ingebracht en of op laten komen, dat hebben jullie zelf gedaan. Ik fungeer bijvoorbeeld slechts als, de door José ingebrachte metafoor van het ei, waaromheen alle zaadcellen op een kans wachten binnen gelaten te worden en of binnen te kunnen dringen. Ik tracht slechts al hetgeen jullie inbrengen, met elkaar te verbinden. Eenieder kan dat terug speuren. Het is gebaseerd op het vertrouwen, dat alles wat ingebracht wordt, nut heeft, alleen weten we niet direct wat het ingebrachte betekent en waartoe het leidt?

Dat betreft juist de oefening, die het 'hart' gaat vormen van de fenomenologische methode. Dat gaat niet alleen m.b.t. planten zo in zijn werk, maar dat komt ook in de fenomenologische diagnostiek aan de orde. Wanneer ik een persoon voor mij heb, moet ik evenzo precies speuren wat zich in die persoon voordoet. En wanneer ik dat bespeur, kan ik ook bespeuren hoe uit dat zoekproces al of niet een plant naar boven komt, die deze persoon nodig heeft. Hier gaat het ook weer om een tegendelige uitwisseling.



Voorbeeld, vaak wist een studente op school al vooraf of bij binnenkomst van de client, welk kruid, die persoon nodig had, zonder het ook maar te hoeven onderzoeken. Dat betreft zeker een wonderlijk vermogen. Maar niettemin ben je aan je client en jezelf als vakvrouw verplicht heel methodisch de diagnostiek uit te werken. Uit de diagnose bleek achteraf dat het voorgevoel van deze studente klopte. Maar hoe kan je jezelf controleren, wanneer het niet klopt? Hoe kan je aan een cliënt uitleggen waarom die dit of dat middel nodig heeft om te kunnen herstellen? De natuurgeneeskundige draagt dan ook de verantwoordelijkheid om dat, wat zij onmiddellijk binnen kreeg, methodisch aan het licht te brengen en dat helder over te brengen aan de client, die op deze wijze ook bewust kan worden van haar eigen verantwoordelijkheid om beter te worden, want per slot van rekening leven we in de 21<sup>e</sup> eeuw. We moeten ook met ons verstand kunnen verklaren, wat daar werkelijk speelt.

Terug naar ons zoekproces hier in de groep. Dat is de oefening, niet alleen denken, maar ook waarnemen en of gewaarworden wat er in dit zoekproces naar de te verkiezen plant speelt, zie het als een vooroefening. Welke plant dient zich aan, die zowel voor de groep als de plant zelf van belang kan worden? Wanneer ik bijvoorbeeld denk dit of dat kruid, oei veel te moeilijk, dan gaat er wat mis. Het gaat er niet om wat je graag wil of niet graag wil. Het komt als het ware van zelf, stap voor stap, via het gebezigde zoekproces, zoals we nu doende zijn, naar boven in de groep.

Mieke voelt, ik ben daar en ik ben niet daar, dat is het hart. Ik dacht dat het een neurose was. Dat is het geheim van de mensen, die zijn daar en niet daar. Ik heb een grote ruimte van niet daar zijn. José...daar zijn en niet daar zijn en bodem onder de voeten hebben...dat is daar zijn, maar dan is er ook altijd het niet daar zijn. Hoe kan je leren om daar te zijn, met je wortels in de grond, verbonden met de aarde, en ook gelijktijdig niet daar te zijn, zonder zichzelf te verliezen?

Robert vindt dat moeilijk te volgen. De laatste tijd is hij in een fase, waar hij in de hartzone een steken voelt, wanneer het oncomfortabel wordt of in onmogelijke situaties, dan wordt het benauwder in zijn hart bereik, en voelt hij, ik ben daar. Vroeger was hij zich daar niet zo bewust van, maar in niet prettige situaties merkt hij het nu wel op.

Alfons: wellicht komt dan hartgespan in beeld, letterlijk een gespannen hart, misschien helpt de plant om te ontspannen, ook in kwetsbare, oncomfortabele situaties. In zulke situaties toch in staat zijn om de kwetsbaarheid toe te laten, geen grond meer onder je voeten te voelen, je zelf te verliezen, het niet te begrijpen, in chaos te geraken. Monique: wanneer je dat zegt, krijg ik onmiddellijk een vibrerend gevoel in mijn hartzone, wat koud aanvoelt, want dat heb ik altijd als ik vibraties door me heen voel stromen, het raakt me onmiddellijk wat je zegt. Ik weet dan voor mij is dat waar. En dan voel ik ook dat het helemaal stil in mij wordt, alsof ik er niet meer ben. Er zijn, en er niet zijn.

Alfons: dat is wat we fysiologisch de ruimte noemen tussen systole en diastole. Fysiologisch is het hart daar en niet daar. Dat komt tot uitdrukking in de systole (het samentrekken) en de diastole (het ontspannen). En daartussen is een kleine ruimte, een klein moment, daar gebeurt iets waarvan we zeggen: Daar ben ik/daar ben ik niet. In die tussen-tijdruimte kan de ik-organisatie indalen. Kan ik mijn kwetsbaarheid bespeuren en de ruimte en tijd geven om er te laten zijn. Dat kan ik alleen van binnenuit doen. Alleen het ik kan zich verzoenen met zijn kwetsbaarheid. Het moment tussen systole en diastole is zeer kwetsbaar. Dat is ook het moment waarop het Ik kan vertrekken en of indalen, verdwijnen en of verschijnen. Die tussen tijdruimte...om iets in te laten...en iets uit te laten...voelt voor mij aan als chaos zegt Robert...ik kan dat nauwelijks met elkaar verbinden...dat voel ik ook...dan steekt mijn hart...dat klopt helemaal...wellicht wijst dat op de plant die jou verkiest 😊

Dat is het wonder van het hart, dat hij leven schept door zelf te sterven. Als het hart zuurstofrijk bloed uit zijn hart stoot, komt het hart op dat moment even zonder zuurstof te zitten. Metaforisch kan je dan zeggen: zijn sterven geeft leven, aan het bloed en aan het lichaam. En wanneer het bloed bij de diastole weer terugstroomt, wordt het leven weer teruggegeven aan het hart. Het hart geeft zuurstof, maar die zuurstof geeft hij niet aan zichzelf, dat moet via de longader weer terugvloeien naar het hart. Monique: Als laatste van de organen krijgt het hart pas zuurstof. Alfons: Alles wat we tot nu toe met elkaar samengebracht hebben, slaat op het hartgespan: teruglezend kan je hier dat rijtje zelf gaan vormgeven.....

Monique heeft van Yvonne Maessen een hartgespan meegekregen. In Alverna nam na verloop van tijd de hartgespan steeds meer ruimte in. En wanneer je hartgespan uit de grond probeerde te krijgen, merkte je hoe lastig dat toen was. Mieke: ik heb het hier nog niet gemerkt. Monique: je kunt de plant er wel uitkrijgen maar dat kost ook hier de nodige moeite, het gaat veel langzamer dan bij andere planten. Cindy: de hartgespan doet iets met haar hart, bij José ook: zij voelt het als een uitnodiging om er helemaal te mogen zijn. Dan voelt zij ook: is dat niet te groot?

De onderzoeksvraag betrof, welke plant resoneert in ons, om daarmee verder te gaan? Een kernvraag, die we met elkaar in dialoog gemeenzaam moeten beantwoorden en dus nu ook al of niet tot een besluit dienen te komen.

José, voelt een beetje weerstand naar de hartgespan, maar ik kan dat ook voelen als levendigheid of nieuwsgierigheid of groot respect voor de plant. Het wordt een avontuur. Mieke: wat ik voel is hartgespan houdt niet van mij. Dat is interessant. Waarom? Hoe voelt zich dat aan? Ik wil niet samenwerken, wat heb ik dan nodig? Ik weet het niet. Een beetje liefde? Ik weet het niet, dat kan de plant niet geven. José: zou het zo kunnen zijn dat je het niet ontvangen kan? Ja dat is waar. Ik heb met vele planten een relatie. Maar deze, dat ben ik. Dit is een belangrijke constatering. Dat is genoeg. José, niet dat je dan tekort zou schieten, maar het is iets wat ertussen staat. Mieke, ja dat ben ik, ik ontvang het niet. Dan denk ik, dan kan ik er wel mee werken, dan kan ik aan de gang. Monique; ja, die gaat alles aan die meid. Mieke: Ja altijd, Ik ben drie keer ziek geweest voordat deze cursus fenomenologie startte. Ik was ziek, ik was zo boos. Monique: Ze was zo boos dat ze deze cursus ging doen, terwijl zij deze cursus zelf geïnitieerd had. Haar worsteling met zichzelf begon dus al voordat deze training überhaupt begon, interessant toch? In welke relatie staat dat tot nu tot hartgespan?

Robert: blijkbaar beschik ik niet over zo een antenne. Toen Robertskruid genoemd werd, besepte hij dat het voor hem zou passen. Ik voel me ook een beetje bedrukt, waarom in mij deze gewaarwordingen niet opkomen. Ik merk dat ik eerder vanuit mijn verstand aan de slag ga, zoals met de Rozemarijn, ik heb het ingenomen, omdat de werking voor mij een begrijpelijke betekenis en functie had. Ik kan niet zo invoelend gewaarworden, zoals jullie het voelen. Ik had natuurlijk de hoop, dat ik dat net als jullie kon bespeuren. Monique probeert Robert gerust te stellen, door te zeggen, dat dit op een gegeven moment vanzelf gebeurt, wanneer je je meer kunt verbinden met de planten. Robert verstaat dit, maar zegt ook: voor mij is het belangrijk, dat ik het zeg zoals het nu voor mij voelt, en niet iets pretendeert wat er niet is, om erbij te mogen horen. Vroeger tijdens mijn schooljaren, had ik meegepraat, om erbij te horen, maar nu wil ik waarachtig zijn. Alfons: wanneer we niet bij onze gewaarwording kunnen komen is het zaak om juist niet te speuren, niet te denken, juist die wil om iets gewaar te willen worden, moeten we leren loslaten en dus is het niet kunnen gewaarworden wellicht het beste begin om het op je toe te laten komen. Het is dus oké als ik niets gewaar kan worden. Interessant is dan: hoe kan ik op mijn eigen manier daartoe een weg vinden?

We gaan de volgende keer met de waarneming beginnen, ik ga daar nu niet uitgebreid op in. Op zich

maakt het eigenlijk niet uit met welk onderdeel je van de plant wil beginnen, volg daarin je eigen weg. Wel dien je je waarnemingen nauwgezet vorm te geven. Dat gaan we stap voor stap nog uitwerken, zie daartoe het diagram van de fenomenologie op de artesS website. Fenomenologisch gezien, begin ik blanco met het waarnemen van de Hartgespan, ik heb haar vaak gezien, maar zien en werkelijk daarbij zitten, dat is andere koek. Ik moet vertrouwen, dat wat we ervarenderwijs inbrengen, onbewust of bewust; dat alles wat we inbrengen vanuit ons hart, dat dit ons verder zal brengen. Ik zou op dit moment niet weten waar dat naartoe gaat. Dat heb ik nooit geweten, ook niet in al die jaren dat ik in de fenoweken met een groep aan een plant en of boom begon te werken. Elke keer was ik altijd blij verrast wat het bracht. Dat kan alleen gebeuren, wanneer ik open en onbevangen sta en mij bewust ben van dat ik niks weet, dit betreft een belangrijke grondhouding voor zowel leerlingen als meesters in de fenomenologie. Je wel of niet verbinden met een plant, ontstaat uit een vrije keuze, dat kan niet afgedwongen worden, pas dan kan het mij ook iets brengen wat ik niet vermoed. Dat vergt ook een levenslange oefening, om dat wat je overkomt en of ervaart, toe te laten, het te ontvangen. Dat kan van alles zijn, zoals een ziekte, als je die ziekte wil bevechten, verlies je het maar al te vaak, die ziekte is vaak vele malen groter dan ik, maar wanneer ik die ziekte in liefde omarm, dan kan hij, als ik mij ertoe leer verhouden, mij helen. Daarom hebben we ook geen medicatie nodig om de ziekte weg te werken en of te onderdrukken, wel kunnen we kruiden inzetten om ons herstelproces te ondersteunen, maar in eerste instantie is het een hele kunst eerst de ziekte te leren toe te laten en je de vraag te stellen, wat komt die mij brengen? Robert: is de ziekte ook geen teken dat ik iets te doen heb, dat het goed voor mij zou zijn om een bepaald thema uit te werken. Inderdaad!

De plant komt daarom niet alleen iets halen uit de grond, hij komt ook iets brengen, wat de bodem zelf niet helen kan. Daarom groeit zij daar waar de bodem 'ziek' is en of aan een gebrek lijdt. Wanneer zij haar werk gedaan heeft, gaat zij verder. Dat betreft een dynamiek waar een tuin een dienst aan verleent; de kruiden zoeken steeds weer hun eigen plekje in dat geheel van de tuin. De tuin is een weerspiegeling van de kruiden, die daar groeien.

Dat is ook wat we doen, als we hartgespan onze aandacht en liefde geven, dan gaat dat ook iets met de hartgespan doen. Maar hartgespan doet ook iets met ons, in de uitwisseling kan ontwikkeling ontstaan, in en door de uitwisseling kunnen we elkaar verder brengen. Evolutie brengt ons verder, DNA consolideert, brengt ons nooit verder. Daarom verandert het DNA steeds in ons leven, juist omdat we ons verder ontwikkelen, door dingen, die ons overkomen door te werken. Als we alleen met gentech werken, dan blijft alles hetzelfde, dan gaan we eventueel robotten ontwikkelen, maar geen levende vitale planten en mensen. Wij en de planten zijn meer dan ons DNA. Wat we nu met gentech doen, is planten tot hun DNA structuur of gnoom reduceren. In de gentech verhouden we ons niet meer tot het wezen van de plant. Juist doordat wij dat hier wel gaan doen, betekent dat ook een stap in beider ontwikkeling.

José vraagt wat Cindy van hartgespan vindt? Zij ervaart een onbehagen, omdat haar moeder, vader en oma aan hartziekten gestorven zijn. Dat is een thema wat haar afstoot, ook omdat zij een hart foutje heeft. Ze voelt ook, dat ze haar onbehagen op de plant projecteert. Maar omdat alles wat de groep heeft ingebracht, leidt tot het hart en de Hartgespan, voelt het wel echt oké voor haar. Ze had er ook kippenvel van gekregen. Het is niet de plant waarvan ze gedroomd had. Maar het voelde toch goed omdat hartgespan haar hart mag ontsluiten. Ze had vannacht van het Robertskruid gedroomd, daarom had ze graag gewild, dat het Robertskruid zou worden. Alfons: In mijn ouderlijk gezin en familie zijn ook alle familieleden gestorven aan het hart. Het is dus best Interessant, dat we nu op Hartgespan uitkomen; als het voor menigeen onder ons zo lastig is, zijn we wellicht op iets

belangrijks gestuit. Misschien kunnen we nu schoorvoetend concluderen dat we gaan beginnen met Hartgespan...José voelt daar ontroering bij, werkelijk een commitment, een avontuur...