



Healing mountain

‘Op dat moment
voel ik het:
wij zijn natuur’

‘Wat is je allereerste natuurherinnering?’ Die vraag stelde prinses Irene van Lippe-Biesterfeld tijdens de opening van haar tentoonstelling ‘Wij zijn natuur’. Fotograaf en journalist Tessa Jol was erdoor geraakt. Ze schrijft zich in voor ‘Spirit of the Wild’, een programma dat Irene in de Italiaanse Alpen organiseert.

FOTOGRAFIE & TEKST TESSA JOL



Een traditionele alpenhut is het basiskamp voor de expeditie. Op de groepsfoto zie je v.l.n.r. Raymond met twee van zijn kinderen, prinses Irene, vriendin Keelin en gastvrouw Maria

Spirit of the Wild is een programma dat ontwikkeld werd door prinses Irene van Lippe-Biesterfeld. Het bestaat uit een week vol bijzondere natuurervaringen die zij sinds twintig jaar samen met een team natuurgidsen en facilitators organiseert op Bergplaats, een 5000 hectare groot natuurreservaat in Zuid-Afrika. Het is een uitnodiging om te vertragen en te luisteren naar de natuur, en stil te staan bij je rol in de bredere context van het leven. Over de ervaring van één-zijn met al wat leeft. Het maakt me nieuwsgierig en wanneer blijkt dat Irene deze natuurervaring nu ook in Europa organiseert, word ik nog enthousiaster.

Wijde wildernis

Het is Alpe Selvaccia, op een berg in de ruige Italiaanse Alpen aan de voet van het Monte Rosa massief, waar Irene haar oog op heeft laten vallen. Hier kochten de huisarts en acupuncturist Raymond Landgraaf en zijn vrouw, relatietherapeut en schrijfster Blanca van den Brand, een paar jaar geleden een stuk ongerepte wildernis: een alpenweide met enkele eenvoudige berghutten zonder elektriciteit, op 1550 meter hoogte. 'Dutch doctor buys Healing Mountain!' was de reactie van Raymonds boeddhistisch leraar Lama Ganchen Rinpoche, toen hij hoorde van de aankoop. Het blijkt de ideale locatie voor hun back to basic expedities, leiderschap journeys en medische nascholingen die zij organiseren. Raymond wist al op jonge leeftijd dat hij ooit een Wildernis school wilde ontwikkelen. Op zijn achttiende, tijdens een vierweekse leiderschapscursus in de Rocky Mountains, kreeg hij na een vierdaagse Vision Quest een bijna mythische ervaring, toen de bliksem vlak naast hem insloeg. "De energie van die inslag veroorzaakte een verschuiving in mijn hele wezen," vertelt hij. "Ik dacht dat ik zou sterven, mijn leven flitste aan me voorbij. Ook kreeg ik een heldere ingeving: later als ik

groot ben, zou ik een Wildernis academy oprichten." Voor zijn studie economie verblijft Raymond samen met Blanca lange tijd in de bergen van Peru en Chili, waar hij wordt geïnspireerd door wijsheid van natuurvolken. Daar besluit hij geneeskunde te studeren, en die keuze leidt hem naar de Himalaya, waar hij onderzoek doet naar de samenwerking tussen Tibetaanse en westerse geneeskunde. Hier maakt hij voor het eerst echt kennis met het boeddhisme. Als afgestudeerd econoom en arts, met een specialisatie in traditionele Chinese geneeswijze en acupunctuur, streek Raymond in 2013 met zijn jonge gezin neer in Noord-Italië. Daar herinnerde hij zich weer die droom over het ontwikkelen van een Wildernis school, en zo werd Otro Elements geboren. "Het is onze missie mensen in verbinding te brengen met zichzelf, elkaar en de helende kracht van de natuur." In de zomer van 2024 kreeg Raymond een telefoontje van ene Irene, die een berg zocht voor haar natuurprogramma's. "Vanaf het eerste gesprek voelde ik dat we dezelfde missie deelden. Pas daarna beseftte ik dat deze bescheiden en gepassioneerde vrouw prinses Irene was. Niet veel later klommen wij samen, met stevige tred, naar Alpe Selvaccia. Waar ook Irene werd getroffen door het fenomenale uitzicht en de ongetemde kracht van de wijde wildernis."

Geen bereik

Ik volgde de avonturen van Blanca en Ray al jaren via social media en ontdekte zo dat prinses Irene en Raymond samen expedities gingen organiseren bij Alpe Selvaccia, onder de naam Spirit of the Wild. Benieuwd naar deze expedities en het programma zocht ik contact met Raymond. Hij vertelde vol vuur over de bijzondere ontmoeting en samenwerking met Irene. Na mijn bezoek aan haar tentoonstelling 'Wij zijn natuur' schreef ik me meteen in voor de expeditie. Het is een programma onder leiding van natuurgidsen

'Met elke stap laat ik
meer achter me, mijn
dagelijks leven, werk,
kinderen, zorgen'

waarin je door diepe, persoonlijke natuurervaringen meer in contact komt met jezelf en de natuur. Een aantal maanden later loop ik met een rugzak de berg op, een groot avontuur tegemoet. Ik vraag me af hoe het is om een week los te zijn van het systeem, geen bereik te hebben en me over te geven aan de wilde natuur. Ik ben benieuwd wat de berg mij gaat vertellen. Ik ben niet alleen, we klimmen in groepsverband drie uur lang naar Alpe Selvaccia vanuit het authentieke bergplaatsje Rassa. Onze Italiaanse berggids Alberto loopt voor ons uit en al snel verandert onze snelle pas in een rustige cadans. Om het kwartier word ik verrast door de diverse natuur en prachtige vergezichten. We starten in een donker bos met hoge dennen, komen langs oude berghutten, waden door een snelstromende rivier en rusten uit op een bloeiende alpenweide met uitzicht op het steile gebergte dat ons omringt. Hoe meer we stijgen, hoe meer laagjes ik afpel, letterlijk en figuurlijk. Met elke stap laat ik meer achter me, mijn dagelijks leven, werk, kinderen, zorgen. In de middag bereiken we de berghutten waar we zullen verblijven, het geklingel van de koeienbellen verwelkomt ons. Zo ook de stralende glimlach van Maria die ons de komende dagen de heerlijkste Italiaanse maaltijden zal voorzetten, bereid op houtvuur. Ik snuif de frisse berglucht op en kijk om mij heen, wat een paradijs.

Echt donker

Wanneer we die eerste avond onder de heldere sterrenhemel om het kampvuur zitten, vragen Annelies Hupkes, mede ontwikkelaar van het Spirit of the Wild-programma en intuïtief coach, en Ben Palmer Fry, zoöloog en expeditieleider van Otro Elements aan ons: 'Wat is je allereerste natuurherinnering?' In de groep zullen we dat met elkaar delen, en ook op wat voor manier die herinnering je heeft gevormd en je levenspad heeft beïnvloed. In gedachten dwaal ik af naar mijn jeugd en begin te schrijven.



Elke ochtend begint met qi gong-oefeningen



In stilte verbinden met een boom



De groep liep met
elkaar dit labirint,
ieder met z'n eigen
steen en intentie



**'Voorbij observatie ligt
verbinding, kom dichterbij en
voel de wildernis vanbinnen'**

Irene van Lippe-Biesterfeld, Spirit of the Wild



Op zoek naar de witte draden van het mycelium in het oerbos



Tessa's ontbijtplek vanaf een rotsblok met fenomenaal uitzicht



'Stenen staan voor rust en structuur, iets wat ik van nature niet in mij heb'

Ik doe mijn hoofdlamp op en heb geen idee van de tijd. Het donker om mij heen is zo groots. We worden omringd door een immens gebergte; grillig, ruig en onbewoond. Er is nergens een lichtje van de bewoonde wereld te zien. Behalve heel ver weg op de Monte Rosa waar het licht van de hoogste berghut van Europa precies om tien uur 's avonds uit gaat. Dat blijkt mijn enige tijdsbaken in de komende dagen. En de ochtendbel van Benny, die ons dagelijks vroeg wekt voor het ochtendritueel met qi gong en voor wie wil een plons in de ijskoude vijver.

Oerbos

Tijdens deze week verdiepen we ons in de natuur aan de hand van verhalen, visualisaties en meditaties. Zo beginnen we met het stenenrijk en de vraag ons te verbinden met een steen. Ik ga zitten op een groot rotsblok en sluit mijn ogen. Ik voel stevigheid en kalmte. Ik beseft dat stenen voor mij staan voor rust en structuur, iets wat ik van nature niet in mij heb. De volgende dagen verbinden wij ons ook met het plantenrijk, het mycelium, de bomen en het dierenrijk. Tussen de opdrachten en wandelingen door benoemt Benny de diverse planten, bomen en geluiden van dieren om ons heen. Hij weet van alles de naam en kan er boeiend over vertellen. Zijn beschrijvingen helpen om onszelf steeds meer met de natuur te verbinden. We graven steeds dieper in de aarde en in onszelf. Zo zitten we op een ochtend in het bos en doorzoeken de grond. Tussen al die vergankelijkheid valt mijn oog op een frisgroen blaadje. Het blijkt 'wood sorrel' te zijn: klaverzuring. "Wanneer je dit plantje tegenkomt dan weet je dat je in een oerbos bent: eeuwenoud en onaangestast," vertelt Benny, terwijl zijn handen door de aarde woelen op zoek naar dunne witte draden van het mycelium. "Dat is het schimmel netwerk waarvan de paddenstoelen de vruchten zijn. Via dit netwerk communiceren bomen met elkaar en voorzien zij

andere bomen van voedingsstoffen en vocht indien nodig, ongeacht welke boomsoort het is." Al wroetend in de aarde word ik mij bewust van het vrijwel onzichtbare netwerk dat zich onder mij bevindt en de wederkerigheid waar die op gebaseerd is. Deze natuurlijke verbinding is ook een gegeven onder natuurvolkoren, in het Westen zijn wij die uitwisseling met elkaar vaak verloren. Wanneer wij teruggekeerd zijn op ons houten platform bij de tipitent, vertelt Annelies verder: "Ook wij mensen vormen een netwerk, waarin we energie geven en ontvangen. Waar bestaat jouw netwerk uit? Waar krijg jij energie van en wat vergt je energie?" Die vragen inspireren mij om mijn levensweb te tekenen, de rest van de middag geef ik mij daaraan over en ik geniet van de stilte en laatste stralen van de zon.

Solo quest

Op een ander moment vraagt Annelies ons in het bos bij een boom te gaan staan en daar verbinding mee te maken. "Beeld je in dat je door alle seizoenen heen hier op de berg staat. Hoe ziet het leven van een boom en plant er eigenlijk uit?" Ik beseft dat zij in weer en wind blijven staan. Niet door zich strak en gespannen op te richten en ook niet door hard hun best te doen. Maar door juist flexibel te zijn en mee te bewegen. De natuur is krachtig en weerbaar, en dat zijn wij ook. Dat geeft vertrouwen, in jezelf en in het leven. Niets gebeurt voor niets. Als je je daar bewust van bent, kun je meer ontspannen en dingen laten gebeuren. Het gaat echt om *go with the flow*, leven volgens je natuurlijke ritme en de seizoenen. Onderdeel van onze >



'Het vertrouwen dat
het leven het goed met
mij voorheeft, geeft
me rust en ruimte'

Wat ik nog zeggen wil

"De gezondheid van de Aarde en die van de mensheid gaan samen op. We kunnen geen toekomst bouwen op de dreigingen die op ons afkomen, op angst, ontkenning, schaamte of schuld, want dat werkt verlamdend. Laten we die gevoelens omzetten in liefdevolle verbinding en daadkracht. Dan bewegen we naar een werkelijk ecologische levensstijl en beschaving. Op het moment dat je begrijpt dat je meetelt, op het moment dat je begrijpt dat ieder van ons is als een druppel water in de oceaan van het leven, dan zul je ook ervaren dat het gaat om jouw persoonlijke keuze om een bewuste, heldere druppel te zijn, die de zuiverheid van de hele oceaan ten goede komt. Hoe mooi is dat? Maak keuzes, praat, deel, vertel, leef. Deze weg leidt tot lichtvoetigheid en innerlijke groei."

Irene van Lippe-Biesterfeld

expeditie is een solo quest: een nacht in je eentje in de natuur zijn, liggend in je slaapzak onder een zeiltje. Best spannend voor de meeste deelnemers, maar ik heb vertrouwen dat de uil, mijn totemdier, mij de weg zal wijzen. Intuïtief loop ik naar een hoge den waar ik onder haar takken een fijne schuilplaats vind op een platte steen met uitzicht over het dal. Mist bedekt het landschap met een grijze sluier. Hoe minder ik zie, hoe meer ik hoor. Totdat geluiden verstillen. Ik noteer: "Een zijn met de natuur en erop vertrouwen dat het leven het goed met mij voorheeft, geeft mij rust en ruimte."

In stilte

Aan het einde van de week maken we een zes uur durende wandeling en beklimmen de Col de Larix. We wandelen langs watervallen en hoge rotswanden, sluipen soms zo stil mogelijk door een dicht bos alsof we op jacht zijn. De natuur om ons heen wordt steeds tastbaarder, onze zintuigen openen zich. Na een steile klim over rotsblokken bereiken we de top. Het uitzicht is fenomenaal. Op de terugweg maak ik contact met de berg, ik ben in het hier en nu, en vraag: 'Wat wil je mij vertellen?' Wanneer een wolkendeken over het dal neerdaalt en daar plots de zon doorheen breekt, word ik overvallen door dankbaarheid. Als dan in de avondzon ook de Monte Rosa tevoorschijn komt, krijg ik tranen in mijn ogen. Zo alleen hier hoog in de bergen, voelt als heel nietig en tegelijk zo groots. Ik word geraakt door de schoonheid van alles en voel mij verbonden. Het is een moment dat alles samenkomt en ik voel het: 'Wij zijn natuur.' Met een glimlach kijk ik op naar de Monte Rosa. Zij glimlacht terug. 🌿

Meer weten? spiritofthewild.eu, otroelements.it

Of lezen? 'Wij zijn natuur', Irene van Lippe-Biesterfeld, Jap Sam Books / Singer Laren

Spirit of the Wild 2026: 26-31 mei (Alpe Selvaccia, Italië), 15-19 juni (Landgoed Welna, Epe) en 5-11 juli (Fafleralp, Zwitserland)

