



Bewust aanwezig zijn in je tuin

Voor mensen die vanuit het niets starten met een natuurlijke tuin is het bewust aanwezig zijn vaak makkelijker dan voor mensen die al jarenlang traditioneel tuinieren.

Het probleem is vooral mentaal, het vraagt een heel andere manier van kijken en denken. En het is deze andere manier van kijken, het respect voor alle leven, voor de natuur, die het verschil maakt tussen een gewone tuin en een natuurlijke tuin.

AUTEUR Frank Anrijs

Frank is volop bezig met het uitwerken van het permacultuurproject Yggdrasil. Ondertussen is zijn tweede boek verschenen over doorgedreven combineren volgens het systeem van schijnbare chaos 'Combineren in de Natuurlijke Moestuin'

www.yggdra.be

Natuurlijke tuin

Er zijn twaalf ontwerpprincipes die je helpen bij het opzetten en onderhouden van je natuurlijke moestuin, maar het principe dat telkens terug naar de voorgrond komt is observeren. Observeren is veruit het belangrijkste dat je doet om je tuin in de juiste richting te sturen. En het is iets dat je blijft doen, zolang je tuiniert. Het houdt nooit op!

Observeren of kijken

Het lijkt misschien vitterij, maar observeren is iets heel anders dan zien of kijken. 'Zien' doen we allemaal constant. Je ziet alles voor je, momenteel een artikel in het Permacultuur Magazine. Kijken is al een stap verder en vereist een bewuste actie om ergens je blik op te vestigen en op te nemen wat je ziet. Observeren gaat nog een stap verder. Bij het observeren kijk je naar iets en stel je jezelf bewust verschillende vragen. Wat gebeurt er hier? Waarom gebeurt dit? Is het goed? Kan het beter? Wat kan ik doen? Wat betekent dit? Hoe kan ik het bijsturen?

Word weer kind!

Bij kinderen is er een fase in hun leven dat ze van alles beginnen te beseffen, maar nog niet veel weten. Het is een fase waarin ze ongeveer elke twee minuten een vraag stellen, en deze begint meestal met 'waarom'. In die periode vinden we dat normaal en beantwoorden we deze vragen meestal geduldig. Maar na een tijdje wordt dit vervelend, en wordt de vraag snel afgedaan met antwoorden als 'daarom' of 'stop met vragen'. Ook op school word je niet gestimuleerd om vragen te stellen, maar juist om te

zwijgen en over te nemen wat ze je vertellen. Iemand die constant alles in vraag stelt wordt niet geapprecieerd door leerkrachten. Je leert dus geleidelijk aan om geen vragen meer te stellen en om alles klakkeloos aan te nemen.

En dat is niet goed! Probeer die verwondering, dat ontzag en die nieuwsgierigheid van je kindertijd terug te vinden. Ik zeg niet dat je elke twee minuten een vraag moet stellen, maak er liever een routine van om je tijdens het tuinieren af te vragen wat waarom gebeurt. Het is de basis waarop vele principes zijn gebaseerd.

Functie van de tuin

Ik merk dat voor veel mensen, samen met het veranderen van de manier van tuinieren, ook de functie van de tuin verandert. Een traditionele tuin is gefocust op productie: alles staat in het teken van opbrengst. Spuiten, bemesten, spitten, uniforme teelten, rechte rijen en blote grond. Hoe meer opbrengst, hoe succesvoller de tuinier.

In een natuurlijke tuin verandert dit idee, soms langzaam, soms snel. Doordat je veel meer elementen integreert, doordat je veel observeert en nadenkt over wat je waarom doet, krijg je veel meer respect voor alle leven en de kunde van de natuur. En dit zorgt ervoor dat je opbrengst niet enkel ziet als aantal kilogram groenten, maar ook als aantal relaties die je systeem versterken: bloemen voor bijen en bestuivers, water als biotoop voor natuurlijke vijanden, egels als helpers, wespen als bestuivers ...

Je blik verruimt, je staat veel bewuster in de tuin. Je bent er gewoon veel meer mee bezig. Zoveel zelfs dat velen hun levensstijl langzaam aanpassen: ook op dat niveau ga je bewuster leven. Misschien wat minder vlees eten, andere poetsmiddelen gebruiken, seizoensgebonden eten ... Zodra je begint met vragen stellen, kan je niet meer stoppen!



Foto: coo PkHere.com

Je voelt je beter

De mens heeft deze bewuste connectie met de natuur ook nodig. Wij zijn als soort miljoenen jaren mee geëvolueerd met de natuur. We komen uit bossen en hebben een diepe connectie met bomen. Wij zijn genetisch geprogrammeerd om in de natuur te zijn. Momenteel missen we deze verbondenheid met de natuur.



Foto: Yggdrasil

Probeer die nieuwsgierigheid van je kindertijd terug te vinden

Mensen die in een groot kantoorgebouw werken, komen vaak niet buiten. Ze parkeren ondergronds, nemen de lift naar hun kantoor, parkeren de auto 's avonds in de garage en komen zo hun huis weer binnen. Dat is tegen onze natuur en zorgt voor veel ziektes en problemen. Het is bewezen dat bewust in de natuur aanwezig zijn een heilzame werking heeft op ons zenuwstelsel en vele moderne aandoeningen kan verhelpen.

De nadruk ligt niet op aanwezig zijn in de natuur, maar op bewust aanwezig zijn. Dit betekent al je zintuigen gebruiken, niet louter rondwandelen of joggen. Kijken, luisteren, voelen, proeven en ruiken. Meestal gebruiken we er maar twee: ons zicht en gehoor. Er is veel meer te doen in een tuin: je kan naar de bloemen en groenten in je tuin kijken, naar het gefluit van vogels en geritsel van andere dieren luisteren, de wind voelen op je armen en in je haar, de geuren van gras, regen, bomen, bloemen en fruit opsnuiven, met je handen de stam van een boom of een blad van een struik aanraken, hier en daar een besje plukken of een blad opeten.

Dit bewust in je tuin rondlopen is iets wat in het begin waarschijnlijk wat kunstmatig aanvoelt maar waar je echt tijd voor moet maken. Na een tijdje wordt het een gewoonte en doe je het automatisch. Je ontspant en geniet terwijl je intens observeert! Zo doe je verschillende zaken tegelijk en daar wordt iedereen beter van, je tuin, de planten en dieren in de tuin en ook jijzelf! Je maakt opnieuw een brug naar de natuur waardoor je eigen gezondheid en welbevinden verbetert, samen met de groei van een klein paradijs op enkele meters van je achterdeur. Zalig toch!