



# Zin in je tuin

Tekst: José Koster, Hans Huitema

*Na een drukke week was ik in de tuin. Er waren vogels, vlinders, libellen en de zon bescheen het groen in tientallen tinten. Te midden van alle schoonheid keek ik naar het ongemaaid gras, piekerde ik over een plantennaam en bedacht me dat ik nodig... Hoe zorg je ervoor dat je ook nog tot rust komt in de tuin, dat je geniet, dat je hoofd tot rust komt? Zintuigen helpen ons daarbij, maar hoe actief je ze? Dat is nog maar het begin, want zintuigen, zingeving, zin in je tuin: het heeft allemaal met elkaar te maken.*

## Schoonheid is een gevoel

We leven in een maatschappij waarin presteren belangrijk is. Presteren doen we door de juiste zaken te leren en te kunnen toepassen. Daar is veel informatie voor nodig die we analyseren en begrijpen. 'Schoonheid' is een begrip dat verder gaat dan de kennis in ons hoofd. Een zintuiglijke waarneming, iets dat we voelen, zien, ruiken, geeft een gevoel van schoonheid. De natuur zit vol van zulke ervaringen. In onze tuin, het meest dichtbij natuurgebied, kunnen we dat telkens opnieuw ervaren.

## Zinnige zintuigen

Iedereen weet dat we beschikken over vijf zintuigen. Maar hoe vaak gebruiken we die bewust? Hoe lang zijn we in staat om stil te staan bij wat deze zintuigen ons vertellen? Hoe lang kun je naar een bloem kijken voordat je er een foto van

maakt of voordat je bij jezelf nagaat of je de naam nog weet? Hoe lang kun je luisteren naar een bij, de regen, de wind in de boomtoppen voordat je 'in gedachten verzinkt' en aan andere dingen denkend je tijd in de tuin doorbrengt? Hoe lang kun je naar een klus kijken voordat je opspringt om hem uit te voeren? En hoe vaak doen we dit, als ervaren tuiniers, op de automatische piloot?

## 'Coming to your senses'

De onrust die we voelen als we kijken naar een ongesnoeide roos heeft niets met de roos te maken. Die onrust komt voort uit onze gedachten over die roos. Al met al zijn we als tuinliefhebber vaak niet in staat om volledig van de tuin te genieten, bezig als we altijd zijn. Altijd zien we wel werk wat is blijven liggen, de slakken, oprukkend zevenblad uit de tuin van de burens en altijd zijn er de ideeën over hoe

de tuin er eigenlijk uit zou moeten zien.

Kortom: de onrust staat ons vaak teveel in de weg om aan echt genieten toe te komen. Toch kan het ook anders, door *aanwezig* te zijn in je tuin. Kabat Zinn, grondlegger van de mindfulness, noemt dat 'Coming to your senses': je zintuigen gebruiken als ingang naar het hier-en-nu. Je kunt leren om eerst de onrust in jezelf te herkennen voordat je naar je gereedschap grijpt. Vervolgens kun je aandacht geven aan wat is, zonder (voor) oordeel, zonder bijgedachte. Dat lijkt niet zo moeilijk maar ons 'monkey mind', onze rondspringende gedachten, de onrust en de drukte die de wereld van nu met zich meebrengt, maken het lastig om werkelijk aanwezig te zijn en te blijven.

### Verbinding ervaren

In alle oude, duurzame culturen is het gebruikelijk om regelmatig een periode door te brengen in de natuur. Alleen, zonder programma, om opnieuw de verbinding te voelen met de natuur, te voelen dat de



(Foto: Machfeld Klees)

mens daar een onderdeel van is en geen toeschouwer. Dit komt aardig in de richting van mindful tuinieren! Dat betekent dat mindful tuinieren niet alleen een manier is om veel meer en intenser van je tuin te genieten, maar ook een ingang kan zijn naar een heel andere beleving van (de natuur in) je tuin. Een manier die kan leiden naar eenvoud met de natuur en verbinding met alles wat leeft.

*José Koster en Hans Huitema zijn lid van Wilde Weelde en hebben beiden een hoveniersbedrijf.*

*Reacties en het delen van ervaringen: jose@tuinvrouwvannature.nl*

*Zie ook p. 29 voor de 'zin in je tuincursus' die de auteurs organiseren.*

## 'Coming to your senses'

### Twee oefeningen in de tuin

#### Het scherpeneren van de zinnen

De herfst is hét seizoen van geuren en kleuren.

**Geur.** Neem eens 10 minuten de tijd om door je tuin te lopen en alleen maar te ruiken. Steeds opnieuw: wat ruik je nu? Snuif een week lang iedere dag op bepaalde momenten op een dag bewust de geuren in je neus. Neem waar wat je ruikt en de verschillen van dag tot dag en van plek tot plek.

**Kleur.** Knip enkele rondjes in de kleuren geel, rood, oranje of bruin uit een tijdschrift (of print ze met een kleurenprinter). Ga je tuin in en zoek de meest passende kleur. Je zult ontdekken hoe ontstellend veel tinten er zijn.

#### Zintuigmeditatie

Ga zitten in je tuin en richt je aandacht drie minuten op alles dat je ziet, tot in je ooghoeken. Breidt dan je aandacht gedurende drie minuten uit naar wat je om je heen hoort. Dichtbij en veraf. Richt je dan 3 minuten op wat je ruikt, voeg daarna voelen (de wind op je huid, je billen op de ondergrond) en desgewenst smaak toe.

Na wat oefening kun je ook waarnemen hoe je van binnen reageert op deze waarnemingen. Welke gedachten komen bij je op, hoe voel je je? Na een kwartier merk je dat je totaal ontspannen bent en er weer zin in hebt. Ook kun je merken dat je zintuigen door zo'n kleine oefening al veel gevoeliger geworden zijn.



(Foto: Rob van Steenvoorden)