TIJD VOOR DE NATUUR

Sian Tucker

FONTAINE UITGEVERS

ISBN 978 90 5956 947 8
NUR 410

Oorspronkelijke Engelstalige editie: Kyle Books, een imprint van Kyle Cathie Ltd, Londen, 2019
© 2019 tekst copyright Sian Tucker
© 2019 copyright layout en vormgeving Kyle Cathie Ltd
Oorspronkelijke redactie: Judith Hannam (Editorial Director) en Isabel Gonzalez-Prendergast (Editorial Assistant)
Oorspronkelijk ontwerp: The Department of Small Works
Fotografie: Finn Beales
Productie: Lisa Pinnell

© 2019, Nederlandstalige editie: Fontaine Uitgevers, Amsterdam
Vertaling/bewerking: Rien Meijer, Ede
Lay-out, vormgeving & omslag Nederlandstalige editie: Mat-Zet bv, Soest

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten met betrekking tot de inhoud van deze uitgave volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Gedrukt en gebonden in China.

Fontaine Uitgevers is onderdeel van Uitgeefhuis Nieuw Amsterdam.

Inhoud

Inleiding	6
Helemaal in de natuur	14
Creëren met de natuur	54
De bossen in	96
Op, in en bij het water	128
Bij het vuur	162
Register	188
Dankwoord	190

Er is een ander alfabet dat uit elk blad fluistert, uit iedere rivier zingt en uit iedere lucht boven ons glinstert.
Dejan Stojanović

‘fforest’ is de naam van onze bijna 81 hectaren grote boerderij op hoog gelegen land, te midden van oude eikenbossen en aan de rand van de Teifi Gorge (de schilderachtige stroombedding van de Teifi-rivier in Zuidwest-Wales, VK).

Deze boerderij draagt al eeuwenlang de naam ‘fforest’, waarschijnlijk al sinds de veertiende eeuw. Het land ligt tussen twee oeroude kastelen, één in het stadje Aberteifi (Cardigan), de andere in het dorpje Cilgerran. Er zijn ook sporen van bewoning uit de IJzertijd. Het is een prachtig, nog onaangetast gebied in het uiterste westen van Wales, dicht bij de schitterende kust die bestaat uit leisteenrotsen en kliffen met daartussen verscholen kreken en strandjes.

James en ik kwamen in hartje winter 2005 vanuit Londen naar fforest met ons jonge gezin met vier jongens. Het leek ons toen een goed idee om de winterzonnewende als eerste dag in ons nieuwe huis te kiezen omdat de dagen daarna snel zouden lengen, maar doordat de zon al even na vier uur ’s middags onderging, was het voor de jongens nog een hele tijd onmogelijk om na school buiten te spelen.

Iedere dag zien we het licht veranderen, door de bomen, door de wolken en op de zee, en merken we hoe de seizoenen heel langzaam voorbijgaan. Het is voedsel voor onze ziel. Het liefst brengen we onze dagen door met familie en vrienden. We wandelen over de kliffen of peddelen met bootjes over de zee naar verborgen strandjes, zetten een tent op, verzamelen drijfhout, maken een vuur en duiken naar krabben. Die koken we dan boven de vlammen en eten ze. We

zwemmen, varen wat rond en doen spelletjes tot de zon ondergaat. Dan gaan we weer naar huis. Het is nooit hetzelfde, maar altijd fijn. Koken en eten, lachen en buiten zijn met degenen van wie je houdt is goed voor je lijf, hart en geest.

Ik heb dit deel van Wales mijn hele leven al gekend, maar om vanuit het centrum van Londen hier te gaan wonen, ons er definitief te vestigen en van de boerderij te maken wat het nu is, was een heel nieuw opwindend avontuur. In de loop der jaren hebben we er een plek van gemaakt waar we leven, spelen, inspiratie opdoen, avonturen beleven en leren. We genieten van het geweldige landleven door in eenvoudige tenten te slapen en naar de natuur te luisteren. We kwamen hier vol ideeën over hoe we een warm gevoel van saamhorigheid konden creëren, hoewel we weinig ervaring hadden in het verlenen van gastvrijheid. In april 2007 openden we vol goede moed de deuren van onze boerderij fforest en begon het avontuur dat ons leidde tot waar we nu zijn.

Dit boek is een vervolg op het leven dat we op fforest hebben gecreëerd. Het is bedoeld als een aanmoediging om er buiten opuit te gaan, om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, om te merken hoe fijn het is om het buitenleven en de natuur te ontdekken en iets meer te gaan begrijpen van de wereld om ons heen en het plezier en al het goede dat ons dat kan opleveren. Het is heel verrassend dat juist het buiten zijn je zoveel kan geven, dat er zoveel manieren zijn om er volop van te genieten. Bijvoorbeeld door in het donker met alleen het licht van de maan en de sterren te wandelen, door in open water te zwemmen of een vuur te maken.

Dit boek is geen survivalhandboek, of misschien toch wel – om de nadelen van het moderne leven te overwinnen door te leren stil te zijn, om werkelijk op te gaan in de natuur, om dingen te doen die nog maar een generatie of twee geleden heel gewoon voor ons zouden zijn geweest, om het plezier in eenvoudige dingen te hervinden. Ik hoop dat het je aanmoedigt om nieuwe vaardigheden aan te leren en te ontdekken, of te herontdekken, wat het betekent om echt buiten te zijn.

De natuur heeft geen haast,
toch komt alles tot stand.
Lao-tse/Laozi

fforest bestaat uit duizenden kleine details: oplichtende vuren, flakkerende kaarsen, boeketten bloemen plukken, met z'n allen eenvoudig ontbijten, buiten koken, leven, spelen en leren. En dat in een prachtige, natuurlijke omgeving met zo min mogelijk consumptie en met minimale middelen.

Als er gasten arriveren, vinden we het prettig ze tijd te geven om even bij te komen van hun vaak lange reis. We nodigen hen uit hun auto op het parkeerterrein achter te laten en naar het gastenverblijf te lopen over het door bomen omzoomde voetpad, door een klein hakhoutbosje met wilgen en hazelaars voor een verwelkomende kop thee die ze kunnen drinken met uitzicht over de weiden. We moedigen ze aan om even rustig te blijven zitten, te ontspannen en tot rust te komen en een prettig gevoel te ontwikkelen in en over hun nieuwe omgeving, zich een beetje thuis te gaan voelen en een goed humeur te krijgen.

fforest is een magische omgeving waar heel eenvoudige en heel pure dingen samengaan. Op fforest voel je de eenvoud, zowel van de plek zelf als van de manier van leven op die plek. Het is waar je terechtkomt als je even niets doet, als spanningen wegvloeien, als je van binnen echt tot rust komt. Zo kun je opgaan in de omgeving, de plek die we 'eenvoud' noemen. Alleen wanneer je stopt en luistert gaan je de kleine dingen opvallen en krijg je plezier in de details – het ritselen van bladeren in een bries, het flakkeren van vlammen in het vuur, kleine wilde bloemen, vogelzang, maanlicht.

Door nauw samen te werken met Moeder Natuur hebben we geleerd om haar te respecteren en te begrijpen, haar ritmes en de loop der seizoenen. Door de tijd te nemen om ons op de wereld van de natuur af te stemmen, aarden we onszelf en komt ons denken tot rust. En als we dat doen, zullen we de rijkdom van onze omgeving echt leren waarderen.

Eenvoud is genieten van waar je bent, genieten met al je zintuigen en van de wisseling van de seizoenen. Wandel eens door oude bossen, door ruige weiden of over voetpaden langs de kust. en luister naar de wind die door de bomen fluistert, naar het zingen van de vogels en het kabbelende water. Stop dan eens en ruik de aarde, kijk naar de door regenwater gewassen bladeren, voel de hoge grassen als je je daar een weg doorheen baant.

Eenvoud is 'zorgen voor'. Het is het verzorgen van je omgeving. Het is behoud, recycling, hergebruik en het voeden van de natuur. Het is vogels voeren en bijen lokken. Het is goed eten, gezond en met verstand, regionale producten aanschaffen en je eigen groenten kweken. Of dat laatste in plastic tunnelkassen gebeurt, zoals bij ons op fforest, of in een paar potten op een terrasje, ze zullen geweldig smaken. Je proeft de zorg en de goede voeding die ze kregen.

Eenvoud is dagdromen, je gedachten de vrije loop laten, ruimte voor intuïtie. Het is een punt tussen bewust in het nu zijn en in een droom verkeren. Het is volkomen rust, je voelt je prettig in stilte en met anderen die stil zijn, zonder de behoefte om te praten. Je maakt ruimte om je gedachten tot rust te brengen en je hoofd leeg te maken. Door jezelf een paar momenten stilte te gunnen en een paar keer diep adem te halen kun je spanningen in je lichaam en geest loslaten.

HELEMAAL IN DE NATUUR

Er is geen betere genezer dan de natuur.
Hippocrates

Nog niet zo lang geleden leefden de meesten van ons nog op en van het platteland. We liepen overal heen of reden paard. We brachten onze wakkere uren vooral buiten door in nauw contact met de natuur en de wisselende seizoenen.

Tot voor kort werden kinderen geacht tot etenstijd (einde middag) buiten te spelen. Met als gevolg dat ze mooie verhalen konden vertellen over hun ervaringen met de natuur en over de avonturen die ze beleefd hadden.

Wij laten iedere dag, 's morgens en 's avonds, onze honden aan de kust uit. Wij hebben geluk. Als ik daar sta en uitkijk naar de horizon in de verte, terwijl de zoute zeewind door mijn haar speelt, golven op de rotsen breken, de zee de kust likt en schuim op het strand brengt, voel ik mij overweldigd door de grootsheid van de natuur. Ik voel me altijd een stuk beter, gelukkiger en helderder in mijn hoofd nadat ik de geluiden en geuren daarvan heb 'opgedronken'.

Een toenemend aantal onderzoeken vertelt ons dat 'buiten zijn' goed voor ons is. De gedeelde ervaringen met dat buiten zijn, met het werken en spelen buiten, van het zitten rond een vuur, van het bewerken van een stok met een zakmes, helpen bij het delen van gedachten en ideeën waar we op andere momenten niet zo makkelijk over zouden praten. Het contact met de natuur bevordert dat we contact met elkaar zoeken, versterkt familiebanden en helpt bij het vormen van een gemeenschap. Mensen zijn sociale dieren met een grote behoefte aan onderlinge contacten.

Toenemende verstedelijking en het steeds populairder worden van de sociale media hebben tot gevolg dat mensen steeds minder vaak naar buiten gaan. Het lijkt wel of ze bang zijn voor de natuur. Bang dat ze erdoor zullen worden opgeslokt, erdoor zullen vereenzamen. Maar als we het mysterie en de schoonheid van de natuur omarmen en er de langzame hartslag van voelen, ontstaat er als vanzelf een diepe verbondenheid, een kalmte, een vreugde, een vertrouwen in het leven, een spiritueel welzijn, zelfs genezing. Dit is iets wat je alleen zelf kunt ervaren. Alleen jijzelf kunt de tijd nemen om de kracht van de natuur te ontdekken.

Als we buiten zijn worden we als vanzelf actiever. Buiten zijn bevordert de aanmaak van endorfines die ervoor zorgen dat we ons veel beter gaanvoelen. Lichamelijke oefeningen buiten op plekken met veel groen hebben een veel gezonder effect dan oefeningen die je binnen doet. De natuur heeft de ongelooflijke kracht om diep in ons wezen door te dringen, waarna we ons kalmer en prettiger voelen en we vaak het gevoel krijgen dat we ons hoofd leeggemaakt hebben.

Gun jezelf dus regelmatig een ogenblik rust. Ga in de tuin zitten. Ga een stukje in een park wandelen. Luister naar de vogels. Fiets langs een beek of rivier, of zoek de zee op. Als je bij een murmelend beekje zit en naar het water luistert dat over gladde, bemoste stenen stroomt, adem dan de milde, stille lucht in die naar fris groen en vochtige grond geurt. Als je door een zee van hoge, wuivende grassen banjert, luister dan naar de zoemende bijen, zie hoe een buizerd naar beneden duikt. Het zien van de zon die opkomt of ondergaat, het kijken naar de voorbijdrijvende wolken, al deze dingen zullen je humeur verbeteren en je een prettiger gevoel geven. Je voelt je meer verbonden met de wereld om je heen.

Leef in de zonneschijn, zwem in de zee,
drink de onstuimige lucht.
Ralph Waldo Emerson

Scandinavië lijkt tal van antwoorden te hebben op de vraag naar een goed en gelukkig leven. Als we afgaan op de gegevens van de Verenigde Naties (VN), is Denemarken het gelukkigste land ter wereld met Noorwegen op de tweede plaats qua tevredenheid van de bevolking.

***Friluftsliv* is een Noors woord dat vertaald zoiets als 'leven in de open lucht' betekent.** Dit concept omvat een manier van leven gebaseerd op de kracht van de natuur, van het bewust verblijven in het overweldigende landschap. Veel tijd buiten doorbrengen en de kracht van de natuur leren kennen kan ons spiritueler maken en ons een gevoel van verbondenheid met de natuur geven.

Het is een manier van leven die ons laat zien dat we niet alleen tot de mensenwereld behoren, maar dat we zelf ook natuur zijn.

Het woord *friluftsliv* komt het eerst voor in het werk van de Noorse dichter Henrik Ibsen in 1859. Het is mogelijk om er iedere buitenactiviteit mee te beschrijven, van het lopen over een berg tot het vissen in een rivier, meer of zee, van het zoeken en plukken van bessen in struikgewas en hagen, tot het picknicken met vrienden of het maken van een wandeling of een fietstochtje. Het gaat over het plezier van het buiten zijn, ongeacht het weer, winter of zomer, dag of nacht, modder of sneeuw. Het gaat ook over luisteren, kijken en voelen en ontdekken dat het ritme van de natuur ons rust geeft.

Het bevorderen van het bewustzijn over en interesse in het buitenleven staat centraal in de Noorse manier van leven.

Overal om ons heen is kleur

Pure kleur, niet aangetast door betekenis, en zonder vaste vorm, kan de ziel op duizend verschillende manieren aanspreken.
Oscar Wilde

Kleur heeft invloed op ons gevoel van welzijn. Het kan ons humeur beïnvloeden, ons energieker of rustiger maken, helen of irriteren. Het kan effect hebben op onze slaappatronen, spijsvertering en trek in eten. In de natuur is overal om ons heen kleur en die kleuren veranderen voortdurend met het licht en de seizoenen. Elke dag geeft een verandering, hoe klein ook. We kunnen ernaar kijken en ervan genieten om te zien hoe kleur speelt met de flora en fauna. We kunnen geïnspireerd raken door het ongelooflijke kleurenpalet dat wordt gecreëerd. Een kleurenscala dat levendig, sterk, zacht, subtiel, warm of koud kan zijn.

Groen is de kleur van Moeder Natuur en van de aarde. Het staat voor evenwicht, harmonie, vrede, rust, vruchtbaarheid en groei. Het heeft een kalmerend effect op zowel onze geest als ons lichaam en vermindert onrust, depressie en nervositeit. Alleen al het in huis hebben van planten en verse bloemen kan al een verzachtend effect hebben.

Blauw is de kleur van gezondheid en holistisch denken, voor dromen en dagdromen. Het verfrist, verkoelt en kalmeert ons. Het geeft vrede en rust. Deze gevoelens ervaren we onder andere wanneer we op een zonnige dag naar een helderblauwe lucht kijken.

Rood is de kleur van vitaliteit, moed en zelfvertrouwen. Rood geeft veel energie, het windt ons op en versnelt onze hartslag. Het is de kleur van vuur, bloed, bessen en rozen. Rood verwarmt ons en maakt ons ook fysiek bewuster. Rood wordt ook geassocieerd met passie, liefde, seks, hitte, kracht en avontuur.

Oranje is de kleur van geluk, vertrouwen, plezier en wijsheid. Het stimuleert mentale verlichting en vergroot ons begrijpend vermogen. Het neemt remmingen weg en versterkt onze levenslust. Het staat voor de warme gloed van smeulende sintels, een prachtige zonsondergang, de gouden herfstkleur van bladeren.

Geel is de kleur van het leven zelf – van de grote, helder gloeiende bol aan de hemel, van vitaliteit en opgewektheid. Geel is ook de kleur van helderheid en nieuwsgierigheid. Het helpt depressies te verzachten en versterkt het gevoel van eigenwaarde. Het is de kleur die onze geest opwekt en inspireert, het geheugen verbetert, het zenuwstelsel stimuleert en ons energie geeft.

Wit is het totaal van alle kleuren in perfecte harmonie en balans. Het is de kleur van puurheid, van kalmte, zuivere schoonheid, orde, hoop, eenvoud, sierlijkheid en onschuld. Het verkwikt de geest. Het is de kleur van 'wattige' wolken, van vorst en ijs en sneeuw.

Al wandelend

De natuur schildert voor ons, dag na dag, beelden van oneindige schoonheid, als we er tenminste oog voor hebben.
John Ruskin

Zwerven, kuieren, op trektocht zijn, banjeren, een voettocht maken, hiken, sjokken, ronddolen, slenteren, een ommetje maken – er zijn tal van uitdrukkingen om het wandelen ofwel lopend voortbewegen te beschrijven, maar hoe je dit ook noemt, de voordelen ervan zijn immens. Het loopritme bepaalt onze hartslag, de loopbeweging reset onze hersenen. Het ruimt de rommel in ons brein op en bevordert helder denken. Het maakt ons bewust van het stromen van ons bloed, onze ademhaling en onze voortbeweging. Lopen bevordert de warmte van ons hart en laat onze wangen gloeien.

Op fforest organiseren we alle mogelijke soorten activiteiten in en met de omgeving. Maar wanneer wordt normaal leven een activiteit? Is 'een stukje gaan wandelen' een gewone dagelijkse bezigheid of een activiteit? Ik denk dat we niet op die manier moeten denken.
James en ik gaan vaak een eind wandelen met onze gasten. We lopen dan voor een deel over het terrein van de boerderij, en deels door de aangrenzende beschermde natuur en langs de Teifi Gorge.

Het kan zijn dat we dat met zes personen doen of met twintig en de leeftijden kunnen variëren van 3 tot 73 jaar. Als we rustig lopen duurt zo'n wandeling ongeveer negentig minuten, maar het is hier en daar pittig genoeg voor iedereen om te voelen dat we echt stevig bezig zijn geweest. Het is een prachtige wandeltocht waarbij de rivier, het landschap, het wilde dieren- en plantenleven alle aandacht krijgen, maar ook de geschiedenis en zelfs draken komen aan de orde. Door deze wandeling te maken met onze gasten hebben we geleerd dat mensen veel inspiratie halen uit weinig. Oké, het is echt een prachtige wandeling, maar de magie zit hem in het leren van kleine dingen, het heen en weer gaan van de gesprekken, de manier waarop kleinere kinderen eigenlijk zonder het in de gaten te hebben de wat moeilijker beklimmingen nemen, en het gegeven dat aan het eind iedereen de anderen een beetje beter kent. Dat gevoel van samen iets te hebben gepresteerd is niet iets wat je binnenshuis snel bereikt.