



LINDA VAN 'T LAND woont sinds het voorjaar van 2020 samen met haar man en hond in het buitengebied van Epe, tussen de Veluwe en de IJssel in. Ze is freelance tekstschrijver en gebruikt de rust en ruimte van het platteland om ondernemende mensen te helpen hun verhalen te vertellen. Meer verhalen lezen van Linda? Kijk op Instagram @vantland2020

HIER EN NU

“Maar ik zie het altijd als de zon doorbreekt.” Dat zei een studievriend van me decennia geleden, als bewijs dat het met zijn neerslachtigheid heus best meeviel. Hoewel we al jaren terug het contact zijn verloren, schiet deze zin nog steeds weleens door mijn gedachten. Als de zon doorbreekt, bijvoorbeeld. Inderdaad een fijn moment om even heel bewust bij stil te staan.

Leven in het hier en nu is een belangrijk thema geworden in de afgelopen jaren. Cursussen op het gebied van mindfulness, yoga of meditatie worden allang niet meer alleen aan hipsters in de Randstad aangeboden, maar zijn gemeengoed geworden voor iedereen die wel een beetje rust en bezinning in het dagelijkse leven kan gebruiken. Een pandemie leek wat dat betreft een prachtige ‘blessing in disguise’ te zijn. Massaal omarmden we langzame bezigheden als legpuzzels maken, tuinieren en wandelen, zagen af van feestjes en sociale verplichtingen, en maakten het (t)huis gezelliger dan ooit. We moesten even veel minder van onszelf - want we konden vrijwel niets. Maar toen dat een paar maanden duurde, ebde het effect weg. Onze tuinen waren aangeharkt, zolders en schuren opgeruimd en we waren allemaal bijgeslapen en uitgerust. We stonden te trappelen om weer in de hoogste versnelling het leven van alledag te bestormen.

**Massaal omarmden
we langzame
bezigheden als
legpuzzels maken,
tuinieren en wandelen.**

Ook ik vind het moeilijk om bij de dag en in het moment te leven. Oefeningen in mindfulness leveren mij vooral extreme frustratie op; er is in mijn beleving altijd wel iets (beters) te doen. Dromen, ambities en plannen jagen mij door de dagen heen. Ik houd van aanpakken en doorwerken, van niet lullen maar poetsen en van concrete resultaten zien en behalen. Máár: ook ik zie het altijd als de zon doorbreekt. Ik ontdek

dikwijls reeën en wilde zwijnen tijdens een boswandeling en ik zie de eerste bolletjes in het voorjaar boven de grond piepen. Wat nog niet één meditatiecoach tot op heden is gelukt, lukt de natuur vrijwel altijd: mij even tot stilstand brengen en bepalen bij het moment.

Wat een zegen is het daarom om buitenaf te mogen wonen. Om voor mijn ogen de seizoenen te zien veranderen, de wolken voorbij te zien trekken, fris groen aan de bomen te zien komen of de eerste bloemen aan herfstasters en anemonen te zien verschijnen. Fascinerend blijft het, dat Moeder Natuur volledig haar eigen gang gaat. Dit koude voorjaar konden we alles natuurlijk wel uit de grond kijken. Planten groeien daar niets sneller of langzamer door. Zelfs tijdens een wereldwijde pandemie trekt de natuur onverstoort haar eigen plan. Boeren weten dat allang. Ik zie hen soms 's avonds laat nog op hun land bezig zijn: zo snel mogelijk gras of gewassen binnen halen, want diezelfde nacht wordt er regen verwacht. Er valt niets te sturen: het komt zoals het komt. Het betekent dat je onder de bloesembomen moet gaan staan genieten zodra ze in volle bloei zijn; morgen kan het regenen of waaien en dan zijn al die prachtige tere blaadjes alweer weg. Bloemen die vandaag op hun mooist zijn, zijn morgen verwelkt. Heerlijk geurende bossen lavendel zijn binnenkort op hun retour. Maar niet getreurd: dan is er weer iets nieuws. Buiten is altijd wat te zien en te beleven.