

Vrije Oogst – Decor voor persoonlijke ‘trance-formatie’ Op het platteland de diepte in...



*The glory of gardening: hands in the dirt, head in the sun, heart with nature.
To nurture a garden is to feed not just the body,
but the soul.*

ALFRED AUSTIN (1835-1913)

In het artikel 'NLP voor de Levenskunstenaar' beschreef Paul Flier al eerder zijn uitgangspunten en randvoorwaarden voor het vormgeven van een eigen lifestyle of 'de levenslange onderneming die levenskunst heet'. In dit onderstaande artikel nemen Paul en zijn levenspartner Marjolijn je mee op een rondleiding om je te laten beleven hoe zij dit samen in de praktijk realiseren.

Wie kent niet de wondervraag: In je droom willigt een fee je diepste wensen in...je wordt wakker en het blijkt werkelijkheid. Wat is dan de belangrijkste verandering die je opmerkt en vooral, wat doe je dan op dagelijkse basis? En het jaar daarna? En daarna? Als voorbeeld van onze persoonlijke invulling van Levenskunst belichten we graag een paar karakteristieke elementen die we de afgelopen jaren hebben vormgegeven op ons landgoed Vrije Oogst in de Achterhoek.

Verwarring en de nieuwe realiteit

Enkele jaren geleden verruilden we ons comfortabele werkzame leven binnen een goedlopende trainingsorganisatie voor de onzekerheid van een nieuw begin. Het roer moest om, ook al hadden we zakelijk alles bereikt wat we ons ten doel hadden gesteld: meer dan genoeg cursisten, een schitterende locatie in de bossen, ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en een bovengemiddeld renderende onderneming. Maar de overvolle agenda die daarmee samenhang ging ten koste van wat wat wij in ons hart belangrijker en leuker vonden: het gezin, de natuur, gezondheid, tijd om te experimenteren met NLP, spiritualiteit, duurzaam-

heid, vertraging, ontmoeting en banale dingen zoals klussen, knutselen, en spelen. Dat waren voor ons de ingrediënten waarmee we onze nieuwe lifestyle wilden doordrenken, parallel aan het verzorgen van trainingen vanuit een eigen locatie in een natuurlijke omgeving. Na de verwarring van het afscheid en de ervaring een stap terug te doen, overheerste vooral de dankbaarheid. Dankbaarheid voor de tijd en ruimte om een antwoord te vinden op de centrale vraag: Wat wordt onze volgende trance? En dankbaarheid voor de steun en inzichten die we van anderen kregen bij het gaan van dit pad. Hier, op Vrije Oogst, geven we dagelijks invulling aan deze trance en we noemen het Werken aan Persoonlijk Meesterschap.

Hou op met werken aan jezelf

Werken aan persoonlijk meesterschap is iets heel anders dan de uitputtende opdracht om aan jezelf te werken. Jarenlang heeft Paul als trainer het van Toyota gemodelleerde 'Lean gedachtengoed' aan duizenden mensen mogen doceren. Lean is een geweldig voorbeeld van een effectieve, inspirerende en bovenal congruente 'lifestyle' voor een onderneming, gebaseerd op het bepalen van je 'ware noorden' (een 'lean-term' voor bestaansreden), respect voor mensen en continu verbeteren. Maar binnen de persoonlijke leef sfeer moet dit niet de overhand krijgen. Byung Chul Han stelt zelfs dat de introductie door Anthony Robbins van het aan Lean verwante 'Constant And Neverending Improvement' (CANI) in de arena van de persoonlijke groei, mede debet is aan de vrijheidsberovende prestatie- en optimalisatiedwang die zo kenmerkend is voor de huidige samenleving ^[1]. Het suggereert dat we ook in ons privé domein moeten streven naar perfectie, terwijl het startpunt van een gelukkig leven juist de realisatie is dat we als mens al helemaal perfect zijn. Streven naar perfectie is een vorm van materialisme en biedt weinig ruimte voor een ziel. Hetzelfde geldt voor het verblindende licht van het positief denken, het ook binnen NLP nog wel eens geopperde credo dat 'alles kan',

en waarvan Barbara Ehrenreich in haar boek *Smile or Die* genadeloos de schaduwzijde belicht ^[2]. Uiteindelijk gaat het om de nuance in de persoonlijke toepassing en het streven naar harmonie. Zowel op lichamelijk vlak, waar gezondheid geen doel op zich is, maar het resultaat van evenwicht tussen opbouw en afbraak. Op mentaal vlak, waar balans tussen introversie en extraversie gemoedsrust brengt. En op het spirituele zielsniveau, waar vervulling of geluk de vrucht is van harmonie tussen creativiteit en wijsheid. ^[3]

Boerderijtje in de natuur

Het idee van persoonlijke ontwikkeling doet voor sommige mensen denken aan romantische Bildungs-ideaal uit de tijd van de grootmeester Goethe. Filosoof Safranski schreef zijn biografie en stelt dat Goethe precies wist wat er voor de vorming van een individu nodig is: 'De mens is voor een beperkte situatie geboren; van eenvoudige, nabije, duidelijk omschreven doeleinden kan hij het nut inzien en hij went eraan gebruik te maken van de middelen die hij direct bij de hand heeft; zodra hij daarentegen in de wijde wereld komt, weet hij niet meer wat hij wil, noch wat hij moet, en het is om het even of hij verstrooid raakt door alles wat er op hem afkomt of dat hij door de grootsheid en waardigheid ervan buiten zichzelf raakt. Hem treft altijd ongeluk als hij ertoe gebracht wordt naar iets te streven waar hij zich niet door een regelmatige zelfwerkzaamheid mee kan verbinden.' ^[4] Regelmatige zelfwerkzaamheid is precies wat het wonen en werken op 3 hectare land met een moestuin, boomgaard, paarden, kippen en schapen met zich meebrengt. Geen grote ambities, tenminste niet in de grote buitenwereld, maar wel inspirerende activiteiten vanuit persoonlijk engagement. Toch blijven dat slechts de – weliswaar zorgvuldig gekozen – uiterlijke bezigheden, dagelijkse trances. Waar het voor ons binnen dat decor primair om draait is de opvoeding van de kinderen en hoe we ons tot elkaar, onze cursisten en de omgeving verhouden.



Paardrijden tijdens een coachinggesprek maakt woorden soms overbodig.

Van kindverlangen naar leiderschap – Natural Horsemanship

Een andere bewust gekozen trance is het houden van paarden. Om het sinds de kindertijd diepgewortelde verlangen van Marjolijn naar een eigen paard in daden om te zetten, was een leerzaam proces dat nog iedere dag voortduurt. Helder krijgen wat je dan precies wilt als het in een keer daadwerkelijk kan! Welk type en karakter past hier eigenlijk? Wat betekent de verzorging in de praktijk en hoe houden we de kosten in de hand? Welke vorm van contact en leiderschap willen we het liefste beoefenen en hoe kom je op dat punt als

je het anders geleerd hebt? Hoe omgaan met de veiligheid voor de kinderen en cursisten vanuit de wetenschap dat een vluchtdier van 500 kilo angstig en onberekenbaar kan reageren? Bij al deze vragen en keuzes was er slechts een deel dat steeds terugkwam: In het huidige moment dankbaarheid ervaren dat we hiermee bezig kunnen zijn. Vervolgens criteria opstellen, de beslissingsstrategie in de gaten houden en steeds weer modelleren. We modelleerden een expert op het vlak van Natural Horsemanship en achterhaalden zijn globale strategie en overtuigingen, die soms lijnrecht stonden tegenover het aangeleerde. We modelleerden het



concept van Paddock Paradise, waarin paarden op omgevingsniveau gestimuleerd worden om veel te bewegen. Er volgde een vaardigheidstraining om zelf mestonderzoek te doen en zo preventief de gezondheid van de paarden op peil te kunnen houden. Intuïtief weten we dat de inzet van deze kleine kudde paarden binnen zowel de context training/coaching als opvoeding waardevol is. We kunnen ons nauwelijks voorstellen wat de onbewuste invloed op de filters van een kind is wanneer het de kans krijgt op een natuurlijke wijze leiderschap te ontwikkelen over zo'n groot en krachtig dier.

Moestuïneren - Gezonde trance

Met de komst van onze kinderen groeide ook ons bewustzijn ten aanzien van voedsel en gezondheid. Ook al valt er voldoende aan te merken op de moderne wijze waarop ons voedsel wordt geproduceerd en opgediend, vanuit NLP waren er eigenlijk nog maar twee vragen van belang: Richt ik hier mijn aandacht op en zo ja, hoe geef ik daar betekenis aan? Voor ons resulteerde dat in de behoefte meer te leren over voedsel en de effecten van voorheen onbekende zaken als bio-dynamisch, superfoods, essentiële vetzuren en raw food. Een fascinerende ontdekkingsreis die ondermeer resulteerde in het besluit zelf voedsel te gaan

verbouwen. Een enorm gebied waarin we beiden kennis noch ervaring meebrachten, maar dankbaar onze trances uitkozen en gewoon aan de slag gingen.

Behalve de zekerheid van goede voeding en het genot van eigen oogst, blijken er nog legio redenen waarom moestuïneren gezond is. Als je het namelijk niet al te serieus aanpakt, is tuinieren een vorm van spelen en 'zelf-doen' dat ons effectief in het huidige moment brengt. Verder blijken de aanwezige bodembacteriën een gunstige uitwerking op ons immuunsysteem te hebben, en op ziektes als depressiviteit en kanker, aldus neurowetenschappers en microbiologen [5]. Bovendien levert de trance van moestuïneren ons als trainer meer metaforen op dat we ooit hadden kunnen vermoeden. En ook voor cursisten is het ritueel om zelf een lunch bijeen te oogsten een blijvende authentieke belevenis, ofschoon niet iedereen zijn handen in de aarde wil steken.

Nog voordat we onze moestuin begonnen, waren we al geïnspireerd door de Permacultuur. Na NLP voor onze binnenwereld (people), en Lean voor de organisatorische kanten van het leven (profit), ontdekten we in de Permacultuur het ontbrekende puzzelstukje voor het contact met de levende buitenwereld (planet). De grote overeenkomst tussen de drie gebieden is dat het bij

Neem de tijd om te oogsten



allen structuren betreft die zijn gemodelleerd van succesvolle mensen en systemen; in het geval van de Permacultuur is dat de werking van zichzelf balanceerende ecosystemen teneinde een eetbare omgeving te creëren. De belangrijkste consequentie daarvan is dat we de principes en technieken nooit zomaar klakkeloos kunnen toepassen, maar steeds dienen af te stemmen op de eigen situatie. En precies dat maakt modelleren tot een instrument voor authentiek leven, omdat het bij juiste toepassing altijd toch uit de eigen eerste hand komt.

Richt je op de bodem, niet de plant

Een van de fundamentele uitgangspunten binnen zowel Permacultuur als ecologisch tuinieren, is dat we ons niet zozeer moeten richten op de plant, maar op de rijkdom van de voedingsbodem en het kostbare bodemleven. Op allerlei manieren verbeteren we gaandeweg de omstandigheden om te groeien door de bodem bedekt te houden en daarmee te beschermen tegen uitdroging, neerslag en overwoekering. Door de ongewenste (on)kruiden en ander organisch materiaal terug te geven aan de bodem om de humuslaag te vergroten, in plaats van het als afval af te voeren. En door de bedden te verhogen waardoor we minder last hebben van overstromingen. Door het planten van soorten die lang leven, en waarvan sommigen niet eens dienen voor consumptie, maar voor het verbeteren van de bodemgesteldheid. Met als enige doel een veerkrachtig uitgangspunt voor groei.

Geen wonder dat Louise Hay, expert op het vlak van positieve affirmaties en versterkende overtuigingen, in haar boek *Leef Nu* beschrijft hoe ze jaren geleden haar drukke bestaan van reizen en lezingen geven verruilde voor een bestaan als 'boerinnetje', genietend van het wroeten in de aarde en de oogst van eigen land [6]. Ook zij ziet veel overeenkomsten tussen het werken in de moestuin en aandacht voor de eigen binnenwereld. Daar bestaat onze voedingsbodem immers uit onze overtuigingen en vormen onze gedachten de zaadjes die we zelf planten of toevallig komen aanwaaien. De aandacht voor de bodem is een pleidooi voor een mentaal immuunsysteem, waarin we onkruid niet weggooien maar op leerervaringen en andere merites beoordelen. Waarin we onze overtuigingen blijven onderzoeken en onderhouden. En waaruit we ongewenste gedachten, ideeën en beelden wegfilteren nog voordat ze echt wortel schieten.

Neem de tijd om te oogsten

Onze lifestyle met de moestuin, dieren, drie kinderen en de trainingen kan een behoorlijke werkdruk met zich meenemen. Toch is de kwaliteit van deze drukte een andere dan we gewend waren en het brengt ons voortdurend in de buitenlucht en de natuur. Toen echter de bessen in overvloed rijp waren en geoogst konden worden, kregen wij een bijzondere gewaarwording. Onze eerste reactie was namelijk: geen tijd voor! Direct realiseerden wij ons de fundamentele vergissing in ons wereldmodel; als we in dit leven geen tijd



Contact met de natuur meer dan gezond

Diverse wetenschappelijke studies hebben bevestigd dat contact met de aarde, wandelingen in de natuur en zelfs het omhelzen van bomen, zoals ze dat volgens Robert Dilts in NLP's baker-mat gewend waren te doen, heilzaam zijn voor lichaam en geest.

Onderzoek wijst bijvoorbeeld uit dat:

- zoiets eenvoudigs als deelname aan een groepswandeling niet alleen je dagelijkse stemming verbetert maar bovendien 'bijdraagt aan een niet-farmaceutische benadering van serieuze aandoeningen als depressie' aldus arts Sara Warber en psycholoog Melissa Marselle.' [7]
- de trillingsfrequenties van bomen in onze nabijheid een heilzaam effect op gezondheid en stress-reductie hebben en 'zelfs effectief zijn in de behandeling van sommige psychische storingen zoals ADD' [8, 9, 10, 11]

nemen om te oogsten en te verwerken, waarom dan al die moeite doen? Sinds dat moment genieten we dubbel van de rijke opbrengst van onze tuin, de ladingen jam in de kelder en doorlopende aanvoer van verse Hollandse superfood boerenkool door het hele jaar heen voor ons groentesapje in de ochtend. Omdat we het liefst klimaatneutraal willen leven, hebben we op omgevingsniveau flink geïnvesteerd in het oogsten van energie. Met zonnepanelen en -collectoren en een houtgestookt fornuis met CV verzorgen we onze energiebehoefte grotendeels zelf. Als we opgebloeide cursisten uitzwaaien, te voet of te paard door bos en veld gaan, de elektriciteitsmeter zien teruglopen, het laaghangende fruit in de boomgaard plukken, de uitpuilende manden met bessen aanschouwen, versgeplukte bloemen op tafel zetten, salades van eigen land serveren, of het hooi met vriend en buur is binnengehaald en we vermoeid en opgebloeid een biertje drinken, proosten we op het goede leven: Oogsten is geweldig!



1. *Psychopolitiek – Neoliberalisme en de nieuwe machts-techniek*, Byung Chul Han, 2015
2. *Smile or Die - How Positive Thinking Fooled America & The World*, Barbara Ehrenreich, 2009
3. *De levensloop van de mens*, Bernard Lievegoed, 1984
4. *Hoeveel globalisering verdraagt de mens?*, Rüdiger Safranski, 2003
5. *Put down the pills & pick up a shovel: Gardening makes you happier & smarter*, Justin Gardner, <https://www.sott.net>, 2016
6. *Leef nu*, Louise Hay, 1996
7. <https://www.sott.net/article/286676-Nature-walks-improve-mental-well-being-lower-stress-and-depression>
8. <https://www.sott.net/article/318223-Science-shows-precisely-why-trees-literally-help-reduce-stress>
9. <https://www.sott.net/article/212813-The-Healing-Effects-of-Forests>
10. <http://www.sott.net/article/298931-Tree-mendous-health-benefit-of-trees>
11. <http://www.sott.net/article/303623-Hugging-a-tree-is-good-for-you-scientifically-validated>

VRIJE OOGST TRAININGEN IS HET INSTITUUT VAN MARJOLIJN VAN EIJK EN PAUL FLIER, BEIDEN INGENIEUR EN BEIDEN INTERNATIONAAL GECERTIFICEERD NLP-TRAINERS. VRIJE OOGST RICHT ZICH OP DE BINNENWERELD EN NODIGT CURSISTEN UIT OM VEEL BUITEN TE VERBLIJVEN, OEFENINGEN TE DOEN IN DE VRIJE NATUUR: ONDER DE GROTE LINDEBOOM, AAN HET KLEINE BEEKJE, IN DE WEELDERIGE MOESTUIN, AAN DE ZWEMPLAS OF IN DE HOGER GELEGEN BOOMHUT. WANDELINGEN TUSSEN OEROUDE BEUKENBOSSEN BIJ EEN NABURIG KASTEELTJE OF EENVOUDIG UITWAAIEREN OVER HET LANDGOED ZELF GEVEN IEDER DE GELEGENHEID TE VERTRAGEN EN ZICH TE BEZINNEN OP WAT ER IN HET LEVEN WERKELIJK TOE DOET. NAAST EEN UNIEKE NLP PRACTITIONER, MASTER PRACTITIONER EN TRAINERSOPLEIDING OP BASIS VAN ERVARING MET ALLE DRIE DE NLP-GRONDLEGERS, IS VRIJE OOGST ER OOK VOOR STRESS-REDUCTIE EN VOOR IEDEREEN DIE ZICH BEZIGHOUDT MET OPVOEDING, ONDERWIJS EN ONDERNEMERSCHAP.

Voor meer info en contact:
www.vrijeoogst.nl



Marjolijn van Eijk



Paul Flier