

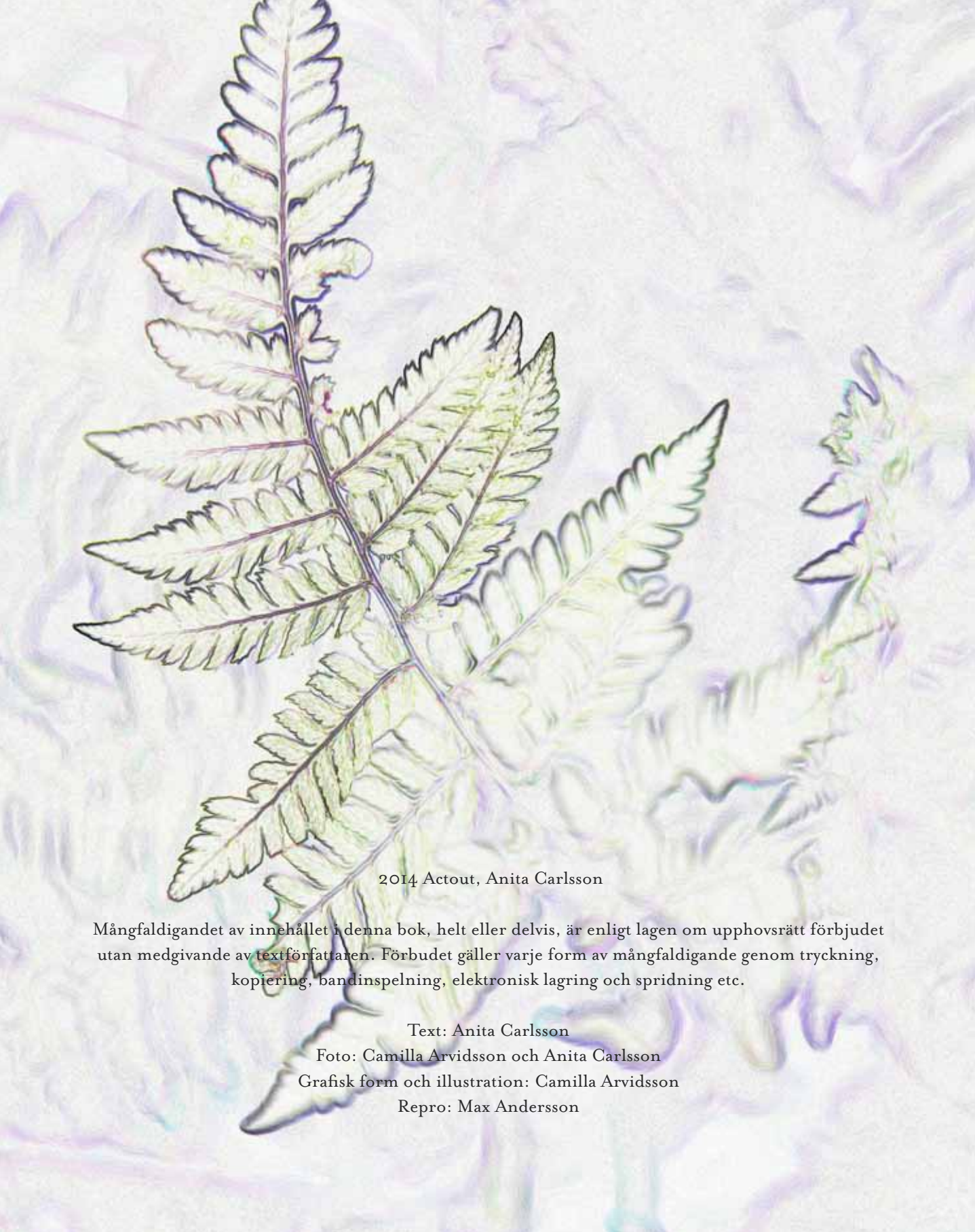
A woman with long red hair and glasses, wearing a black quilted leather jacket over a white top with a black grid pattern and a black bow. She is smiling and holding a black tray filled with several small black pots containing green leafy herbs. The background is a blurred green garden setting.

ANITA CARLSSON

# Mindful garden

MED ÖGON KÄNSLIGA  
FÖR GRÖNT





2014 Actout, Anita Carlsson

Mångfaldigandet av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av textförfattaren. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning, elektronisk lagring och spridning etc.

Text: Anita Carlsson

Foto: Camilla Arvidsson och Anita Carlsson

Grafisk form och illustration: Camilla Arvidsson

Repro: Max Andersson

# Inledning

Den här boken handlar om hur du ska må bättre och känna dig mindre stressad genom att använda din trädgård för mindfulnesssträning. Trädgården är den perfekta platsen för det. Trädgården är i sig ett andrum, ett ställe där du kan komma till ro och koppla av. Du har nära till den och där kan du då och då få vara i fred. Det spelar ingen roll vilken typ av trädgård du har. Det går lika bra med en kolonilott, eller en villaträdgård, som med en radhusträdgård. Med lite fantasi kan du även använda boken i en park eller i naturen.

Jag tror och vet att jag delar min passion för trädgård och att arbeta eller bara vara i trädgården med många. Min passion för mindfulness är inte lika utbredd. Det känns angeläget att kombinera mina positiva erfarenheter från mindfulness med trädgårdslivet. Att lägga till den medvetna närvaron till trädgårdslivet. Mindfulness betyder just medveten närvaro.

Vad kan medveten närvaro ge dig som du inte redan har? Finns det verkligen en dimension till? Räcker det inte med att vara i trädgården? När du kombinerar trädgårdsliv med mindfulness ökar välbefinnandet. För mig har mindfulness blivit en livsstil, som gör att jag mår bättre och känner mig lugnare. Det är skälet till att jag har skrivit den här boken.

Min utgångspunkt är Jon Kabat-Zinns version av mindfulness. Han är amerikansk professor i medicin och verksam i Boston. Han skrivit flera böcker i ämnet. Han har också besökt Sverige vid flera tillfällen och omnämns ofta i medier som mannen som lärt västvärlden att meditera.

Efter att jag i slutet av 2000-talet deltog i en kurs som han ledde, fick jag inspiration till att skriva böcker om mindfulness med utgångspunkt från mina erfarenheter. Jag ser mindfulness om ett sätt att behålla hälsan och leva ett gott liv.

Genom mina resor till Indien och Italien hade jag redan kommit i kontakt med meditation och närvaro. Men det var Jon Kabat-Zinn som kom att bli dörröppnaren för mig. Ytterligare inspiration har jag fått av hans många böcker, i synnerhet Full catastrophe living och Vart du än går är du där.

## UPPLEVELSEN AV MINDFULNESS

Att vara i en trädgård kan göra att du känner dig mer levande och mycket närvarande. Du känner att du finns till. En närvaro som du upplever genom dina sinnen och din kropp. Du känner blomdofter, hör vattenplask och barfotafötter ger kontakt med moder jord på ett stadigt och grundat sätt. Du hör fågelkvitter och vingslagen när fågelsträcken passerar vår och höst. I trädgården är det möjligt att vara närvarande i nuet, utan att något eller någon distraherar dig. Tystnaden i trädgården kan skänka vila och sinnesro. I trädgården är årstidernas växlingar synliga och påminner om alltings föränderlighet.

Idag kan det vara svårt att komma till ro och finna lugnet till och med i naturen. Det är mycket som distraherar dig och drar till sig din uppmärksamhet. Det är mycket du vill göra. Det känns därför angeläget att peka på att det finns alternativ som du kan komplettera görandet med. Det som representeras av att bara vara, av själva varandet.

Ett problem, ur mindfulnessperspektiv, är att människan tänker för mycket. Genom din hjärna många tankar per dygn. Att minska tänkandet, åtminstone för en stund, och istället öppna både sinnet och hjärtat kan hjälpa dig att må bättre. Det finns starka hälsoskäl för att vara mindful. Teveprofilen Ernst Kirchsteiger fångade upp det när han sa: Är man avslappnad nog att titta på en nyckelpiga en stund, slipper man äta magsårsmediciner under hösten. Det är mindfulnesskonceptet i ett nötskal.

## NYTTAN AV MINDFULNESS I TRÄDGÅRDEN

Min förhoppning är att boken ska ge dig en ny syn på din trädgård och på dig själv. Många har redan trädgården som sin oas eller sitt andrum. Min tanke är att utveckla detta tema så att du får redskap som du kan använda i trädgården, där du gör din mindfulnesssträning. Att träna i trädgården är enkelt och känns naturligt. Du kanske redan gör det utan att vara medveten om det? Mindfulnesssträningen hjälper dig att uppleva livet utan stress och oro eller med mindre stress och oro.

## MINDFULNESS ÄR HJÄRNGYMPA

Meditation har starka hälsobefrämjande effekter. Meditation har samma effekt på psyket som fysisk träning har på kroppen. Det har gjorts en hel del undersökningar om vilken effekt en mindfulnessmeditation ger. Resultaten är häpnadsväckande. Undersökningarna visar att om du mediterar 20 minuter under fem dagar påverkas din kropp på ett positivt sätt. Din upplevda stressnivå minskar och din nivå av stresshormoner minskar. Meditation kan sägas vara en form av hjärngymna, på samma sätt som fysisk träning är gymna för kroppen.

## PROVA

Ett litet smakprov av vad boken handlar kan du få redan nu genom att ta ett moget plommon eller en annan frukt. Håll det i handen, titta verkligen på det, se på dess färg. Notera ytan och känn på strukturen. Slut ögonen, ta ett djupt andetag och bit i det, låt saften sprida sig i munnen och känn den söta friska eller syrliga smaken. I detta ögonblick upplever du att du är just här och nu. Det är detta mindfulness handlar om, en stark och medveten närvaro.

Grävande i trädgården kan liknas vid mindfulnesssträning, eftersom den kräver ett inre grävande, en slags arkeologi, i dig själv. Ge inte upp när det känns motigt utan fortsatt, sila sanden och finn guldkornen.

ANITA CARLSSON

**PS.** Bilderna i boken är från min trädgård.





"Den som har planterat ett träd  
har inte levt förgäves."

KINESISKT ORDSPRÅK

## KAPITEL 5

# Träden i trädgården

Träd har under historien kopplats till andliga upplevelser. Adam och Eva skyldes sig med löv från fikonsträdet. Buddha satt under ett bodhiträd när han blev upplyst och Jesus tog med sina lärjungar till trädgården Getsemane, som var en olivlund vid Oljeberget. Inom feng shui anses träden som sträcker sig uppåt stimulera livskraften eller chi.

### TRÄDET SOM SYMBOL

Vad händer om du drar upp ett träd med rötterna? Det dör ganska snart. Det klarar sig inte om det inte står med rötterna i näringsrik jord. Det kan varken tillgodogöra sig luften eller vattnet.

För mig är detta en stark bild för vad som kan hända en människa som saknar kontakt med jorden (läs naturen). Du behöver vara i kontakt med jorden, luften och elden för att må bra.



## TRÄDENS KRAFT

Träd är en mycket viktig del av en trädgård. De ger både skydd mot vind och kyla under vintern och mot en brännande och ibland het sol under sommaren. Trädet är också en symbol för det stabila och bestående i livet. Träd är de äldsta levande växterna på jorden. Det är fascinerande att tänka på att träd kan bli flera tusen år gamla. Ofta är det träden som skapar stämningen i trädgården. Utan träd, ingen trädgård!

Om du betraktar ett träd och ser framför dig hur dess rötter är fast förankrade i jorden, som ger trädet dess näring, kan du känna att det infinner sig ett stort lugn. Ännu bättre effekt kan du uppnå genom att sätta dig under ett träd och låta trädets kraft verka.

Det sägs också att det bästa sättet att motverka miljöförstörelsen är att plantera träd som tar hand om giftiga ämnen i luften. Under ett år renar björkar flera ton smuts och dieselångor. De bryter ner föroreningarna och när löven faller på hösten avslutas reningen. Från skolan minns du också den viktiga fotosyntesen som sker med hjälp av trädens klorofyll. Det är trädens blad som hjälper till i denna process.

Träden är ovärderliga för djurlivet, bladen för fotosyntesen och som luftrenare för människor.

## KLÄTTERTRÄD

För barn är träd betydelsefulla både för att klättra i och för att bygga kojor i. Inget kan kännas så hemlighetsfullt för ett barn som en egen koja högt uppe i ett stort träd. Dit når i allmänhet inte föräldrar. Den mest fascinerande träd-klättraren jag har sett fanns på en kryddplantage i Indien. Likt en apa svingade sig klättraren högt uppe i trädens kronor för att skörda olika kryddor. Där var närvaro av största betydelse för att han inte skulle tappa greppet och falla ner.

Fem minuter om dagen i trädgården är allt vad som behövs för att öka ditt välbefinnande. Detta konstaterande gjordes av Jules Pretty, professor i miljö och samhälle vid universitetet i Essex.