

Ity Busstra-te Velde

Natuurlijk geïnspireerd leven

**12 MAANDEN VOL BEZIELING
EN VERWONDERING**

Inhoud

Onderwerpen per maand	4
Inleiding – <i>In harmonie met de natuur</i>	6

De energieke lente

Vrouwe Lente	8
Groene verwondering	9
FEBRUARI	10
MAART	40
APRIL	66

De lome zomer

Vrouwe Zomer	94
De grote omkering	95
MEI	96
JUNI	122
JULI	148

De gulle herfst

Vrouwe Herfst	170
Tea time	171
AUGUSTUS	172
SEPTEMBER	198
OKTOBER	222

De stille winter

Vrouwe Winter	246
De seizoenendans	246
NOVEMBER	248
DECEMBER	274
JANUARI	302

Afsluiting – <i>De laatste bloem</i>	331
Inspiratiebronnen	332
Epiloog – <i>Just walk, read and drink tea</i>	334
Dankwoord	336
Colofon	336

Onderwerpen per maand

FEBRUARI – Maand van de reiniging

- ritme **Affirmaties:** Vroege voorjaar
Maandenergie: Sprokkelmaand
Jaarwiel: Imbolc
Afstemmen op de maan: Stormmaan | Leven met de maan
Natuurbeleving: Zachte aankondiging
- rust **Natuurlijke mindfulness:** Stilte
Buiten-Yoga: Rek je aandachtspier op
Tuinmagie: Voeding voor lichaam en ziel | Afstemming
Bomen: *Katjesbloei:* Wilg, Hazelaar, Els
Plant en kruid: Madeliefje, Brandnetel – Hyssop, Peterselie
Meditatie: Februari
- ruimte **Creaties:** *Boetseren:* Schaal | *Hout:* Lepel |
Schrijven: Boomwijsheid
Natuurlijk leven: Kruidenboter
Wandelen: Verbinden
Troostnatuur: De cirkel van het leven
Je wilde natuur: De zaaister

MAART – Maand van de ontluiking

- ritme **Affirmaties:** Verwachtingsvolle lente
Maandenergie: Lentemaand
Jaarwiel: Ostara
Afstemmen op de maan: Lentemaan | Wassende maan
Natuurbeleving: Zichtbare groeikracht
- rust **Natuurlijke mindfulness:** Ontmoeting
Buiten-Yoga: De aarde rondom je
Tuinmagie: Zaaigoed | Stroming
Bomen: *Voorjaarsbloei:* Iep, Sleedoorn
Plant en Kruid: Maarts viooltje, Pinksterbloem – Bosaardbei, Munt
Meditatie: Maart
- ruimte **Creaties:** *Tekenen:* Cirkel | *Plant:* Ei versieren |
Schrijven: Natuurobservatie
Natuurlijk leven: Kruidenpesto
Wandelen: Intuïtie
Troostnatuur: Alles is energie
Je wilde natuur: De weefster

APRIL – Maand van de opening

- ritme **Affirmaties:** Energieke lente
Maandenergie: Grasmaand
Jaarwiel: Dagen van de week
Afstemmen op de maan: Grasmaan | Tuinieren met de maan
Natuurbeleving: Bloemenfestijn
- rust **Natuurlijke mindfulness:** Levenswater
Buiten-Yoga: Aarden
Tuinmagie: Tuinpersoonlijkheid | Beweging
Bomen: *Volle lentebloei:* Kers, Krent
Plant en Kruid: Daslook, Sleutelbloem – Vrouwenmantel, Goudsbloem
Meditatie: April
- ruimte **Creaties:** *Boetseren:* Vruchtbaarheidsgodin |
Plant: Krans | *Schrijven:* Natuurspiegel
Natuurlijk leven: Verfplanten
Wandelen: Geboorte
Troostnatuur: Spiegeling van de natuur
Je wilde natuur: De kunstenaars

MEI – Maand van de vruchtbaarheid

- ritme **Affirmaties:** Vroege zomer
Maandenergie: Bloemaand
Jaarwiel: Beltane
Afstemmen op de maan: Plantmaan | Tuinieren met de maan
Natuurbeleving: Feestelijke vruchtbaarheid
- rust **Natuurlijke mindfulness:** Verwondering
Buiten-Yoga: Als een vlinder
Tuinmagie: Getemde natuur | Betovering
Bomen: *Geurende bloesemthee:* Meidoorn, Vlier, Linde
Plant en Kruid: Paardenbloem, Lievrouwwebdestro – Marjolein, Hartgespan
Meditatie: Mei
- ruimte **Creaties:** *Tekenen:* Botanie | *Bloem:* Danmala |
Schrijven: Bloementaal
Natuurlijk leven: Kruidenolie
Wandelen: Vruchtbaarheid
Troostnatuur: Bouw-werk
Je wilde natuur: De heelster

JUNI – Maand van de zonnewende

- ritme **Affirmaties:** Midzomer
Maandenergie: Rozenmaand
Jaarwiel: Litha
Afstemmen op de maan: Rozenmaan | Volle maan
Natuurbeleving: Zomerse pracht
- rust **Natuurlijke mindfulness:** Zonnebad
Buiten-Yoga: Zonnegroet
Tuinmagie: Tuinstructuur | Uitademing
Bomen: *Robuuste bomen:* Eik, Es, Beuk
Plant en Kruid: Klaproos, Veldzuring – Citroenmelisse, Kamille
Meditatie: Juni
- ruimte **Creaties:** *Boetseren:* Amulet | *Bloem:* Ecoprint |
Schrijven: Liefdesbrief
Natuurlijk leven: Kruidig smaakwater
Wandelen: Viering
Troostnatuur: De natuur als medicijn
Je wilde natuur: De trommelaarster

JULI – Maand van de vuurkracht

- ritme **Affirmaties:** Lome zomer
Maandenergie: Hooimaand
Jaarwiel: Tijd van Chronos en Kairos
Afstemmen op de maan: Hooimaan | Leven in het ritme van de maan
Natuurbeleving: Zwoele avonden
- rust **Natuurlijke mindfulness:** Aarden
Buiten-Yoga: Terug bij jezelf
Tuinmagie: Tuinverbinding | Aarding
Bomen: *Bes-dragend:* Lijsterbes
Plant en Kruid: Komkommerkruid, Toorts – Moederkruid, Bergamot
Meditatie: Juli
- ruimte **Creaties:** *Tekenen:* Levensboom | *Blad:* Stempel |
Schrijven: Houden van
Natuurlijk leven: Theebundeltjes
Wandelen: Rijping
Troostnatuur: Rituelen
Je wilde natuur: De vuurbewaakster

AUGUSTUS – Maand van de rijping

ritme **Affirmaties:** Warme nazomer
Maandenergie: Oogstmaand
Jaarwiel: Lughnasadh
Afstemmen op de maan: Graanmaan | Verbinden met de maan
Natuurbeleving: Zonnige uren

rust **Natuurlijke mindfulness:** Eenheid
Buiten-Yoga: Diepe ontspanning
Tuinmagie: Stadsde natuurlijkheid | Verzameling
Bomen: *Plukbomen:* Wilde pruim, Appel
Plant en Kruid: Moerasspirea, Weegbree – Lavendel, Kattenkruid
Meditatie: Augustus

ruimte **Creaties:** *Boetseren:* Totem | *Blad:* Botanisch dagboek |
Schrijven: Bosgeur
Natuurlijk leven: Sap inmaken
Wandelen: Rust
Troostnatuur: Natuurlijke rust
Je wilde natuur: De waterputster

SEPTEMBER – Maand van balans

ritme **Affirmaties:** Gulle najaar
Maandenergie: Herfstmaand
Jaarwiel: Mabon
Afstemmen op de maan: Oogstmaan | Afnemende maan
Natuurbeleving: Vleugje zomer

rust **Natuurlijke mindfulness:** Schemeren
Buiten-Yoga: In je cocon
Tuinmagie: Een naam geeft verbinding | Schemering
Bomen: *Notenrijkdom:* Walnoot, Tamme kastanje
Plant en Kruid: Bieslook, Duizendblad – Bijvoet, Venkel
Meditatie: September

ruimte **Creaties:** *Schilderen:* Stipwerk | *Vrucht:* Potpourri |
Schrijven: Zonder woorden
Natuurlijk leven: Jam en compote wecken
Wandelen: Oogst
Troostnatuur: Harmonie
Je wilde natuur: De verhalenvertelster

OKTOBER – Maand van het terugtrekken

ritme **Affirmaties:** Rijpe herfst
Maanenergie: Wijnmaand
Jaarwiel: Cyclus van zeven jaren
Afstemmen op de maan: Jachtmaan | Het ritme van de maan
Natuurbeleving: Mistige ochtenden

rust **Natuurlijke mindfulness:** Mistmagie
Buiten-Yoga: Vliegen als een vogel
Tuinmagie: Scheppingsproces | Eénwording
Bomen: *Vruchten oogsten:* Peer, Gele kornoelje
Plant en Kruid: Teunisbloem, Wilde peen – Citroenkruid, Dropplant
Meditatie: Oktober

ruimte **Creaties:** *Tekenen:* Jaarwiel | *Vrucht:* Pompoenlicht |
Schrijven: Libelle vleugels
Natuurlijk leven: Notenwasmiddel
Wandelen: Overgang
Troostnatuur: Het web van leven
Je wilde natuur: De poortwachterster

NOVEMBER – Maand van de omhulling

ritme **Affirmaties:** Donkere wintertijd
Maandenergie: Slachtmaand
Jaarwiel: Samhain
Afstemmen op de maan: Bloedmaan | De energie van de maan
Natuurbeleving: Hoopvol begin

rust **Natuurlijke mindfulness:** Boomenergie
Buiten-Yoga: Maak los en laat los
Tuinmagie: Tuinliefde | Spiegeling
Bomen: *Kleurend bos:* Mispel, Lariks
Plant en Kruid: Boerenwormkruid, Berenklauw – Roomse kervel, Kaasjeskruid
Meditatie: November

ruimte **Creaties:** *Tekenen:* Lemniscaat | *Steen:* Warmtsteen |
Schrijven: Afscheid
Natuurlijk leven: Appelkruidenazijn
Wandelen: Stilte
Troostnatuur: Afsterven en uitbotten
Je wilde natuur: De reizigster

DECEMBER – Maand van de bezinning

ritme **Affirmaties:** Verlichtende midwinter
Maandenergie: Wintermaand
Jaarwiel: Jule
Afstemmen op de maan: Eikmaan | Nieuwe maan
Natuurbeleving: Donkere dagen

rust **Natuurlijke mindfulness:** Schoonheid vangen
Buiten-Yoga: Een diepe buiging
Tuinmagie: De tuin als meester | Inademing
Bomen: *Wintergroen:* Fijnspar, Hulst, Grove den
Plant en Kruid: Rimpelroos, Zevenblad – Citroenverbena, Rozemarijn
Meditatie: December

ruimte **Creaties:** *Boetseren:* Kaarshouder | *Steen:* Land-art |
Schrijven: Naar binnen
Natuurlijk leven: Natuurinkt
Wandelen: Licht
Troostnatuur: De cirkel is rond
Je wilde natuur: De pottenbakster

JANUARI – Maand van de poorten

ritme **Affirmaties:** Stille winter
Maandenergie: Louwmaand
Jaarwiel: Het jaarritme
Afstemmen op de maan: Sneeuwmaan | De maancyclus
Natuurbeleving: Stille winterdagen

rust **Natuurlijke mindfulness:** Verlangzamen
Buiten-Yoga: Laat je adem je dragen
Tuinmagie: Beziel tuinieren | Lijnenspel
Bomen: *Stammenpracht:* Berk, Populier, Plataan
Plant en Kruid: Hondsdraf, Speenkruid – Salvia, Tijm
Meditatie: Januari

ruimte **Creaties:** *Tekenen:* Spiraal | *Hout:* Wandelstaf |
Schrijven: Pelgrimsreis
Natuurlijk leven: Wilde plantenzalf



Augustus

MAAND
VAN DE
RIJPING



Affirmaties

Warme nazomer

Ik ben het ontmoetende leven

Ik ben de overvloedige oogst

Ik ben het helende genieten

Ik ben het knapperend vuur

Ik ben het schaduwrijke bos

Ik ben de golvende zee

Ik ben het verrassende uitzicht

Ik ben de kruidige overvloed

Ik ben de voedende warmte

Ik ben de avontuurlijke vrijheid



Maandenergie

Augustus – Oogstmaand

**OOGSTEN, VRIJHEID, REIZEN, ONTMOETEN,
SOUVENIR, GIFT, NAZOMERWARMTE**

Augustus, een nieuwe maand met weer een veranderende energie, meebewegend in het grote jaarwiel dat draait en draait. De gewassen rijpen, het land is droog en de warmte hangt overal, de horizon zindert van luchttrillingen. Het is de tijd dat het koren wordt geoogst, wat de oud-Nederlandse benaming Oogstmaand verklaart, waarbij het woord 'oogst' ook weer afgeleid is van augustus. Augustus heeft zijn naam te danken aan de Romeinse keizer Augustus, 'de verhevene', die in navolging van Julius Caesar ook een maand naar zichzelf vernoemde en zo de onsterfelijkheid inging. Je kunt in deze tijd merken dat de avonden duidelijk korter worden, vochtiger ook, dauw verschijnt in de ochtend. Fruitbomen hangen afgeladen met vruchten die de warme zon opnemen. Duidelijk is te zien dat de sapstroom al even geleden is gestopt, er is een terugtrekkende beweging gaande die groei en bloei doet overgaan in rijping, afsterven en verval. Subtiel verandert het licht, de kleuren en de geluiden.

Augustus laat je nog lang nagenieten van de zomerse warmte, maar onmiskenbaar hangt de herfst in de lucht, een tijd van afscheid nemen, van de zomer, van je vakantieplek, een uitnodiging om de vrijheid die lonkte mee terug te nemen als souvenir voor de rest van het jaar. De kracht van de zon neemt af, vogels trekken alweer voorzichtig naar het zuiden. Een drukke tijd van oogsten, de natuur heeft het goed geregeld dat niet alles tegelijkertijd rijp is, eerst zijn de vele groentes aan de beurt, daarna het koren, dan het fruit, de aardappels en wintergroente. Het is de tijd om te laten zien wat je zelf gezaaid en te oogsten hebt, zowel in je tuin als in jezelf. Na een half jaar van zaaien, verzorgen en plannen laten rijpen is de tijd aangebroken dat je een oogst hebt uit te delen om de wereld een beetje mooier te maken. Net zoals de planten hun zaden laten gaan, zo kun je je oogst van dit jaar loslaten. Zoals je de vruchten van je tuin

omzet in jam of sap, kun je ook je inspiratie vertalen naar uniek werk. Deel je authentieke schatten uit en laat je zien wie je werkelijk bent en wat je te geven hebt.

Het is vooral de tijd om in de zinderende warmte, tussen gebarsten grond en schrale gele bermen met verdroogd gras, het zand dat heet onder je voeten schroeit, opwaaiend stof en droogstaande poelen, nog lang te genieten van de wolkeloze hemel, de stilte, de vele vlinders en zoemende bijen, maar ook wespen, om je heen. Op warme stenen landen libellen om de warmte op te slaan in hun ragfijne vleugels. De koelte zoeken op hete dagen en niets doen tot kunst verheffen, terwijl je mijmert over het afgelopen half jaar, is een fijne activiteit. In je hangmat in de schaduw van de bomen, met een stapeltje boeken binnen bereik en een verfrissend drankje dat je dorst lest, is het goed uit te houden, of je nu in je achtertuin, het park of op de camping bent. In de avond met elkaar rond een knetterend vuur zittend de hemel aanschouwen en zichtbare planeten opzoeken in de duisternis van de zomernacht behoren wel tot de ultieme genoegens van augustus. In deze maand sluit je iets af en komt er iets nieuws naar je toe zweven, nog onzichtbaar, zoals de zomerzon zich bij tijden verstopt achter bewolking en toch aanwezig is. Wederom een kantelmoment in het jaar, van rijping naar oogst, van hitte naar mildheid, van uitbundigheid naar inkeer. Zo geeft augustus je rust na het harde werken, een moment in de tijd om terug te keren naar jezelf, om even uit de normale gang van zaken te stappen en inspiratie op te doen op andere plekken, met wellicht andere gewoontes en talen, voordat je weer verder gaat in je werk en dagelijks leven.

*Augustus laat je nog lang
nagenieten van de zomerse
warmte, maar onmiskenbaar
hangt de herfst in de lucht*





Het jaarwiel draait naar ...

Lughnasadh – 1 augustus

Het jaarwiel draait naar Lughnasadh, het eerste oogst- en graanfeest dat ook wel Lammas wordt genoemd. Met dit feest wordt de overvloed van de aarde gevierd en het seizoen van groei en rijping afgerond, planten laten hun zaden los en met het oogsten van het graan, het zaad, werd de voortgang van het leven dat het in zich draagt gewaarborgd. Lammas betekent ‘feest van het brood’, het licht van de zon heeft zich omgezet in graankorrels, het graan dat van het land gehaald wordt geeft nieuw leven door, het verandert in brood en geeft voeding aan de mens, een reden tot dankbaarheid. Het is een tijd van transformatie, niets is werkelijk dood maar alles leeft voort in een andere gedaante. Je kunt voelen hoe de sluier van de slaap langzaam om de aarde gewikkeld wordt. De levenskracht die in elke graankorrel aanwezig is, wordt geoogst, bewaard en weer gezaaid in de kringloop van het leven. De vele jaarmarkten in deze tijd van het jaar geven een verbinding met dit jaarfeest en tonen de producten van de oogst en het ambachtelijk werk wat daarvoor te doen is. Na Lughnasadh komen er nog twee oogstfeesten in het najaar, namelijk Mabon, het oogstfeest van het fruit, en Samhain, het oogstfeest van de noten en bessen. Deze tijd kan je toeschijnen als melancholiek, de zomer ligt zo goed als achter je, het najaar is in zicht, de zonnewarmte is nog aanwezig, maar onmiskenbaar worden de dagen korter en de nachten kouder. De brandende wielen die bij dit feest van de heuvels werden gerold, gaven symbolisch aan dat de afdaling van de zonnegod onomkeerbaar is, tijd om afscheid te nemen van de zomer en de zonnekracht.

De benaming Lughnasadh stamt af van de Keltische zonnegod Lugh die zichzelf opoffert, waardoor de kringloop van dood en nieuw leven eeuwig doorgaat. Dit jaarfeest werd aan hem gewijd vanuit dankbaarheid, wat men toonde door offers aan de zonnegoden te brengen en de aarde te bedanken voor de goede gaven van de oogst. Madron, godinmoeder van al het

leven, representeert als korenmoeder het rijpe graan en de zaden die de winter moeten overleven en in de lente nieuw leven schenken. Zij geeft haar leven om het leven weer door te geven. Met Lughnasadh werden de eerste halmen geoogst in de vroege ochtend. Het graan dat symbool stond voor de overvloed werd tot oogstbrood gebakken en met elkaar gegeten, ook werden de halmen tot een gordel of figuren gevlochten. Men sneede de laatste korenaren gezamenlijk af zodat niemand aansprakelijk was voor het doden van de graangod. Van de laatste korenschoof werd een graanpop gegeven, deze werd tot het volgende jaar boven het vuur opgehangen. Het kan mooi zijn om zelf ook je eigen brood of pannenkoeken op deze dag te bakken, misschien wil je wel proberen een beetje graan op de traditionele manier, met steen op steen, te malen.

Dit oogstfeest kun je aangrijpen om jouw overvloed te delen of achterom te kijken om te zien wat je bereikt hebt na het zaaien in het voorjaar, door te vieren wat je hebt opgebouwd en nu kunt oogsten. Met het tonen van je ambacht, dat wat jij hebt uit te delen aan de wereld, maak je het leven weer een beetje mooier. Je kunt dit symbolisch uitbeelden door wat graan of grassen te plukken, om naar oud gebruik een graanpoppetje te maken als symbool voor je oogst. Bundel een handvol korenstengels, draai touwtjes eromheen op de plek van het hoofd, de benen en de armen en plaats het tezamen met een geeloranje kaars, waar het vuur van de zomer in brand, op je bezinningsplek. Zet een vaasje zomerbloemen neer, zoals zonnebloem of goudsbloem, met grassen of koren erbij en vier met een kop muntthee wat de afgelopen tijd je heeft gebracht. Munt symboliseert overvloed en de uitbundigheid van de zomer en zal je nog meer verbinden met deze tijd waarin je de goede gaven van de aarde mag ontvangen.



Afstemmen op de maan

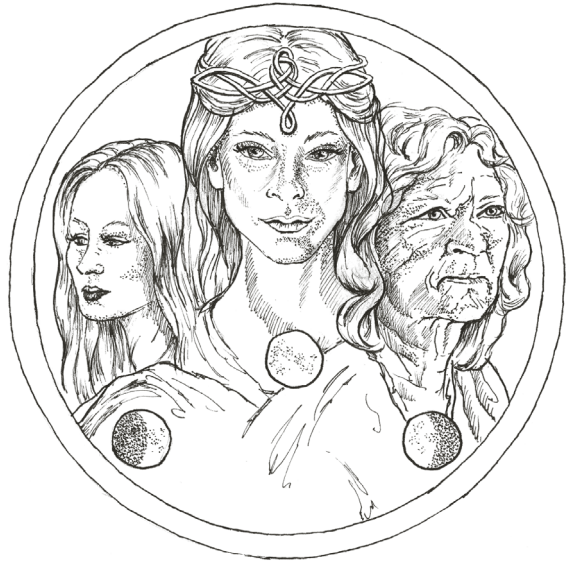
Graanmaan

In augustus staat de 'Graanmaan' als volle maan. Zij is genoemd naar de gewassen op het land en staat symbool voor overvloed van de oogst van het land. Het is een tijd van verzamelen en hard werken, maar ook van vieren wat je mag ontvangen. De benaming 'Gerstmaan' of 'Maismaan', die ze ook wel krijgt, staat voor het verzamelen van de gewassen in deze tijd. Door de broeierige weersomstandigheden heet deze maan ook wel 'Dondermaan' of 'Maan van het weerlicht', naar de zomerse onweersbuien en zomerstormen.

Verbinden met de maan

Nu je steeds verder in het jaar komt en het zomerseizoen al over zijn hoogtepunt heen is, geeft de maan elke vier weken telkens weer een nieuwe kans je te verbinden met haar ritme in het grotere ritme van het jaar. Je steeds meer verbinden met het ritme van de maan maakt dat je aan de maanfasen verschillende rituelen kunt verbinden, die je telkens herinneren aan de kleine overgangen in het ritme. Waar de seizoenen, die de zon aangeeft, symbolisch staan voor de seizoenen van het leven, staan de maanfasen van oudsher ook voor de fases van het leven. Omdat de maan vrouwelijk is wordt ze vergeleken met de cyclus van de vrouw: de maagd, de moeder en de wijze vrouw, ook wel 'de drie gezichten van de maan' genoemd.

De eerste maanfase is de Maagd, de fase van nieuwe en wassende maan, die staat voor de lente en de eerste levensjaren van de jeugd waarin levenservaring wordt opgedaan. De maagd is een jonge vrouw in haar kracht, die haar eigen beslissingen neemt en nieuwsgierig, onderzoekend en lerend is. Je kunt je verbinden met de Maagd door als ritueel bijvoorbeeld je linnengoed te besprenkelen of bestuiven met maanwater. Zet hiervoor in de nacht van de volle maan een schaal water in het maanlicht, zodat het zich op kan laden, schenk het in een sprayflesje en voeg voor zonsopgang enkele etherische druppeltjes lavendel toe.



De tweede maanfase is de Moeder, de fase van de volle maan, die staat voor de zomer en het tweede deel van een mensenleven, waarin de koesterende zorg aan het leven dat is voortgebracht voorop staat. De moeder is een typische vrouwelijke kracht die het vermogen heeft te scheppen, te geven en te zorgen. Je kunt je verbinden met de Moeder door bijvoorbeeld als ritueel je kristallen of een karaf drinkwater op te laden in het maanlicht. Doordat je soms meer droomt in deze fase is een droomkussentje fijn, je maakt het van een klein lapje stof waarin je kruiden doet die ontspanning geven, zoals lavendel, hop, kamille en rozenblaadjes.

De derde maanfase is de Wijze Oude Vrouw, die staat voor de herfst en de winter en het derde en vierde deel van het leven waar zij zich terug trekt. De wijze vrouw neemt of doet steeds meer afstand van zaken die er niet meer toe doen, trekt zich terug en verwerkt eerdere zaken tot iets nieuws. Je kunt je verbinden met de Wijze Vrouw door als ritueel je ruimtes te smudgen met salie, zodat de energie weer vrij kan stromen, of door godinnenwierook te branden. Hiervoor verzamel je kruiden als kamille,



dek gefilterd de bosbodem bereikt waar het ook de zachte mossen aanraakt, de zomerwind speelt met de bladeren. Hoog in de boom dansen decoratieve hopbellen in de wind. Zonlicht laat de spinnenwebben aan de waterkant oplichten, een lichte nevel hangt over het wateroppervlak waar zwaluwen over scheren en al vliegend insecten pikken en water drinken, de lucht nog vol van hun gekwetter. Ijsvogeltjes flitsen langs, het koninklijk blauwe verenkleeft oplichtend vanaf de overhangende takjes die ze gebruiken om te vissen. Augustus geeft aan alles een speciale gloed, een afscheidswarmte die de overgang verzacht naar de koude wintertijd die in het verschiet ligt.

*Deze tijd laat je voorzichtig
wennen aan het grote afscheid,
spinnenwebben lichten op
in de zon en hebben zich
massaal in de paarse
heidestruikjes geweven*



Natuurlijke mindfulness

Eenheid

MINDFUL ETEN

Terwijl de vruchten en granen rijpen en geoogst worden, is het de tijd om op lange avonden heerlijk buiten te eten. Buiten eten geeft extra ontspanning, een picknick in het hoge gras of een kleed op het strand maakt eten tot een feestje. Je voeden met gezonde vruchten en bladgroente die vers van het onbespoken land komen, uit eigen tuin of tijdens een wildplukwandeling bij elkaar gezocht, brengt je een verfijndere smaak, laten je het gerecht echt proeven en geven je lichaam meer energie. Het gerecht met oog voor kleur en vorm aanbieden geeft al zoveel plezier, een salade met kleurrijke eetbare bloemen eet zoveel lekkerder. Eten met aandacht bij elke hap die je neemt geeft je nog iets extra's mee. Neem er de tijd voor en schep kleine porties op, voel het voedsel in je mond en kauw er in alle rust meerdere malen op. Proef welke smaken er allemaal aanwezig zijn en slik het uiteindelijk bewust door. Beweeg je eetgerei dan pas weer naar je bord en neem de volgende hap. Eet als het lukt in stilte, je bent je daarmee nog meer bewust van de smaak en de structuur van het eten waarmee je je lichaam voedt.

DIERENOBSERVATIE

Vroeg opstaan om te gaan wandelen geeft je in de nazomer prachtig zacht licht waarbij soms nog nevel over het veld hangt, en de vogels hun

ochtendconcert geven. Als je in de vroege alleen wandelt, kan het zomaar zijn dat de vogels beginnen te krijsen en te schetteren, ze hebben je gezien of gehoord, wij mensen lopen niet zacht en dieren horen en voelen al van verre dat je eraan komt. De vogels waarschuwen zo het hele bos, elke dier is alert vanaf dat ogenblik. Zo geven ze aan elkaar door dat er iemand aan komt, wellicht een jager waarvan zij de prooi zijn. Luister naar hun waarschuwingstekenen, het hele bos weet dat jij er bent. Sta stil, of ga zitten op een rustige plek, en laat ze tot bedaren komen, je zult horen dat de rust weer keert. Dan is het tijd voor jou om de dieren te observeren in hun gewone doen, en een moment in stilte je omgeving met je zintuigen open te beleven. Kijk om je heen, adem rustig in en uit, hoor hoe de vogels weer beginnen te fluiten en door de takken gaan bewegen. Als je geluk hebt, komt er een groter dier voorbij. Hoe vroeger je bent op de dag, hoe meer kans je hebt ze te zien, doordat ze zich bij daglicht meer en meer gaan verschuilen. Wellicht zie je graafplekken of een ligplek van een ree. Alleen zijn te midden van de dieren voelt niet eenzaam, het voelt als een voorrecht om daar te zijn, terwijl je anders misschien nog lag te slapen op het mooiste moment van de dag. Loop daarna verder met zachte tred. Als je je tenen eerst op de grond zet, maak je minder geluid en trillingen.

RAAK DE AARDE AAN

In verbinding zijn met de aarde is op een nazomerdag dichterbij door de fijne warmte die je omringt. Zet je voeten bewust neer op de grond, voel of dit een harde, zachte of beweeglijke ondergrond is, zoals stenen, zand of grind. In de warmte van de nazomer kun je op blote voeten lopen om de aarde nog beter te voelen. Door de zon beschenen plekken zullen wezenlijk anders aanvoelen dan waar de hele dag schaduw aanwezig is. Voelen waar je loopt geeft een andere beleving van het landschap en de jou omringende natuur. Ook je handen kunnen meedoen met het aanraken van de aarde. Leg ze een ogenblik op de grond of ga zitten in het gras. Raak je omgeving aan met je handen: betast een boom, voel de ruwe of gladde bast. Aai de planten, merk op dat niet elk blad gelijk voelt, het kan ruw of prikkelig zijn, zacht behaard of glad. Streel de bloemen, merk hoe dit een meer subtiele gewaarwording is. Door te voelen en aan te raken verbind je je steeds dieper met de natuur en schep je een levenslange band.

EENHEID

Natuurbeleving is fijn met anderen samen. Je wijst elkaar op bijzonderheden, zoals sporen van reeën of een roofvogel op een paaltje, je sluipt samen door het terrein of geniet met elkaar van een bijzondere zonsopgang of poëtisch landschap. Maar voor een eenheidservaring zal je toch echt alleen moeten zijn, de intense stilte moeten omarmen om zonder woorden te kunnen horen, zien en voelen hoe magisch de natuur om je heen zich aan je openbaart. Een eenheidservaring is intens en verandert je kijk op de wereld. Je kunt het niet afdwingen en het zal zich zomaar aan je openbaren. Je kunt je er wel voor openstellen door stil te zijn, de stilte om je heen en in jezelf opzoeken en helemaal aanwezig te zijn in het landschap of de plek. Je kunt je één voelen met het landschap, een boom, een dier of een plant, deze ervaring nestelt zich diep in je wezen. De beleving dat grenzen wegvallen tussen jou en je omgeving is een ultiem moment van eenheid, je 'weet' intuïtief dat er geen verschillen zijn tussen jou en de ander. Je herkent je ware natuur, je verbinding met de

natuur om je heen en natuur in het algemeen. Alles dringt dieper door, tot in de vezels van je lijf, tot in je vastomlijnde ideeën, het raakt je tot diep in je ziel. De grenzen tussen jou en de wereld vallen weg, je bent de bloem, de boom, de vogel, de wolk, de steen. Je zet als je weer verder gaat je voeten bewuster neer, de geluiden van de vogels dringen dieper binnen, de geuren van planten ruik je intenser. Je ademt in en weer uit en beseft dat het niet anders kan dan dat alles één is, alles invloed op elkaar heeft, zelfs je gedachten vormen energie die opgevangen wordt. Die eenheid maakt dat je je ten diepste verbonden weet met de aarde en haar natuur.

*Door te voelen en aan te raken
verbind je je steeds dieper
met de natuur*





Diepe ontspanning

LIGGENDE YOGA-OEFENING

De aarde is warm, de lucht is zwoel en je bent toch vaak meer actief bezig in deze zomerse tijd. Het brengt je hopelijk ontspanning en avonturen. Toch kan je je moe voelen door alles wat er op je af komt. Het valt niet altijd mee om rust te vinden. Door je lichaam totaal te ontspannen, kom je dichterbij je innerlijke rust en misschien hoor je daarin ook wel antwoorden om de rust meer bij je te houden.

Na een aantal yoga-oefeningen, waarin je de opbouw van staande, zittende en liggende oefeningen hebt ervaren, is het goed om dit alles in te laten werken. Na elke oefening voelen wat het je heeft gebracht, geeft jezelf de kans om het te verinnerlijken, om daadwerkelijk te voelen hoe je lichaam anders aanvoelt, soepeler en meer ontspannen.

De grootste en langste ontspanning die je jezelf mag gunnen, is om na alle oefeningen te gaan

liggen en een kwartier lang niet te bewegen. Je ligt op je rug op een warme deken, je benen ontspannen een klein eindje van elkaar, je armen iets opengerold waarbij je oksels vrij zijn en je handpalmen open. Leg zo nodig een kleedje over je heen, in de zomer zal dit niet altijd nodig zijn. Sluit je ogen en laat alles los: je gedachten en je aangespannen spieren. Voel je hoe langzaam maar zeker de totale ontspanning over je komt?



Tuinmagie

Stadse natuurlijkheid

De relatie die de mens heeft met de natuur is niet meer zo duidelijk als voorheen. Doordat ik op het platteland leef, is het voor mij vanzelfsprekend om met de natuur in aanraking te komen, maar wonend in de stad zal je daar meer voor moeten doen en waarschijnlijk kleine momentjes koesteren die je terugbrengen bij de natuur. Steden zijn vaak een uitdaging voor mij. De veelheid aan bebouwing maakt dat ik de natuur mis en met mijn ogen op zoek ga naar tuinen of in ieder geval iets wat groen is en leeft. Hoeveel ik ook geniet van architectuur en cultuur, het is de natuur die mij raakt, waar ik echte vreugde voel, diep van binnen.

Zoekend naar de aanwezigheid van de natuur in de stad word ik me er tot mijn eigen verbazing van bewust dat natuur dicht bij me is, ze wandelt met me mee in de bomen langs het water dat traag door het centrum stroomt, waar ik tot mijn grote blijdschap door de geur die naar me toe waait even later al lindebloesem kan plukken voor mijn eerste kopje thee die avond. Mijn geliefde natuur vind ik terug in de klimplanten langs de muren, waar de klokjesbloem zich genesteld heeft bij het trapje naast de ingang van een woonhuis en al bloeit door de warmte van de stenen. Ook hoor ik de natuur in de vogels die in de oude bomen op de binnenplaats van het kloosterhotel leven, en beleef ik natuur waar de klimop tegen de oude muren omhoog groeit en waar een koolmeesje in scharrelt terwijl ik langs loop. Het zijn de eerste handreikingen van de natuur zelf, diezelfde natuur die me ook de dagen daarna aan de hand meeneemt naar meer groen in de stad, soms als onkruidje dat zich tussen de voegen van de stenen had genesteld. Het getuigt voor mij van een groot aanpassingsvermogen om te kunnen leven te midden van steen, waar hoegenaamd geen plek is voor de natuur, om daar toch je nest te bouwen en je jongen groot te brengen, zoals de meerkoet te midden van de rondvaartboten, de duif die nestelt op de klokkentoren en zoals het zaad van klaproos, vlinderstruik, grassen en esdoorn meewaait met de

wind en zich uitrekt en wortel schiet te midden van muren en vele voeten. In de rafelrandjes pakt het de kans om te groeien, gebruik makend van de omstandigheid zoals die zich aanbiedt.

Zoeken naar natuur in de stad werd voor mij een interessante speurtocht naar de eeuwenoude verbinding van de mens en de natuur. Al wandelend gaf dit me een constante stroom van groene geluksmomentjes. Deze stadse groenmomentjes maken de stad leefbaar, minder versteend, meer levend en ademend. Groen is nodig om je op te laden, momenten van stilte ervaren, verbinding, bezieling tussen het steen. Ik heb ervaren dat het te vinden is, het zal nooit de intense ervaring geven van natuur in het groot. De bij tijden overweldigende ervaring die de natuur kan geven als je erdoor omringd bent, maar natuur in de vorm van kleine groenmomentjes zijn ook waardevol te midden van steen en drukte en geven je misschien op dat moment precies wat je nodig hebt.

Door deze groene plekjes zal de stad me minder snel overprikkelen, maar krijg ik steeds verwondermomentjes bij het zien van een plantje op een bijzondere plek. Een geluksgevoel bij een prachtige bloem, een stiltemoment bij het observeren van een vogel en blijf ik constant in verbinding met mijn geliefde natuur. Jij en ik, wij zijn allemaal immers natuur, voor eeuwig verbonden.

Het jaar rond tuinieren

VERZAMELING

In augustus geeft de tuin zich over aan de nazomerse warmte, een deel van de bloemen is uitgebloeid en kan zijn zaad delen met de vogels, maar er is ook een hoog oprijzende groep planten die nog maar net bloeit of nog bloeien gaat in de komende weken. Bij erge droogte kan het gras er vergeeld uitzien, dorre stengels van waterminnende planten geven aan dat zij ook wel een plons water kunnen waarderen. Ook potplanten drogen snel uit onder de nazomerzon. Verder is het niet nodig de tuin te bewateren, planten die slaphangen laten zien dat ze zichzelf beschermen, als ze in de ochtend nog slaphangen weet ik dat het van belang is erbij te zijn met de



gieter, eerder niet. Het is de tijd om ook mezelf over te geven aan de warmte, in een hangmat of ligstoel. Dat maakt een boom in de tuin ook zo belangrijk, niets is zo fijn als de schaduw van een boom bij warme nazomerdagen.

In vakantietijd is het kiezen tussen erop uit trekken of je terugtrekken, de balans tussen het ene om je opnieuw te inspireren, het ander om tot rust te komen. Augustus is oogsttijd in de moestuin en er zijn zaden te winnen van uitgebloeide planten. Voor en na mijn vakantie verzamel ik een verscheidenheid aan zaden en plukrijpe vruchten, de groeikracht is weg uit de planten en vruchten zullen alleen nog maar rijpen. Pompoenen, appels en peren kunnen wachten tot ik teruggekeerd ben. Voor pruimen en bessen zal ik in moeten schatten of ik deze van tevoren pluk of nog even laat hangen. Terwijl ik voor even uit de tuin verdwijnt, verschijnt er ander leven in de tuin. Klimmers, woekeraars, wilde kruidachtigen, ze nemen de kans zich te vestigen of hun gebied uit te breiden zonder mijn toezien tuinierssoog, het zal me beslist even wat werk geven bij terugkomst, maar het valt te overzien. Zomerse briesjes nemen zaden mee, dieren knagen gaten in de grond of in de bladeren, vogels pikken aan de vruchten, insecten bouwen nesten en verstoren mijn rust, onweersbuien slaan de hoge planten neer, droogte verdort het gras, maar ik kan nog steeds plukken van de bloemen en de vruchten die de tuin me geeft in deze tijd.

*Niets is zo fijn als de
schaduw van een boom
bij warme nazomerdagen*



Heilige bomen

Plukbomen

Heerlijk is de tijd waarin de bomen zwaar doorhangen van het fruit en er manden vol pruimen en appels geplukt kunnen worden voor jam en taarten.

Wilde pruim

PRUNUS CERASIFERA – KERSPRUIM

Wilde pruim, met haar grillige vorm vol blauwrode vruchtjes, is een fijne boom of heester die tezamen met andere bomen en struiken een bescheiden plekje inneemt in een bossingel. In deze tijd van het jaar laat ze rijkelijk haar vruchtjes vallen waar vogels van snoepen. Wilde pruim heeft takken met vaak lange doorns en bloeit in maart met kleine witte bloemen die een feestje zijn voor de insecten vroeg in het voorjaar.

Archeologische vondsten van pitten in een oude put laten zien dat de wilde pruim hier in de steentijd al groeide en gegeten werd. Al in de oudheid werd de onderstam gebruikt voor het enten om de pruim te veredelen. Met de kerspruim als voorouder zijn er nu vele soorten en kleuren die daar vanaf stammen.

Pruimen zijn enorm gezond, ze zijn rijk aan vitamine C, mineralen en looizuur. Ze worden ingezet als middel tegen verstopping, doordat ze rijk aan vezels zijn, werken ze laxerend. Eerder gebruikte men de schors om te desinfecteren en thee van bladeren om hoest tegen te gaan. Pruimen zouden ook goed voor je huid zijn.

JE VERBINDEN MET DE KERSPRUIM

De kerspruim of andere pruimen zijn heerlijk om in de nazomer jam of gelei van te maken. Je hoeft ze daarvoor niet te schillen, alleen doormidden snijden en de pit verwijderen of achteraf eruit zeven is genoeg. Voeg naast de geleisuiker geen water toe en blijf roeren tegen aanbranden.



Appelboom

MALUS SYLVESTRIS – VRUCHT VAN WIJSHEID

Hoe passend is appel in elke tuin, om in het najaar van de vruchten te genieten, om de dieren een gift te schenken of als symbool van vruchtbaarheid. De appelboom is de eerste boom die in de oudheid gecultiveerd werd. Hij bloesemt wit tot licht roze in het voorjaar, een prachtig gezicht als je langs boomgaarden vol appel komt. De bloeitijd geeft nog steeds een magische sfeer, evenals de pluktijd. Bijen zijn belangrijk voor de bevruchting, zodat we in de herfst de rijpe zoete of fris-zure vruchten kunnen plukken, vol van smaak en in zoveel gerechten toepasbaar.

Meerdere sprookjes, zoals in Sneeuwwitje, verhalen van de appel, die altijd in bewaring is bij een godin en altijd staat voor de jeugd. De Germanen noemden de doodsgodin Hella, in het sprookje van vrouw Holle kan via een put de onderwereld bereikt worden om ook daar de appels te kunnen plukken.

Bij de Kelten stond de appel symbolisch voor levenskracht, vruchtbaarheid en onsterfelijkheid. Het eiland Avalon uit de legende van Koning Arthur, voor de Kelten het symbool van de andere wereld, wordt ook wel 'het eiland van de appels' genoemd. Eén van de oudste symbolen ter wereld die gebruikt werd is het pentagram, als je een appel overdwars doorsnijdt zie je hierin deze ster met vijf punten.

An apple a day, keeps the doctor away. Appels eten is heel gezond en werkt preventief tegen ziektes. Appels met schil bevatten vitamine A en E en mineralen als kalium en ijzer. Appel is goed voor je spijsvertering, reinigt maag en darmen en helpt je lichaam te ontgiften. Appels hebben een goede uitwerking op je lever en hersenen en is helpend bij hoofdpijn en reuma. Appel met honing staat al vanuit de oudheid bekend als middel tegen verhoogde bloeddruk. Gekookte appel verzacht brandwonden en brandende ogen en stimuleert het geheugen. Thee van appelschillen is samen met een kaneelstokje een heerlijke herfstthee.

JE VERBINDEN MET DE APPEL

Kijk eens wat er onder een appelboom aan oogst ligt en zie hoe vogels en vlinders ervan snoepen. Appels rapen is een heerlijke bezigheid en beschadigde appels kun je beter meteen verwerken. Snij de appels horizontaal in ronde schijfjes, rijg ze aan een touwtje en hang deze boven de kachel te drogen of leg ze een tijdje in de oven. Het is een heerlijke knapperige traktatie voor in de herfst.



Plant en kruid

Eetbare planten

Wat een fijne nazomerse wandelingen kun je maken in augustus te midden van de planten, over zandpaden waar weegbree met je meeloopt en langs sloten waar de bloemen van moerasspirea hun geuren op de warme zomerwind laten meedrijven.

Moerasspirea

FILIPENDULA ULMARIA

Wat een heerlijk geurende bloem heeft moerasspirea. Tijdens wandelingen trekt ze me er altijd mee aan, waardoor ik even van het pad ga om eraan te ruiken. Moerasspirea groeit op natte gronden en slootkanten. Met prachtige roomwitte pluimen bloeit ze van juni tot oktober, de bloemen hebben een zoete geur en ruik je van verre.

De benaming die verwijst naar het moeras komt vanwege de voorkeur voor natte gronden; in Engeland wordt de plant ook wel 'Queen of meadows' genoemd. De druiden gebruikten de plant vroeger samen met ijzerhard en watermunt als de drie heilige kruiden. Door de heerlijke zoete geur, die nog sterker wordt na het drogen, werd het in de Middeleeuwen gebruikt in potpourri's. Koningin Elizabeth liet het in haar kamers strooien tegen infecties.

De geneeskracht van moerasspirea zit in de ontstekingsremmende en pijnstillende werking. Moerasspirea wordt samen met de wilg als grondstof gebruikt bij het maken van aspirine, zelfs de naam van de plant hoor je erin terug. Moerasspirea heeft een beschermende werking op de maag. Als reinigingsmiddel kan het gebruikt worden voor het schoonmaken van wondjes.

De jonge bladeren van moerasspirea zijn te gebruiken in een gemengde zomerse salade en in stoofgerechten, ze hebben een komkommerachtige smaak. Van de bladeren kan ook thee worden gezet, evenals van de bloemen. De bloemen en bloemknoppen zijn zeer bruikbaar in siroop en ijs en geven een zoete amandel-honingsmaak.

Smalle Weegbree

PLANTAGO LANCEOLATA

Tijdens wandelingen met de kinderen was de weegbree altijd een geliefd plantje om mee te spelen, het blad is magisch voor hen omdat het, eenmaal doormidden gebroken, nog steeds aan elkaar blijft door de stevige nerven. De tere bloei van weegbree begint in mei en gaat de hele zomer door met onopvallende wittige bloempjes rondom een hoge stevige stengel. De smalle weegbree vind je veel in bermen en graslanden, het blad is duidelijk smaller dan die van de brede weegbree die lager bij de grond groeit, in bestrating en belopen of bereden oppervlakten. In de tuin is vooral de smalle weegbree prachtig in een wilde bloemenwei, de hoog opgaande bloeiaren combineren subtiel met grassen.

Weegbree groeit altijd langs de weg, waar de benaming naar verwijst, 'weeg' komt van 'weg'. Brede weegbree kan goed tegen betreden, het werd door de Indianen wel 'voetstap van de blanke man' genoemd omdat de zaden meekwamen onder schoeisel en zo overal opkwamen waar westerse pioniers langs waren geweest.

De geneeskracht zit in de desinfecterende en wondhelende werking. Weegbree is te gebruiken als eerst hulpkruid en kompres. De bladeren werden wel gebruikt om onder in de schoen te leggen tegen blaren. Het blad bezit een sterkende, genezende kracht en na kneuzing helpt het uitstekend bij wondjes, oorpijn en tegen insectensteken of brandnetel.

De bladeren zijn te gebruiken in salades en soep. Weegbree zit vol vitaminen en mineralen en is ook geschikt om als spinazie te koken. Als hoestdrank is het verse sap met honing te gebruiken; hak de bladeren en pers het sap eruit. Voor thee zijn verse, maar ook gedroogde bladeren goed te gebruiken, dit helpt bij onrust en stress. Vers gekauwd kan het goed gebruikt worden als je je slap en hulpeloos voelt. De lange bloemknoppen van de weegbree zijn om zo op te knabbelen of om door de salade te mengen. De zaden zijn gedroogd of geroosterd te gebruiken door de sla. Ze zijn gemakkelijk van de rijpe stengel te ritsen en staan ook leuk op toetjes.

Een kruidige apotheek

De geur van kruiden, zoals lavendel en kattenkruid, geeft je zoveel genoegens. Hun blad en bloem geven naast geur met hun etherische olie een hulpmiddel tegen allerlei klachten die op het hoogtepunt van hun bloei hun helende werking aan je doorgeven.

Lavendel

LAVANDULA OFFICINALIS – KRAMPWEREND, KALMEREND

Lavendel is een klassieker, voor mij en voor velen denk ik. Het is zo'n veelzijdig plantje dat ik er haagranden van gemaakt heb om rijk van te kunnen plukken. Lavendel is een meerjarig, groenblijvend struikje dat heerlijk geurt. De kleine, smalle bladeren zijn grijsgroen gekleurd en de plant groeit het liefst op kalkhoudende, wat drogere grond in de zon, zoals in de zuidelijke streken als de Provence waar het rijkelijk groeit en aangeplant wordt. Mocht je er op vakantie zijn, dan is het een aanrader om de velden vol lavendel te ervaren. Tijdens de bloei trekt lavendel met haar aarvormige lilapaarse lipbloemen veel insecten en bijen aan. Knip je een deel in de

