

NATURE MOMENTS



INHOUD

Inleiding 6

EEN NATUURLIJK RITME

10

NACHTNatuur

30

Natuur in de stad

50

IN HET BOS

68

AARDSE KLEUREN

92

GROEIEN

112

HET WATERLEVEN

132

KIJK OMHOOG

150

TERUG NAAR AARDE

166

IN HET VELD

184

WANDELEN EN ZWERVEN

202

ADEM IN, ADEM UIT

222

Bronnen & verder lezen 238

Dankwoord 240

INLEIDING

Een paar jaar geleden voelde ik me wat somber. Het was vakantie en de zon scheen, maar er waren wat vervelende dingen gaande en ik was boos op iemand. In die toestand zat ik in een weelderige Spaanse tuin te piekeren, en hoewel de tuin vol bloemen stond, zag ik ze niet. Ze waren er gewoon. Totdat mijn ogen bleven rusten op een verwelkt bloemetje midden in een uitbundig bloeiende plant. Toen ik iets langer keek, zag ik meer verwelkte bloementrosjes. En ik zag ook knopjes die ieder moment konden uitkomen, en verwelkte bloemenhoofdjes die al waren veranderd in zwarte bessentrosjes, met daarin de zaadjes voor de volgende generatie. Het raakte me dat al die verschillende stadia van leven te vinden waren in één plant. Zonder er veel over na te denken, plukte ik een bloemenhoofdje met knopjes, een bloemenhoofdje vol in bloei, een verwelkt trosje, en een bessentrosje en legde ze op volgorde op de grond. Dat zag er zo mooi uit dat ik er een foto van maakte. Dit alles had me zo vrolijk gemaakt, dat ik al helemaal was vergeten waar ik over had zitten somberen.

Die dag in de Spaanse tuin realiseerde ik me dat ik de natuur miste. Als kind was ik een



enorme natuurliefhebber geweest, ging ik op excursies in de vroege ochtend om vogels te horen zingen en was ik urenlang op pad om vlinders en planten te determineren. Wat was er gebeurd? Zoals zovelen, was ik opgeslokt door het snelle stadsleven en besteedde ik mijn dagen voornamelijk tussen muren, verwoed werkend vanachter mijn bureau. Ik was het gewoon vergeten, het gevoel dat de natuur me altijd gaf.

Lange tijd hebben de meesten van ons waarschijnlijk gedacht dat de natuur leuk is voor recreatie, maar niet belangrijker dan dat. In de afgelopen jaren heeft wetenschappelijk onderzoek echter aangetoond dat de natuur veel van onze moderne problemen kan verlichten. Als we afgesloten zijn van de natuur, kan dat een flinke negatieve impact hebben op ons zenuwstelsel en de hogere hersenfuncties. Depressie, onrust, ADHD en obesitas worden allemaal gelinkt aan een 'Nature Deficit Disorder (NDD)', ofwel een gebrek aan natuur, een uitdrukking van Richard Louv, schrijver van het veelgeprezen boek *Last Child in the Woods*. Uit een Japanse studie blijkt dat alleen al de geur van het bos je bloeddruk



verlaagt, uit een Finse studie bleek dat je met 5 uur per maand in de natuur een milde depressie voorkomt. Zelfs 15 tot 45 minuten wandelen in een park verbetert je stemming al. Hoe meer ik erover las, hoe meer ik begreep dat mijn ervaring in de Spaanse tuin helemaal niet zo uitzonderlijk was; dat is gewoon wat er gebeurt als je je openstelt voor de natuur.

Na mijn burn-out vijftien jaar geleden, heb ik mij als journalist toegelegd op het schrijven van verhalen over dingen waardoor je je beter voelt. Ik heb alles geprobeerd en ik heb eindeloos veel specialisten gesproken. Ik heb mindfulness bestudeerd, ik heb mijn leven versimpeld en ik heb onderzocht hoe creativiteit je kan helpen. En dat heeft me allemaal geholpen. Maar bij het lezen van de recente onderzoeken over de positieve impact van natuur - en die is heel groot - voelt het alsof er een hoop puzzelstukjes in elkaar vallen. Het is eigenlijk zo simpel. Als we bij ons volle verstand willen blijven, als we niet ondergesneeuwd willen raken door het moderne leven, dan moeten we terug naar de natuur. Het is de beste plek om tot rust te komen en ons op te laden.

Maar hoe doe je dat, afgezien van af en toe een bezoekje aan het bos? Voor dit boek schreef ik 365 opdrachtjes om iedere dag een natuurmoment te beleven. Door te kijken, door er iets over te leren, er iets mee te doen of er juist even stil te zijn. Met inzichten uit mindfulness, met creatieve opdrachten of gewoon met leuke padvinderweetjes. Soms vraag ik je iets te tekenen, maar het gaat daarbij niet om de kwaliteit van je tekening. Tekenopdrachten zijn bedoeld om je beter te laten kijken, meer niet. Je kunt iets ook fotograferen als je dat fijner vindt. Volg het ritme van het boek of kies iedere dag de opdracht waar je zin in hebt. Je kunt ook één of twee opdrachten uitkiezen die goed voor jou werken en ze eindeloos herhalen. Het maakt eigenlijk niet uit, zolang je maar iedere dag een klein natuurmomentje voor jezelf creëert.

Die dag in de Spaanse tuin was de start van een nieuwe reis, en ik kan zeggen dat het mijn leven ten goede veranderd heeft.



42.

Sommige dieren zijn overdag het meest actief; andere 's nachts: de nachtdieren. En dan heb je ook nog de dieren die actief worden tijdens de schemering: de schemerdieren. Katten en zwerfhonden bijvoorbeeld, maar ook herten, wasberen en hazen. Zodra de zon onder is, komen ze uit hun schuilplaatsen tevoorschijn. Dit is de beste tijd om herten en hazen te spotten. Rijd je in de schemering langs een open veld aan de rand van een bos en rijdt er niemand achter je, minder dan snelheid en kijk goed om je heen. Kun je beweging zien?



43.

Niet alle uilen zijn nachtdieren. Je kunt aan de kleur van hun ogen zien wanneer ze actief zijn. Een uil met gele ogen jaagt overdag, een uil met oranje ogen jaagt tijdens de schemering en een uil met heel donkere ogen gaat 's nachts op zoek naar voedsel. **Teken een uil en besteed extra aandacht aan zijn ogen.**

44.

.....

Soms word je midden in de nacht wakker met een hoofd vol ideeën en barstend van de creativiteit. Dit is niet altijd een teken van stress. Word je wakker, vecht er dan niet tegen. Als je de volgende dag wat slaap kunt inhalen, ga er dan uit, geniet van je nachtelijke flow en noteer alle ideeën die bij je opkomen.



.....

.....

.....

.....



45.

.....

Iets om ten minste één keer in je leven te doen: buiten slapen in een hangmat. Of in ieder geval een avondtukje doen voordat je je bed induikt. Doezel weg bij het rustgevende geruis van de wind door de bomen en laat je meevoeren door mooie dromen.



145.

Elke bloem heeft zijn eigen manier om bestuivende insecten aan te trekken. Sommige gebruiken geur, andere kleur en weer andere gooien beide in de strijd. En dan zijn er nog de kieskeurige bloemen die alleen hun nectar loslaten als honingbijen een speciaal geluid maken. Ga eens bij jezelf na welke bloemen jij mooi vindt en wat dat over je karakter zegt. Houd jij van uitbundige orchideeën of heb je meer met het bescheiden madeliefje?



146.

.....

De *Lamprocapnos spectabilis* draagt bloemetjes in de vorm van een hartje met een wit druppeltje eronder. Als de bloem verwelkt, breekt hij in tweeën. In het Engels heet deze plant dan ook wel 'bleeding heart' ('bloedend hart'). In het Nederlands wordt hij 'gebroken hartje' genoemd. De naam van een bloem of plant zegt vaak iets over hoe mensen 'm zien. Een paardenbloem heet bijvoorbeeld zo, omdat paarden (en andere grazers) de bloem graag eten. In het Engels heet het plantje 'dandelion', een verbastering van het Franse woord voor leeuwentang, vanwege de gekartelde bladeren die op scherpe tanden lijken. **Zoek een bloem en verzin er een nieuwe naam voor.**

147.

.....

Bloemblaadjes hebben vaak al prachtige heldere kleuren, maar als de zon erdoorheen schijnt, zie je de puurste kleuren die je je maar kunt indenken. **Houd een bloemetje omhoog tegen de zon, zodat je het licht door de blaadjes ziet schijnen.**






212.

.....

Een 'thalassofiel' is iemand die intens van de zee en de oceaan houdt. Veel mensen die vlak bij de zee wonen, zijn in hun hart thalassofielen. Ik weet in ieder geval zeker dat ik het ben. Ik houd vooral van het strand met slecht weer. Als het strand bijna leeg is en als in het grijze water alleen de lange witte strepen van de golven te zien zijn. De wind en de wilde zee klaren mijn hoofd en maken ruimte voor nieuwe gedachten. En als het wel zonnig is, houd ik het meest van het eind van de dag, wanneer alles eruitziet alsof er een laagje goud overheen gesprayed is. **Wat is jouw ideale strandmoment?**

213.

.....
Golven zijn het gevolg van de voortdurende interactie tussen de stuwende wind en de trekkende zwaartekracht. Luister naar de zee in jezelf; je adem als golven in de branding, een eindeloos komen en gaan. **Accepteer je ademhaling zoals ze is.**

A stylized illustration of a beach scene. In the foreground, a large, dark, rounded rock sits on a sandy beach. To the left, green waves with white foam are breaking onto the shore. The background is a light, textured surface.

214.

.....
De boom die misschien wel het meest geassocieerd wordt met het strand is de palmboom. Wist je dat de palm eigenlijk geen boom is, maar een bloeiende plant met heel onopvallende bloemetjes? De stam is eigenlijk een soort stengel. De palm heeft ook geen jaarringen, zoals een boom. **Teken een palmboom op dit strand.**



KIJK OMHOOG

Het weer is vaak iets wat we waarnemen via apps op onze telefoons of door uit het raam te kijken. Bij slecht weer blijven we liever binnen met de verwarming aan en wanneer het heet is, koelt de airconditioning onze kantoren.

Het punt met ons mensen is dat we systematisch onderschatten hoe goed de natuur ons laat voelen, terwijl we tegelijkertijd overschatten hoe goed we ons binnen voelen. Wetenschappers noemen deze fouten in onze inschatting 'forecasting errors'. Het probleem is dat we onze beslissingen baseren op deze voorspellingsfouten. We kiezen voor comfort, maar voelen ons vervolgens verveeld en moe aan het eind van de dag.

Ik houd van de Zweedse uitdrukking: 'Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding.'



Om de schoonheid van een grijze dag te kunnen zien, moeten we naar buiten. Denk maar aan een dromerig mistig landschap. Of dat magische moment waarop de zon door de regenwolken breekt en de natuur in een betoverende gloed drinkt.

Om me een beetje te beschermen tegen mijn eigen onbetrouwbare voorspellingen is sinds dit jaar mijn motto: 'Als het binnen niet lukt, ga dan naar buiten.' Als mijn kinderen aan het ruziën zijn of we verkeren in een algehele staat van lamlendigheid, dan gaan we naar buiten. Geen smoesjes, maar hup eruit. We ruiken de aarde na een regenbuitje, voelen de wind op onze huid en verwonderen ons over de wolken. Na afloop voelen we ons altijd beter. Zoals Dolly Parton zei: 'Als je een regenboog wilt zien, moet je de regen verdragen.'

275.

Eenmaal geslepen en gepolijst heten kristallen, mineralen en sommige stenen edelstenen. Er worden vaak helende krachten en energieën aan toegeschreven en ze worden dan ook door veel mensen gebruikt bij (het voorkomen van) ziektes en kwalen.

Welke edelstenen heb jij in je bezit en hoe kom je eraan?



Rozenkwarts



Rode jaspis



Citrien



Amethist



Amazoniet



Tijgeroog



Fluoriet



Amber



Zonnesteen



276.

Zoek een gladde steen en beschilder hem. Met een witte marker kun je prachtige patronen op grijze of zwarte stenen maken. Schrijf de datum en vindplaats op de achterkant. Je kunt alvast beginnen met het decoreren van de steentjes op deze pagina.

277.

Geef jezelf een natuurlijke voetmassage. Loop met blote voeten op kleine steentjes om je voetzolen te masseren.



278.

We zouden wat vaker voor de 'steenstrategie' moeten kiezen, stelt de Duitse filosoof Holm Friebe. In plaats van meteen te reageren, is het soms beter om niets te doen. Om rust en stabiliteit te verkiezen boven overhaast handelen. Om stil te zijn in plaats van de ruimte te vullen met woorden. **Wanneer zou de steenstrategie voor jou kunnen werken?**

279.

Zand bestaat uit kleine steentjes die in de loop van duizenden jaren zijn geërodeerd. Hoog in de bergen breekt een stuk steen af dat in de rivier terechtkomt. Gedurende zijn lange reis in de rivier breekt het in steeds kleinere stukjes, om uiteindelijk te eindigen in de zee, waar de constante golfslag de steendeeltjes ronder en gladder maakt. Rivierzand is dan ook wat ruwer (en beter om zandkastelen mee te maken!) dan strandzand. De kleur van zand hangt af van de oorsprong. Op het strand zitten er bijvoorbeeld ook minuscule stukjes van schelpdieren doorheen. Elk strand heeft zijn eigen zandsoort. **Teken wat zandkorreltjes met hulp van een vergrootglas.**





WANDELEN EN ZWERVEN

Of je het nou wandelen, zwerven of trekken noemt, het ontdekken van het buitenleven tijdens een lange wandeling 'vult ons hart met sprakeloze, stille eerbied en berusting'. Dit was de overtuiging van componist Robert Schumann, een mening die gedeeld werd door mederomantici als Goethe en Schubert - die er in die tijd ook op uitgingen om de bossen te verkennen. Om vervolgens prachtig werk te maken met de natuur als thema.

Wandelen is misschien wel een van de beste manieren om verbinding met de natuur te maken. Door de fysieke inspanning en het ritme van je passen kom je in een rustgevende staat terecht.



Voor de oude pelgrims was wandelen niet alleen een manier om naar hun bestemming te komen, maar ook om te mediteren, na te denken over het leven en te luisteren naar hun innerlijke gedachten.

Maar wandelen in de natuur is ook een test van ons uithoudingsvermogen en het verleggen van persoonlijke grenzen. Een meerdaagse wandeltocht vergt doorzettingsvermogen en niet in de laatste plaats een goede uitrusting en voorbereiding. Maar als je dat op orde hebt, is de natuur er voor ons en kalmeert ze onze overgestimuleerde geesten stap voor stap. We zien landschappen veranderen, ontdekken nieuwe plaatsen en genieten van de zachte geluiden van ruisende bladeren en zingende vogels boven ons. Het is eenvoudig en mooi. Drink wat water als je dorst hebt, ga zitten als je moe bent. Op de wanderlust!