

VRUCHT BARE AARDE

Voeding voor de ziel

EDITIE 1 • LENTE 2019

Gidsen langs de weg

*Een nistor in het
oude Praag en een
genezeres in Zürich*

De boomportretten
van Mark Kohn

€ 4,85



VRUCHT BARE AARDE

Inhoud editie 1 • 2019

6

Gidsen langs de weg

'Nee, het is niet toevallig dat de Dalai Lama bij de Limmat-rivier het zand uitstrooide van de Kalachakra-mandala; zoals ook het oude Praag een aantal heel bijzondere kracht-plekken kent.' Aan het woord is Peter Allmend – die ons Zürich toont door de ogen van een genezeres en de oude binnenstad van Praag aan de hand van een kabbalistische stadsgids. Op dus naar München voor een gesprek over heling, geestkracht en verborgen verhalen.

Vruchtbare Aarde

Een uitnodiging tot blikverruiming. Vier keer per jaar zoekt Vruchtbare Aarde de dwarsverbanden en de samenhangen. Of we nu schrijven over kunst, reizen, architectuur, gezondheid, licht, water of de relatie mens - natuur. Op dat punt zijn we grenzeloos nieuwsgierig. Misschien willen we het onmogelijke en misschien lukt het ons niet altijd, maar we streven ernaar, elke drie maanden weer: op een leesbare wijze door proberen te dringen tot 'de binnenkant' der dingen. Vruchtbare Aarde als een driemaandelijke inspiratiebron voor levenskunstenaars. Zie ook onze website: vruchtbareaarde.nl

uitgever/hoofredacteur

Bart Hommersen

aan Vruchtbare Aarde werken mee

Emmy Fons, Katja Fred (illustraties), Jaap Huibers, Elske Huising, Mark Kohn (fotografie), Marjet Moks, Hans Moolenburgh, Frans Olofsen, Hapé Smele (fotografie), Simone Thomasse, Ada Volmer Weijland, Mayke Wijnen en Jos van Wunnik.

vormgeving

Albert Hennipman (De Ruimte Ontwerpers)

omslagbeeld

Boomportret van Mark Kohn

correctie

Ineke Vlug

druk

Graphius Group, Gent

abonnementen

Nederland € 19,75 (4 nummers)

België € 24

Overig buitenland € 36

Een abonnementsjaar wordt stilzwijgend verlengd, tenzij schriftelijk wordt opgezegd voor 1 december.

redactie & advertenties

WG Plein 380, 1054 SG Amsterdam;
tel 020 6898468; va@xs4all.nl

advertenties

BMC-Metropolis, Bart Boudewijn Baudoin,
tel 020-4194438, bartobar@xs4all.nl

abonnementen-administratie

Ellen Snel, Tegalstraat 47, 7541 ZC Enschede;
tel 06 360 97 876; abonnementen-va@xs4all.nl

website

vruchtbareaarde.nl

webwinkel

vruchtbareaarde.nl/winkel

EDITIE 1



20

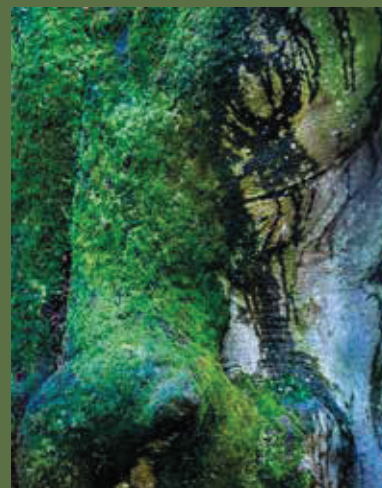
28 Heilzame bosbaden

Jarenlang had ze zichzelf tot ver over haar eigen grenzen gejaagd. 'Hoe doe je dat toch allemaal?' vroegen mensen Natascha Boudewijn bewonderend. Tot ze op een dag een blik gepelde tomaten uit haar handen liet vallen. De diagnose burn-out voelde als een opluchting. Het enige wat nog functioneerde: haar benen. Ze liep de natuur in. 'Later kwam ik erachter dat die louterende ervaring in het bos een naam had: het Japanse *shinrin-yoku*.'

2019

Belevenissen in Katharenland

De vroegchristelijke kerk had een diep respect voor Maria Magdalena. Rome gaf haar onlangs (2016) haar oude status terug als 'apostel der apostelen'. Maar in het Zuiden van Frankrijk is *La Madeleine* nooit weg geweest. Haar aanwezigheid is zelfs nu nog voelbaar, merken Aafke Douma en Rob Heiligers tijdens hun omzwervingen door de Languedoc – bakermat van een intrigerende kathaarse beschaving waarin wetenschap en kunsten op hoog peil stonden en katholieken, moslims, joden en katharen harmonieus samenleefden.



© Mark Kohn

40 Bomen met een gezicht

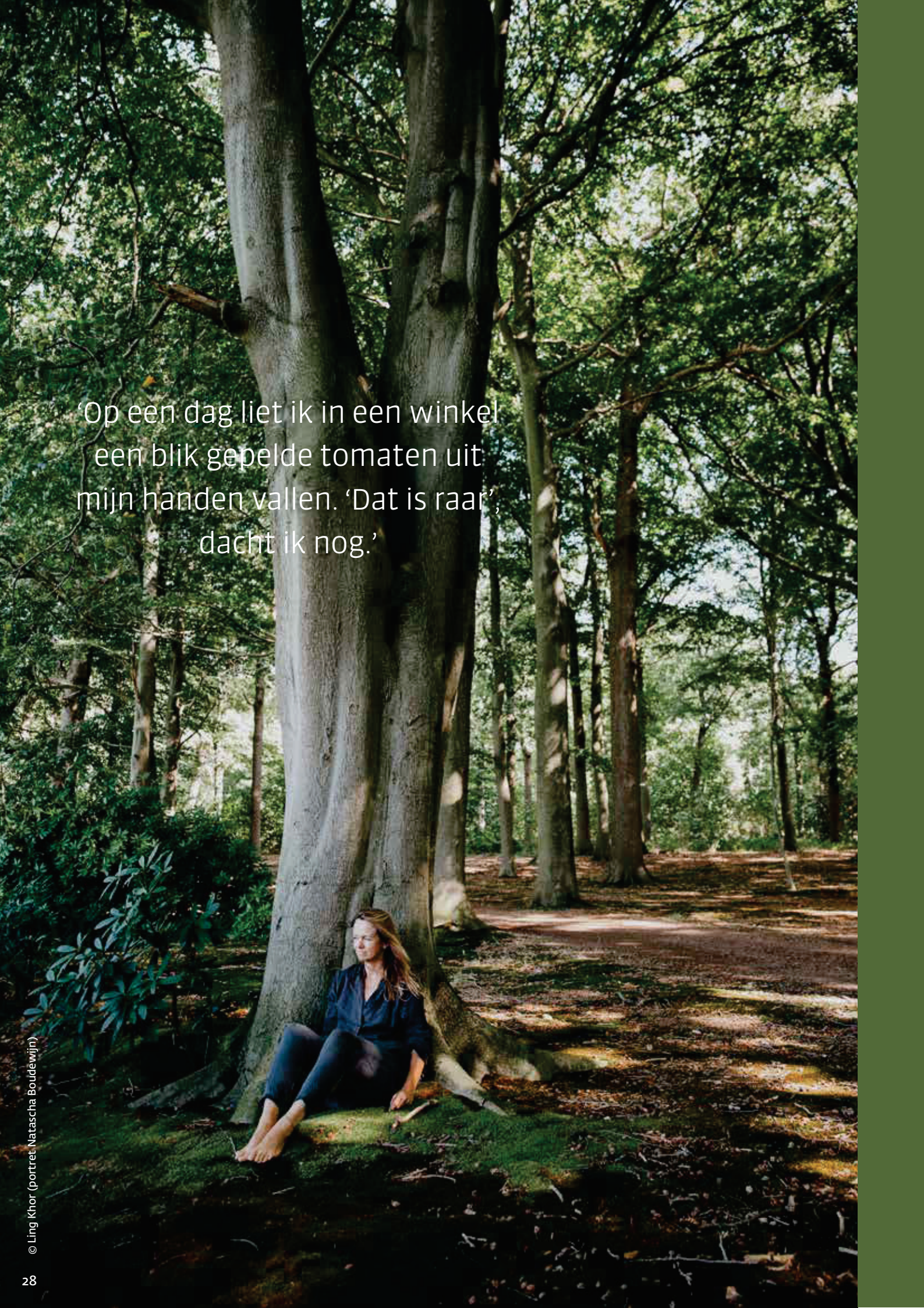
Een bos is dus geen verzameling individuele bomen, maar een indrukwekkend samenwerkingsverband. Dat ondergrondse netwerk waarmee bomen met elkaar communiceren en voedingsstoffen uitwisselen, is er altijd al geweest. Alleen wisten wij er lange tijd niets van. 'Onvoorstelbaar fascinerend,' zegt portretfotograaf Mark Kohn. 'Vroeger liep ik met grote passen door het bos en dacht: wat ruikt het hier lekker. Nu neem ik alleen nog hele kleine stapjes.'

46 Levend denken

'Weer eens iets heel anders,' stond er in het briefje bij zijn nieuwe column. 'Ik hoop dat u het gebruiken kunt, anders hoor ik het wel, hartelijke groeten, Hans Moolenburgh.' Datum: 10 oktober 2018. Op 6 november 2018 overleed onze dierbare columnist. De envelop met zijn column dook door omstandigheden pas op in de daaropvolgende week. Lees zijn 47e, nu toch echt allerlaatste column – over geneeskruiden 'omweven door oude verhalen, die ons vertellen over de plantenziel'.

en verder

- 16 **Marjet Maks** over de energie van huizen
- 18 **Frans Olofsen**: Wie fluit er nog?
- 27 **Emmy Fons** over nagelaten sporen
- 33 **Elske Huising** bezingt de leegte op de fiets
- 34 **Jos van Wunnik** stuit op een Michaëlplek
- 37 **Jaap Huibers** over burn-out
- 38 Inspiratie uit de media
- 44 Recensie: *Heal* (documentaire)

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a dark blue button-down shirt and dark pants, sitting barefoot on the mossy base of a large, thick tree trunk in a forest. The forest floor is covered in fallen leaves and dappled sunlight. Other trees are visible in the background.

‘Op een dag liet ik in een winkel
een blik gepelde tomaten uit
mijn handen vallen. ‘Dat is raar’;
dacht ik nog.’

Een *weldadige* wandeling

Of ze haar badpak mee moest nemen, vroeg een deelnemer ooit. Maar in de door Natascha Boudewijn ontwikkelde Nederlandse variant op het Japanse bosbaden komt geen bosmeertje voor. 'Het gaat om het intens ervaren van de geuren, de geluiden en de kleuren van het seizoen – een bosbad geeft rust en ruimte in je hoofd.' Het verhaal van een radicale koerswijziging.

Jarenlang had ik als communicatiestrategus gewerkt voor overheid en bedrijfsleven. Tot ik in 2011 mijn hectische, maar royaal beloonde bestaan als interim-manager inruilde voor een onzeker bestaan als kookboekenschrijfster en eigenaar van een kookatelier.

Als culinair auteur probeerde ik mensen te inspireren om hun eigen groenten, kruiden, eetbare bloemen en fruit te kweken. Ze met lekker eten van het seizoen, mooi gefotografeerd, te verleiden om minder vlees en vis te eten. De ingrediënten voor de workshops verbouwde ik grotendeels zelf in mijn eigen moestuin, helemaal biologisch.

Het ultieme ontspannen, zo voelde voor mij dat werken in de moestuin. Maar in 2016 kreeg ik een burn-out. Totaal onverwacht.

Met de kennis van nu zou ik zeggen dat ik mezelf jarenlang vakkundig tot ver over mijn grenzen had gejaagd. In mijn studietijd met feesten, en later – als consultant en interim-manager – met presteren, en nog weer later met het bouwen van mijn eigen merk. Drie kookboeken, een kookatelier, culinaire producties in tijdschriften én drie moestuinen.

'Goh, hoe doe jij dat toch allemaal?' vroegen mensen bewonderend. 'Ja gewoon', dacht ik, 'door te gáán!'

Het concept ('Greendelicious') sloeg in als een bom. 'De workshops waren binnen een mum van tijd

volgeboekt, met wachtlijsten voor niet-geplaatsten. Ik maakte een kookboek, inclusief receptuur, foodstyling & fotografie – waar weer een vervolg op kwam, en daarop nog weer een. Ik gaf kookworkshops, deed de boodschappen en maakte na afloop schoon.

Op een dag liet ik in een winkel een blik gepelde tomaten uit mijn handen vallen. 'Dat is raar', dacht ik nog. Even geen gevoel meer hebben in je handen. Twee dagen later gebeurde het opnieuw. Weer liet ik een blik uit mijn vingers vallen. Daarna nog eens, en toen nog eens.

Mijn handen en armen begaven het. Ze wilden ineens niet meer, terwijl ik in de voorgaande periode juist alles met die handen had gedaan. Koken, tuinieren, boodschappen tassen sjouwen, fotograferen, mails beantwoorden, schrijven... Er kwam helemaal niets meer uit mijn handen. Mijn leven kwam tot stilstand.

De diagnose burn-out voelde als een opluchting. Erkenning voor wat ik voelde. De huisarts sprak over een zware overbelasting van de spieren. Maar hoe moest het verder? Ik runde een kookatelier. De drukste maand van het jaar stond voor de deur: december. Workshops, feesten en cursussen: allemaal volgeboekt. Wat nu? Met hulp en een paar afzeggingen lukte het me de maand door te komen.'

Absolute rust

'Absolute rust' was het advies van de fysiotherapeut – om de spieren in handen en armen te laten genezen. Ja, ik zou er drie weken tussenuit gaan. Een lekker lange kerstvakantie. Maar op de vierde vrije dag kon ik mijn bed niet meer uit komen. Helemaal opgebrand. Mijn lichaam floot me terug. Na eerdere subtiele signalen nu op rigoureuze manier.

Een nieuwe ervaring: er viel niets meer te registreren! Beangstigend en verwarrend. Nog geen theekopje kon ik afwassen. Mijn armen bleven maar pijn doen – al bij de minste fysieke belasting. Ik besloot het kookatelier tijdelijk te sluiten. Zonder inkomsten kon ik alleen de huur niet betalen. Laat staan mijn hypotheek of de boodschappen. Ik was bang!

Mijn toekomst was een groot gapend zwart gat geworden. Tot dan toe had ik maar één manier van leven gekend. Iets bedenken! En dan niet opgeven tot je het hebt bereikt. Nu werd ik gedwongen op te geven, door mijn eigen lichaam nota bene.'

Regendruppels

'Het enige wat nog functioneerde, waren mijn benen. Het enige waar ik nog puf voor had, was naar het bos gaan. En dat deed ik. Ook al was ik niet vooruit te branden. Ik ging de natuur in. Uren ronddwalend. En omdat ik niet snel kon lopen, viel me van alles op waar ik anders aan voorbij was gelopen. Blaadjes aan takken, regendruppels op een blad, een kevertje dat over een boomstronk wandelde...

Op een koude winterdag in januari klonk er een stem in het bos. Een echte stem. Toen ik stil stond, hoorde ik de stem opnieuw. Drie woorden: 'Je moet stoppen'. Daarna nog eens. Ik zei de woorden hardop na. 'Ik moet stoppen'. Mijn stem klonk kwetsbaar in het stille bos. Maar meteen na het uitspreken van die woorden veranderde alles. Ik belandde in een staat van pure verrukking – voelde me intens verbonden met alles om me heen. De bomen, de vogels, de winterzon op mijn gezicht, het universum. Ik stond warempel in mijn eentje midden in het bos te huilen, overstromend van geluk. Alles werd stil. Ik voelde rust. Had vertrouwen – dat alles ging zoals het bedoeld was.'

Herstel

'Het herstel verliep razendsnel. De huisarts verbaasde zich iedere keer weer, en al helemaal toen ik na drie of vier maanden weer wilde gaan werken – wat duidelijk te vroeg kwam. Uiteindelijk verkocht ik de inboedel van mijn kookatelier en zei de huur van dat mooie pand op.

Zonder vaste inkomsten of concrete plannen voor de toekomst ging ik een onzeker bestaan tegemoet. Doodeng. Maar inmiddels met een vertrouwen dat ik niet eerder had ervaren. Het zou het mooiste jaar van mijn leven worden.

Tijdens al die dagelijkse wandelingen was ik in contact met mezelf gekomen en had ik begrepen waar ik werkelijk naar verlangde. Ik voelde me er zo goed bij dat ik ook anderen die kracht wilde laten ervaren. Voor alles wilde ik weten wat mij zo goed had gedaan. Daarom ben ik me er verder in gaan verdiepen.

Ik deed opleidingen in binnen- en buitenland en las alles wat ik aan interessants kon vinden over intuïtieve ontwikkeling. Elke dag deed ik visualisaties, elke dag was ik in de natuur – om het prille contact met mijn intuïtie te blijven voeden. Met vallen en weer opstaan. Net zolang tot dit leven vanuit intuïtie een nieuw patroon was geworden. Ook thuis, in een drukke stad of op een vliegveld; in moeilijke situaties of bij onverwachte gebeurtenissen.'

Bosbaden

'Later kwam ik erachter dat voor mijn ervaring in het bos een term bestond: het Japanse *shinrin-yoku*. Letterlijk: het nemen van

een bad in het bos. In Japan is nogal wat wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het louterend effect op lichaam en geest. Het nemen van een bosbad blijkt de hartslag en bloeddruk te verlagen, de productie van stresshormonen te verminderen, het immuunsysteem en het algehele gevoel van welzijn te verbeteren. Al in 1982 heeft Japan een nationaal gezondheidsprogramma voor bosbaden geïntroduceerd. Inmiddels zijn daar zo'n vijftig speciale bossen voor aangewezen.

De Japanse manier zit alleen heel erg in het hoofd. Ik wil mensen vooral in de ervaring brengen. Als natuurtherapeut kom je nogal wat mensen tegen die opgebrand zijn en met levensvragen zitten. Ze hebben niet het gevoel het leven te leiden waar ze blij van worden. Vaak zijn ze geslaagd in het



‘Mijn handen en armen wilden
niet meer; het enige wat nog
functioneerde, waren mijn
benen; het enige waar ik nog
puf voor had, was het bos in
gaan’



© Shinrin Yoku (Landgoed De Horsten)



‘De Japanse manier zit heel erg in het hoofd; ik wil mensen vooral in de ervaring brengen’

Info: nataschaboudewijn.nl en shinrin-yoku.nl | Een bosbad onder begeleiding: shinrin-yoku-academy.nl/workshop-shinrin-yoku | Bij Uitgeverij Altamira verscheen *Het kleine Shinrin-Yoku boek – hoe de kracht van de natuur je leven verandert* | 2018 | ISBN 9789401303828 | 177 pagina's | Prijs €14,99 | In 2019 verschijnt haar nieuwste boek – over de jaarfeesten van de oude Kelten en Germanen, met recepten en wederom de uitnodiging aan te sluiten op het ritme van de natuur.



© Ling Khor

leven: een studie, een huwelijk, een gezin, een goed verdienende baan – strevend naar meer en beter, zoals het hoort in onze maatschappij. Maar dan stuiten ze ineens op een leegte. En in die leegte komt de vraag op: waar ben ik zelf gebleven in dit streven naar meer?

De natuur is onze ultieme reset-plek. Het bos is zoveel meer dan een verzameling bomen. Een bos voelt als thuiskomen. Bosbaden haalt het tempo uit het leven. Anders dan bij een boswandeling, vrolijk kletsend met vriend of vriendin, vertragen we nu onze pas. In slow-motion door het bos lopend ontstaat tijd om in te zoomen op een voorbijdrijvende wolk en het licht dat op een tak valt. Als vanzelf wordt het stiller in ons hoofd. Magisch om mee te maken.

En de bos-spa is altijd open. Elk seizoen is geschikt. Bij elk weertype. Het Scandinavische gezegde 'slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel' is zeer van toepassing op *shinrin-yoku*.

Koerswijziging

Mijn burn-out heeft uiteindelijk voor een radicale koerswijziging in mijn leven gezorgd. Wat eerst verschrikkelijk leek, bleek het mooiste denkbare geschenk.

Door het ritme van de natuur te volgen, vinden we niet alleen rust en houvast, maar leren we ook onze emoties en lichamelijke sensaties steeds beter kennen, is mijn ervaring. In het bos worden we verwelkomd en geholpen om ons aan te passen aan het vertrouwde ritme van de natuur. Je ontspant door gewoon 'te zijn'. Je komt uit je hoofd en bij je innerlijke stilte. En als vanzelf sta je weer in contact met je intuïtie. Het enige wat daar feitelijk voor is, is het bos in te gaan.'

Bart Hommersen



‘Kikkers zijn onschuldige, ongekuste prinsen toch? Ik vraag me daarom af waar de angst voor kikkers vandaan komt,’ aldus Elske Husing in haar vorige Aziatische reiscolumn. In deze nieuwe bijdrage is het net tijd voor een pauze in het vergeelde gras.

Uitgestrekte velden en een heleboel leegte



Zweetdruppels druipen over mijn wangen en via mijn kin naar beneden. Ik volg de druppels die langs de stang van mijn fiets op het asfalt vallen. Mijn gescheurde roze jasje plakt aan mijn armen en mijn ogen prikken door het felle zonlicht. Er staat een fikse tegenwind en het kwik is zojuist gestegen naar zo’n veertig graden. Ik fiets door een verlaten gebied in Noord-Sri Lanka dat vooral gekenmerkt wordt door uitgestrekte rijstvelden, droogte en een heleboel leegte. De enige afleiding komt in de vorm van een herder die met zijn kudde schapen over de vlakke trekt.

Ik let even niet op en val bijna over een koe midden op de weg. Ze heft haar kop, kijkt me aan en gaat rustig verder met herkauwen. Tijd voor een pauze op het vergeelde gras. Om me heen gebeurt niets en ik staar een tijdje naar de koe. Ze jaagt een vlieg weg met haar staart, trekt het laatste verdorde blad van een boom en knippert met haar ogen. Mijn lijf prikt van het opdrogende zweet. Langzaam voel ik me rustig worden. Mijn weerstand tegen de hitte en mijn verlangen naar een koude douche en wat te eten vervagen.

Traag neem ik een slok van het warme water uit mijn bidon, me bewust van elke druppel die mijn keel binnenglijdt. Ik luister naar het fluiten van de vogels, het knisperen van de blaadjes en het smakken van de koe. Hoe meer ik me op deze geluiden focus, hoe stiller het wordt. Alsof er achter het oppervlak van het dagelijks leven een immense stilte schuilt – die bijna zwaar voelt in deze hitte.

Er valt een deken over mijn gedachten, mijn zintuigen sluiten zich af en zonder de continue

stroom van het denken bestaat er even niks anders dan deze leegte. Het is alsof mijn hele zijn de karakteristieken overneemt van mijn omgeving. De warme lucht die ik inademen wordt even deel van mij en gaat bij het uitademen weer op in de wind. Ik zie de neusvleugels van de koe bewegen en realiseer me dat ik een deel van haar bij me draag. We ademen dezelfde wind, die via haar weer bij mij terecht komt en andersom. Even voel ik me zo verbonden met alles om me heen dat het lijkt alsof er geen verschil meer is tussen mij, mijn omgeving en het statige dier.

In de verte toetert een truck, mijn zintuigen worden weer aan het werk gezet en langzaam worden de wereldse geluiden sterker. Eigenlijk zou ik wel in de leegte willen verdwijnen en net als de koe nergens meer naartoe hoeven. We zouden elkaar vast begrijpen, doelloosheid kunnen delen en communiceren in de universele taal van de stilte.

Zojuist heeft zij het allerlaatste blaadje opgegeten. Mijn maag rommelt – dus moet ik verder, op zoek naar wat te eten. Ik werp een laatste blik op het dier dat allerm minst uit het veld geslagen lijkt door mijn vertrek, pak mijn fiets en rijd het hobbelpad weer op. Zo te zien laat de mensenwereld nog even op zich wachten – ik fiets lekker de leegte in.

Elske Husing