



# kalm aan... hier en nu

GESCHREVEN DOOR  
**LAURA BRAND**

MET TEKENINGEN VAN  
**FREYA HARTAS**

LEMNISCAAT 8 ROTTERDAM



Wat kan ik zeggen dat ik niet eerder zei?  
Ik zeg het dus nog maar een keer.  
Het blad draagt een lied in zich.  
Steen is het toonbeeld van geduld.  
In de rivier stroomt een oneindig verhaal  
waarin jij voorkomt  
en dat nooit eindigt tot alles ophoudt.

Ga met je hele hart naar het museum  
en naar de kamer van koophandel  
maar neem het ook mee naar het bos.  
Het lied dat je in het blad hoorde zingen  
toen je een kind was  
klinkt nog steeds.  
Ik heb al jaren geleefd, vierenzeventig tot nu toe  
en het blad zingt nog steeds.

*– Wat kan ik zeggen?*  
door Mary Oliver





## INHOUD

KALM AAN... HIER EN NU



- 2 < EEN DWERGMUIS BOUWT EEN NEST
- 4 < EEN VUURVLIEGJE GLOEIT IN HET DONKER
- 6 < EEN SLAK VERSTOPT ZICH IN ZIJN SCHELP
- 8 < EEN EEND BESTRIJKT HAAR VEREN MET VET
- 10 < BLOEMEN BLOEIEN... 'S NACHTS!
- 12 < HEREMIETKREEFTEN VERHUIZEN
- 14 < PAARDENBLOEMZAADJES ZWEVEN WEG
- 16 < EEN BIJ KOELT ZIJN HONING
- 18 < EEN KOLIBRIE DRINKT UIT EEN BLOEM
- 20 < EEN RUPS MAAKT EEN BLADERTENT
- 22 < EEN PUTTER VERZAMELT KAARDENBOLZAADJES
- 24 < TWEE SNEEUWVLOKJES WORDEN ÉÉN
- 26 < EEN AARDSTER BEGINT TE BLOEIEN
- 28 < EEN SPRINKHAAN SPRINGT!
- 30 < KORSTMOS VERANDERT IN HET WATER
- 32 < EEN PISSEBED KRULT ZICH OP
- 34 < EEN KIKKER VANGT EEN Vlieg
- 36 < EEN LIEVEHEERSBEESTJE KOMT UIT HAAR POP
- 38 < EEN BLADSNIDDERSMIER SNIJDT EN DRAAGT EEN ZWARE LAST
- 40 < EEN GLANSKEVER BESTUIFT EEN MAGNOLIABLOEM
- 42 < KOM IN HET HIER EN NU
- 44 < REGISTER
- 46 < LEES MEER

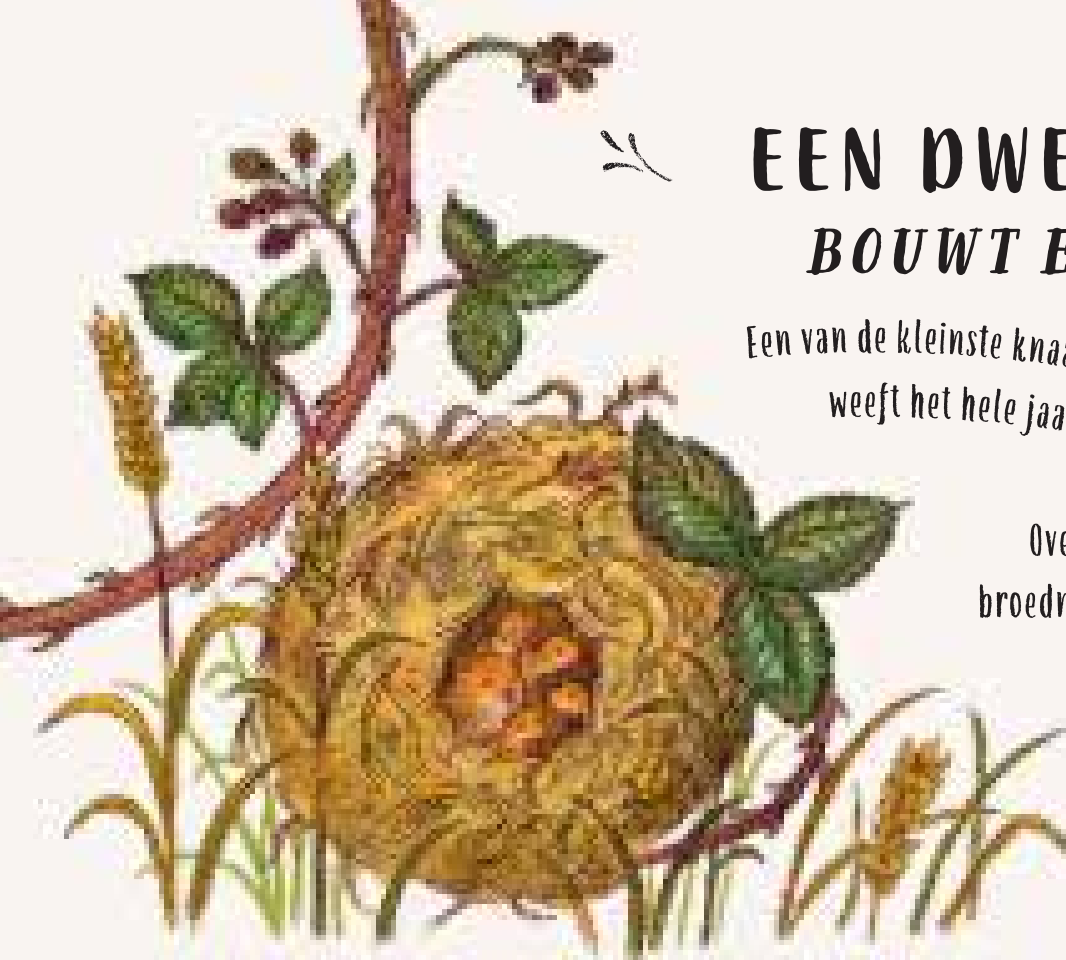
## *HIER EN NU.*

Als je je zorgen maakt over de toekomst of piekert over het verleden, is het soms moeilijk om in 'het nu' te blijven – het moment waarin je je nu bevindt. Als je last hebt van je buik of je hoofd wazig is, is het bijna onmogelijk om vrolijk en tevreden te zijn, en om je te blijven verwonderen. Maar daar kun je iets aan doen: je kunt je lichaam en geest tot rust brengen, bijvoorbeeld door je onder te dompelen in de natuur.

Dit boek nodigt je uit om op reis te gaan in de natuur, om te genieten van een aantal buitengewone gebeurtenissen die dagelijks plaatsvinden en om van dichtbij kennis te maken met verschillende fascinerende dieren die hier leven. Volg drukke mieren die omhoog en omlaag marcheren in een boom, kijk hoe een aardster openbarst in de regen en laat je betoveren door een kolibrie die een paar slokjes zoete nectar neemt.

Dit soort kleine belevissen kun je elke minuut van elke dag ervaren. Daarvoor hoef je alleen maar kalm aan te doen... en in het hier en nu te zijn.





# EEN DWERGMUIS BOUWT EEN NEST

Een van de kleinste knaagdieren ter wereld, de dwergmuis, weeft het hele jaar door de prachtigste nesten.

Overdag slaapt ze in haar bolvormige broednest. Het houdt haar warm en biedt een veilige plek voor haar jongen.

Dit vriendelijke, goudharige muisje kan fantastisch klimmen: dankzij haar unieke grijpstaart klautert ze met gemak in planten omhoog.

Als je geluk hebt, zie je een dwergmuis zich vastklampen aan een tarwestengel in de zon, op zoek naar de perfecte plek om een nest te bouwen. Ze doet dat op verschillende plaatsen: in de warme maanden boven in hoog gras, in de buurt van water, en in de winter juist lager, zodat ze dichterbij voedsel, water en beschutting is. Laten we kijken hoe deze dwergmuis met haar tanden stroken gras verzamelt om haar tijdelijke woning mee te weven...

Op een hete zomerdag is Dwergmuis druk in de weer in de dorre wirwar van het vergelende veld.



Dwergmuis kan het bovenste derde deel van haar staart krullen en als een extra hand gebruiken. Ze kan zich er geweldig mee vasthouden aan hoge stengels.



Ze rent heen en weer en klemt laaghangende slierten gras tussen haar pootjes en trekt er met haar tanden stroken vanaf. Vervolgens gaat ze naar de langere stengels...

Als ze tegen een grasspriet opklautert, buigt die licht voorover. Ze wikkelt haar speciale staart eromheen voor extra steun, en strijpt dan de bladschede van de stengel.



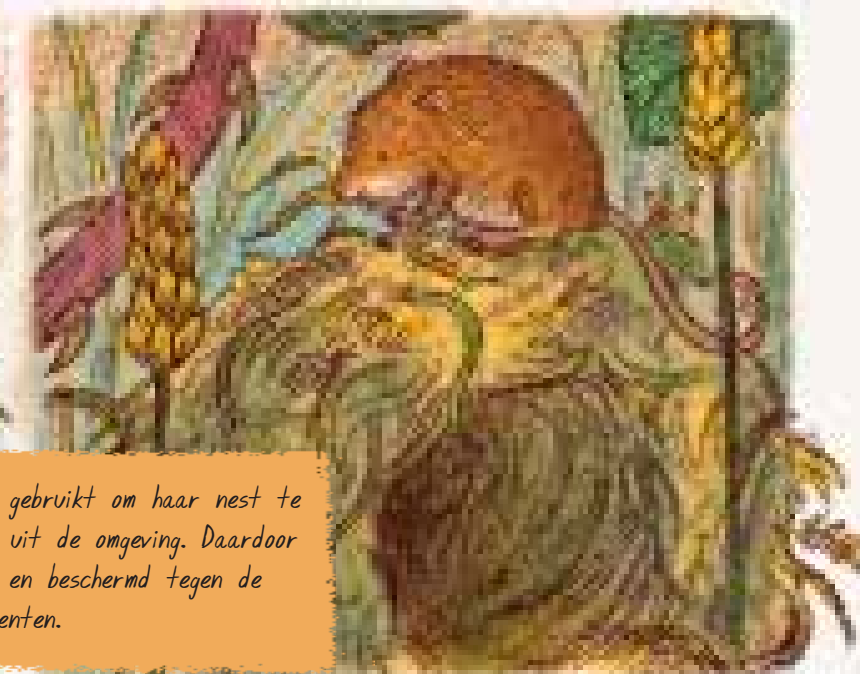
Dwergmuis heeft wat fijn materiaal verzameld om naar haar gekozen nestplaats te brengen. We volgen haar terwijl ze tussen het gras door schiet.

Ze stopt op een rustig plekje bij een dichte bramenstruik. Hier zien we het begin van haar nest.

Dwergmuis begint de zachte bladdelen en de langere, hardere bladen losjes in elkaar te weven.



De grassen die Dwergmuis gebruikt om haar nest te weven komen van planten uit de omgeving. Daardoor is haar bouwsel veilig en beschermd tegen de elementen.



Als ze een pluizige, holle bal van grassen heeft gemaakt, kruipt ze naar binnen.

Van binnenuit trekt ze aan de grassen en bindt ze die verder samen om haar nest te versterken, zodat het geschikt is voor jongen.

