

Zevenblad *Aegopodium podagraria*.

Luister:

Als tastbare plant ben ik degene die met de kracht van mijn groene bladeren de pijn verzacht in je voeten en vooral je tenen als je last hebt van jicht of ander ongemak en je niet voor of achteruit kunt. Misschien word ik daarom soms Hanenpoot genoemd.

Je kunt mijn bladeren persen, knijpen, koken. Voor stampot, soep, sap of thee. Vooral in het vroege voorjaar.

Ik ben goed voor lijf en leden maar ik doe meer.



Mijn Essentie: is erop gericht om de boel bij elkaar te houden op het moment dat je zo ge-irriteerd, boos en kwetsbaar bent op anderen, maar vooral op jezelf, dat je ziel voor je gevoel, uit elkaar dreigt te vallen. Daar moet ik eigenlijk een beetje om lachen hoe sneu het ook is. Je ziel kan namelijk niet uit elkaar vallen.

Je ziel is de essentie van je

bestaan op de planeet. De ziel kan zich laten overwoekeren door spijt en schuld en allerlei andere ongein. Je kunt vruchteloos proberen om die gevoelens uit te wieden, onder te schoffelen of af te snijden, maar je kunt ze ook toelaten en een keer flink foeteren, schreeuwen of stampen. Dat lucht op! En zoals ik als plant niet klein te krijgen ben, zo is je ziel ook niet klein te krijgen. En een grote ziel kan ook veel van zichzelf inzetten bij het ondersteunen van anderen op hun weg, zonder daar zelf kleiner van te worden.

Reuzenbalsemien *Impatiens glandulifera* Royle.

Luister:

Als tastbare plant kan ik je schrik aanjagen. Bij de minste of geringste aanraking laat ik mijn zaden om je oren knallen. Ik heb altijd haast, ben vreselijk ongeduldig en ik groei harder dan menig andere plant. Maar je kunt ook schaterend om mij lachen zodra je over de eerste schrik heen bent. Ik ben koninklijk mooi als ik in volle bloei sta en heb altijd bezoek van hommels en bijen. Wat dat betreft vorm ik samen met mijn collega's zoemende hagen.

Ik ben dol op mijn uiterlijke verschijning.



Mijn Essentie: is tweeledig, aan de ene kant richt ik me op het omgekeerde van wat ik veroorzaak, namelijk geduld en onthaasten. De aarde is tenslotte ook langzaam gegroeid. En waarom zou je je haasten of ongeduldig zijn om daar terecht te komen waar je eigenlijk niet wilt zijn, omdat je de tijd niet hebt genomen om na te denken over je plannen en ideeën. Jullie mensen hebben toch de uitdrukking: "haastige spoed is zelden goed". En aan de andere kant; mijn springzaden voorspellen grootse dingen, het zijn besmettelijk goede ideeën die overal wortel

kunnen schieten. Ideeën van hoop, van blijdschap, van vrolijkheid, van plannen maken voor een creatieve toekomst. Ze zijn een trend in deze nieuwe tijd en tegelijkertijd tijdloos. Plan, structureer, en creëer, overwin je schrikreacties en schater het uit.

Japanse duizendknoop *Polygonum cuspidatum*

Luister:

Als tastbare plant ben ik een absolute verleider.

Neem ergens een klein stekje van mij mee omdat je me zo mooi vindt en ik zal je nooit meer verlaten. Ik ben een zwerver, een dakloze, maar ik maak mijn eigen bladerdak. Ik eigen me stap voor stap de wereld toe. In het geniep noemt men mij ook de wandelende jood, hoewel ik van die bijnaam niets moet hebben.

In de winter ga ik ondergronds, kom in het voorjaar nog sterker en groter weer op en in de zomer tot diep in de herfst bloei ik uitbundig met verhullende sluiers van witte bloesem.

Ik ben goed in het verbergen van ongerechtigheden in tuin, veld en berm.



Mijn Essentie:

Is ondergronds gaan met mijn plannen en ideeën tot de tijd rijp is. Ik bereid me voor op het innemen van mijn positie.

Dat kan van alles zijn. Overwinnen van armoede, overwinnen van futloosheid, overwinnen van angst voor het bekende of onbekende, overwinnen van de angst voor het innemen van mijn eigen plaats in de schepping, overwinnen van de angst om niet erkend te worden, overwinnen van de angst om belachelijk te zijn, overwinnen van de angst voor armoede. En daarom raad ik je aan, maak je plannen en ideeën

niet bekend voordat je wat zekerheden hebt ontwikkeld, financieel, commercieel, emotioneel, spiritueel en weet ik veel. En als je die zekerheden hebt en voelt, neem dan je sluiers af en maak het bekend. Verkondig het

van de daken. De structuur en de functie van al je ondergronds bedachte plannen zullen precies passen in de structuur van de aarde in ontwikkeling.

Brandnetel *Urtica*

Luister:

Als tastbare plant ben ik een manusje van alles. Ik reinig het bloed, ik haal de winterblues uit je lijf, ik geef je ogen weer een stralende glans ik bevorder je spijsvertering, ik bevrijd je van stijve gewrichten, kort en goed ik ben een schrobber, dweiler, poetser, opruimer, pijnstillert, en nog veel meer.

Sla de oude kruidenboeken erop na.



Mijn Essentie:

is Passie!

Ik ben er altijd op uit om je de passie voor het leven te geven.

Ik kan de onoplettenden en onvoorzichtigen pijnlijk prikken. Eigen schuld dikke bult.

Ik ben een meester in het oplossen van oude conflicten, en in het plakken van helende pleisters op verse en oude wonden.

Ik beziel, herstel en breng je levenskracht terug na diep verdriet, teleurstelling en wrok. Ik help je bij het opnieuw aangaan van je betrokkenheid en inzet voor elk creatief plan

dat bijdraagt aan je eigen levensgeluk en dat van anderen.

Ridderzuring *Rumex obtusifolius*

Luister: Als tastbare plant ben ik een plaag voor tuinlieden. Ik graaf me in, met diepe penwortels en ben niet van mijn plaats te krijgen. Maar als je door mijn voorganger de brandnetel bent gekwetst nemen mijn zure bladeren de pijn weg. Verder kan ik nog dienen als mondwater bij tandzeer of grof taalgebruik.



Mijn Essentie:

is Aarden, wortelen, vasthoudendheid, greep houden op de dingen. Ik graaf diep, ben scherpzinnig, soms koppig en sta op mijn stuk. Ik neem mijn plaats in en laat me niet gemakkelijk verdringen, ook al is dat vaak zuur voor anderen die mijn plaats willen innemen. Maar ik ben ook ontvankelijk voor eerlijke onderhandelingen die aansturen op een verantwoorde koers, waarbij allerlei variaties op een thema aan bod mogen komen.

Mijn familie bestaat uit vele soorten maar dit hebben wij gemeen, eerlijkheid, scherpzinnigheid, vasthoudendheid en diepzinnigheid. We laten ons niet met een kluitje in het riet sturen.