

## Voorwoord

Als kind was de hommelmijn lievelingsdier. Als ik er een op een bloem zag, kon ik de neiging niet weerstaan om zijn zwart-met-geel-gestreepte vachtje te aaien. Ik ving ze in potjes, stopte er wat bloemen bij en keek naar ze. Ik tekende ze, schilderde ze, knutselde ze en in de schoolpauzes rende ik naar de rozenbottelstruiken achteraan het plein om naar ze te kijken.

Nog steeds kijk ik graag hoe een hommelmijn in een bloem kruipt, met zijn tong nectar zuigt en met zijn kontje achteruit weer uit de bloem krabbelt. In het voorjaar en in de zomer observeer ik ze dagelijks in ons stadstuintje. Ook andere dieren neem ik graag op mijn hand om ze aan mijn kinderen te laten zien: slakken, sprinkhanen, lieveheersbeestjes, regenwormen. Na het lezen van dit boek, realiseer ik me hoe belangrijk dit soort momenten voor me zijn. Ik herstel van stress, laad me op. Na de lange winter is mijn geluk groot als ik de eerste Koninginnehommelmijn weer zie vliegen.

Een ander indrukwekkend natuurmoment: als tiener zit ik met mijn broer 's avonds op een rots bij de zee op een Grieks eiland. Mijn broer vertelt dat de sterren die we zien misschien al niet meer bestaan. Hij leert me dat de 'sterren' die langzaam bewegen satellieten zijn die rondjes om de aarde cirkelen en hij wijst me op het Melkwegstelsel waarin we ons bevinden. Ik voel me nietig. Mijn tienerproblemen stellen weinig meer voor nu ik weet dat ik maar zo'n klein stipje in het heelal ben.

Dertien jaar geleden besloot ik me als freelance journalist in de natuur te specialiseren. Het zal niet lang daarna geweest zijn dat ik voor het eerst Agnes van den Berg aan de telefoon



had voor een interview. Ik was onder de indruk van de wetenschappelijke kennis die al bekend is over de effecten van de natuur op de gezondheid en psyche van de mens. Wat ik onbewust al voelde, was dus al wetenschappelijk bewezen! Het bevestigde mijn beslissing om me alleen nog maar met natuur te willen bezighouden voor mijn werk.

Toen Agnes me vertelde dat ze een boek schreef over het magische effect van natuur, spitsten mijn oren zich. Het spirituele, magische effect van de natuur is een onderbelicht onderwerp waar ik nog bijna nooit iemand over heb horen praten, en zeker niet een wetenschapper! Bovendien is het mijn 'guilty pleasure' om in bed boeken te lezen die vallen onder de noemer 'spirituele lectuur', al vind ik 'spiritualiteit' een vreselijk woord.

Gelukkig schrijft Agnes op een niet-zweverige manier over dit onderwerp. De natuur blijkt niet alleen helend voor de gezondheid en geest, maar blijkt ook nog een magische werking te kunnen hebben. Ik hoop dat jij net zoveel plezier ondervindt met dit vermakelijke boek als ik.

**Kirsten Dorrestijn**

*natuurjournalist*

*PS: Bekijk ook de doe-challenge achterin dit boek.*

*Niet lang nadat ik deze las fietste ik door de stromende regen en in plaats van chagrijnig te worden, liet ik genoeglijk mijn zintuigen prikkelen!*