

Michaël, Sint Maarten en Sinterklaas,

Deze keer willen we in de jaarfeestenrubriek stilstaan bij de feesten Michaël (29 september) Sint Maarten (11 november) en Sinterklaas (5 december).

Liefde gaat door de maag... Op veel vrijescholen, instituten en gezinnen gaan feesten vieren en voeding hand in hand. Bij een verjaardagsfeest 'hoort' een taart, bij Sinterklaas de pepernoten. Vraag je aan oud-leerlingen wat zij zich nog kunnen herinneren van hun kleuterschooltijd, dan klinkt er met regelmaat: "Het rook naar versgebakken brood" of "de geur van de verbrande dekseltjes van de pompoenlichtjes, die geur kan ik zo weer oproepen".

De jaarfeesten die wij op de scholen vieren, zijn op vele manieren te bekijken, vanuit de kunstgeschiedenis, de kleuren, de deugden... Een blikrichting kan zijn om vanuit de voeding en de kwaliteiten van een feest naar beelden te zoeken die de innerlijke mens voeden maar ook de ziel van de mens. We gaan op pad...

Loïs Eijgenraam

Michaël

Michaël schenkt ons kracht om te handelen, te doen. De wil om te handelen wordt in ons aangesproken. Daadkracht, ijzer, moed, wegen, de draak, oogsten... het zijn beelden waar we handelend doen.

Sint Maarten

Hij leeft ons voor om ons hart, ons 'midden' te verzorgen. Oog te hebben voor de nood van een medemens en te delen van onze eigen (innerlijke) rijkdom. Maarten helpt ook om mijn eigen bedelvraag te durven stellen aan mijn medemens en schenkt vertrouwen dat er iets gegeven wordt.

Sinterklaas

Hij vraagt ons om een ander te observeren en met humor een gedicht, surprise, een geschenk voor deze medemens te bedenken. Het schrijven van een gedicht vraagt een ordenend denken en overdenken van onze gedachten over een ander.

Samenhang

De drie jaarfeesten vormen een samenhang die in één overzicht zijn gevat. Verderop in dit artikel wordt dit toegelicht.

| | | |
|--------------------|---------------|---------------|
| <i>Michaël</i> | <i>willen</i> | <i>vrucht</i> |
| <i>Maarten</i> | <i>voelen</i> | <i>blad</i> |
| <i>Sinterklaas</i> | <i>denken</i> | <i>wortel</i> |

Een drieklank, een drieluik, een driegeleedheid wordt zichtbaar. Ook in onze voeding is deze driegeleding te vinden.

In het boek *Sinnes-Welten* van dr. Wolfgang-M. Auer worden de warmtezin, reukzin en smaakzin de 'bewakerszintuigen' genoemd. Zij waken over ons organisme in relatie tot gezondheid. Met ruiken, proeven en het aftasten van de omgeving middels de warmtezin zijn dit de zintuigen die ons via de vertering een opbouw van onze lichamelijkeheid mogelijk maken. Het voedsel dat wij tot ons nemen is lichaamsvreemd. Wij moeten het zo omvormen dat het eigen wordt gemaakt en door ons lichaam wordt opgenomen.

De gevoelszintuigen komen juist aan tafel, tijdens de maaltijd aan bod en geven de opvoeder vele mogelijkheden om deze zintuigen te verzorgen.

Het dekken van de tafel met een mooi kleed, een bloemetje in een vaasje, kaarsje aan, dit alles draagt bij tot een fijn samenzijn.

De maaltijd samen beginnen met een spreuk en de maaltijd beëindigen met een lied, spreuk of zeggen "Welbekome allemaal" doet iets met de tafelgenoten. We drukken uit dat we hopen dat we zo gegeten en gedronken hebben dat we ons allen er wél bij voelen.

Terug naar de jaarfeesten...

Michaël

Het Michaëlsfeest wordt op 29 september gevierd. De aarde heeft zich in de zomer helemaal gegeven en trekt

belicht vanuit gedachten over voeding

zich langzaamaan weer terug. De bladeren vallen, zaden worden opgeborgen in de donkere aarde. De oogst wordt binnengehaald.

In vroegere tijden was dit van levensbelang. Heden ten dage kiezen wij het hele jaar lang wat wij wensen te eten. Seizoensgebonden producten of (biologische) gewassen uit verre oorden. De keus is aan ons en mag in vrijheid genomen worden.

De jonge kinderen genieten met het Michaëlsfeest van de maaltijd met oogstbrood, appelmoes, noten, jam, sap. Michaël wordt vaak met een weegschaal afgebeeld. De weegschaal is het enige voorwerp in de dierenriemtekens. We wegen er mee, meten en komen tot een objectief getalsbegrip. Als we voeding tellen als een opeenhoping van calorieën, dan kijken we naar de kwantiteit van voeding. Kijken we naar de kwaliteit, dan kijken we naar het groeiproces, de smaak, geur, kleur en hoe voedzaam het is geweest. Al onze zintuigen zijn betrokken bij het 'wegen' van ons dagelijks brood.

Aan de mens de vraag om het midden te zoeken. Het midden dat te vinden is in het hart. Het midden dat Christus ons heeft voorgeleefd. Christus die de mensen brood en wijn heeft gegeven. In het gebed klinkt: Geef ons heden ons dagelijks brood. Brood om ons lichaam én de geest mee te voeden. In de opvoeding betekent dit niet alleen granenbrood geven aan de kinderen maar ook levensbrood. Levensbrood dat als ingrediënten heeft: waarheid, eerbied, dankbaarheid, liefde.

Brood uit het graan

Graan uit het licht

Licht uit Godes aangezicht

Vrucht van de aarde uit Godes schijn

Moge 't in ons hart ook lichtend zijn.

[Martin Tittmann]

Het Michaëlsfeest helpt ons op weg om onze kinderen 'geen stenen maar brood' te geven.

Sint Maarten

Op 11 november lopen de kinderen langs de huizen en zingen: "Hier woont een rijk man die ons wel wat geven kan..."

Met een knolletje uit de donkere aarde waar een hemellichtje in is verstopt, vragen de kinderen om een geschenk. Geven we kant en klaar gekocht snoep of iets dat zelf is gebakken, of een gouden walnoot, een steentje of...

Met Sint Maarten leven we de kinderen een gevoel voor om te leren luisteren naar de vraag die ons lichaam stelt naar hoeveelheid en kwaliteit. Bij hoeveel deuren bel je aan? Wanneer is de tas vol genoeg, wanneer is genoeg genoeg? Wat doen we met het snoepgoed dat uit kunstmatige ingrediënten bestaat? Hier zijn geen pasklare antwoorden op. Kinderen vragen aan ons om hen voor te leven hoe om te gaan met al het lekkers uit Luilekkerland en te leren genieten met mate. Welbekome, zonder miselijk te worden van al die lekkertjes.

Sinterklaas

Er is geen Hollands feest waarbij zoveel lekkernijen algemeen bekend zijn als bij dit feest. Opmerkelijk is dat dit winterfeest gevoerd wordt met kruiden en dranken die het innerlijk van de mens verwarmen, zoals speculaaskruiden, chocolademelk. Het zoet brengt genoeglijkheid bij de mensen, te veel zoet maakt ons klef. Ook hierin wordt een balans gevraagd.

Op pakjesavond ontvangen we een gedicht waarin met liefdevolle humor ons een spiegel wordt voorgehouden. Het woord 'humor' is verwant aan 'humus' dat vruchtbare aarde betekent. Humus is ook verwant aan het Latijnse woord 'homo' dat mens betekent. Een vruchtbaar mens worden, dat doet de humor met ons! Met humor worden wij een vruchtbare akker waarop gezaaid kan worden. De pepernoten die zwartepiet strooit, zijn daar een beeld van en smaken opeens zoveel lekkerder...



foto L. Eligenraam

Driegeleding in mens en plant

Een andere driegeleding die zichtbaar wordt is deze:

De mens kan met hoofd, hart en handen het leven leven.

Hoofd —Het hoofd als centrum van het zenuwzintuigstelsel. Het hoofd neemt immers vele zintuigindrukken in zich op, een beweging van buiten naar binnen. De heldere waarnemingen naar de buitenwereld toe ‘verzorgt’ het hoofd ook. Een beweging van binnen naar buiten. We moeten het hoofd koel houden om helder te blijven denken.

Hart —De borst waar de ritmische organen, het hart en de longen, in huizen. Hier is een midden tussen warm en koud, half bewust en half dromend.

Ledematen en buik —De buik en ledematen: hier zetelt het onbewuste van de spijsvertering en de voortplanting. Dit gebied moet juist warm zijn: we lopen ergens warm voor.

De plant

De plant laat een overeenkomstig beeld zien:

De wortel —De wortel huist in de donkere koele aarde.

Van buitenaf neemt zij de mineralen en zouten op.

Bloem —In de bloem ontwikkelt zich de vrucht en het zaad. De bloem vangt de zonnewarmte en houdt haar vast in vrucht en zaad.

De stengel en het blad —Zij vormen het ritmische deel van de plant.

Als we deze twee beelden over elkaar heen leggen, kunnen we ons een omgekeerde plant voorstellen.

- ♦ Het wortelstelsel van de plant doet ons denken aan de hersenen en het zenuwzintuigstelsel (hoofd).
- ♦ De bloem herkennen we in de ledematen en de buik, de geslachtsorganen.
- ♦ De stengel en het bladstelsel wordt bij de mens zichtbaar in het middengebied, onder andere de longen en de ribben.

Vertalen we dit naar voeding, dan zien we dat worteltjes, bieten en dergelijke het zenuwzintuigstelsel ondersteunen. Vruchten, noten, voeden het stofwisselings-ledematenstelsel van de mens en bladproducten als spinazie, kool, sla, andijvie voeden het hart en longgebied van de mens. Voor kinderen is het heilzaam als de voeding uit deze drie gebieden is klaargemaakt: wortel-blad-vrucht. De basisvoeding voor een kind is mede hierom plantaardig en kan met dierlijke voedingsmiddelen aangevuld worden, als ei, melkproducten en dergelijke.

Als we dit meenemen naar de jaarfeesten, dan kunnen de maaltijden rondom de jaarfeesten een extra dimensie krijgen. Dan zoeken we (in vrijheid en alleen als je als opvoeder hier echt ruimte voor voelt!) bij het Michaëlsfeest niet alleen naar een heerlijke oogstmaaltijd, maar zoeken we ook naar een evenwicht tussen wortel, blad en vrucht. Of, als de kinderen erg druk worden van de najaarsstormen maken we een heerlijke soep van een wortelgewas (om de vele zintuigprikkelers te helpen verzorgen) en we geven er zaden, noten en vruchten bij om de kinderen te helpen meer licht te geven bij de inwendige, onbewuste processen. Een bladgroente erbij verzorgt het ritmische midden en zo wordt in de voeding iets wezenlijks verzorgd.

In de tafelspreuk van Eva Mees wordt dit alles mooi verwoord:

Wortel uit de aardegrond

Maak mij dapper en gezond

Blad en stengel, lucht en licht

Geef mijn adem evenwicht

Bloem en vrucht, gevuld met zon

Dankbaar drink ik uit uw bron

Als we zo naar voeding kijken, wordt dit meer dan een verhaal over calorieën, vetten en dergelijke. Dan wordt het oneindige rijkdom waar we de jaarfeesten een extra feestelijk karakter mee mogen geven.

We wensen u allen een goede feesttijd toe!

Literatuur

- ♦ www.antroposana.nl
- ♦ Bundel 10, Salutogenesegroep België
- ♦ *Sinnes-Welten* van dr. Wolfgang-M. Auer ■

