

De Kunst *van Rust*

HERBRONNEN IN DE LOT-ET-GARONNE

IN DE LOT-ET-GARONNE HEEFT DE TIJD EEN BEETJE
STILGESTAAN. HET WEMELT ER VAN DE PLEKJES DIE 'JE ZIEL
WEER DOEN GLIMLACHEN' EN WAAR JE 'JE BATTERIJ KUNT
OPLADEN'. SCHRIJFSTER SANDRA ALDERDEN NEEMT JE
GRAAG BIJ DE HAND.

TEKST EN BEELD: SANDRA ALDERDEN



JARDIN DE BOISSONNA



PLUM VILLAGE



Zelfs de hazewindhond heeft zijn snelheid verloren en gaat kwispelend op drie voeten de wereld rond

Er is een plek waar de authenticiteit nooit verloren is gegaan. Fijne sociale gewoontes zoals informeren hoe het met iemand gaat, of in de bres springen als iemand erg ziek is en zijn wijngaarden niet meer kan onderhouden, zijn er gewoon.

Het departement Lot-et-Garonne ligt knus aangeschurkt tegen de vibrerende Dordogne. De tijd heeft er een beetje stil gestaan. De lokale bevolking bestaat grotendeels uit agrarische boeren met een gezonde, no-nonsense houding. Het eten is er lekker en komt vooral uit eigen tuin en land.

Wij wonen er al veel seizoenen en nemen je mee om te parelduiken naar juist die plekjes die je ziel weer doen glimlachen, je batterij opladen en je smaakpapillen laten juichen. Kom, dan gaan we herbronnen in de Lot-et-Garonne of, zoals de Fransen het mooi zeggen, *se resourcer*.

In de voetsporen van Marguerite Duras

Op maandag is er markt in Duras. Bijna elke dag is er wel een kleine of grotere boerenmarkt in de buurt te vinden,

maar wij houden een beetje extra van Duras. Een klein middeleeuws dorpje op de top van een heuvel, inclusief idyllisch chateau, dat alleen al voor het indrukwekkende uitzicht een bezoek waard is.

Wij springen op maandagochtend vroeg ons bed uit en vertrekken zonder ontbijt, want dat doen we in het café. Terwijl de koopmannen hun waren nog aan het uitstallen zijn, lopen we in de voetstappen van de beroemde schrijfster Marguerite Duras die hier geboren is. Bij bakkerij Aux Pains des Ducs in avenue Aristide Briand kopen we croissantjes en *chocolatines*, zoals de *pains au chocolat* hier heten. We lopen onder de eeuwenoude klokkentoren door en struinen door de rue Cesar Jauffret over stokoude stenen trottoirs. Op het marktpleintje staan tafels vol verse geitenkazen, de eerste boerenkippen draaien al aan het spit en laten sissend hun vet op aardappeltjes druppelen. We kopen snel nog even twaalf slaplantjes die we later in onze moestuin gaan planten. Café Vins et Flots heeft net zijn deuren geopend, de eigenaar staat zijn tafeltjes af te lappen. Als vaste klanten worden we met schuddende handen, ca va's en twee kussen begroet – tenminste tot voor kort. Zelfs de hazewindhond heeft zijn snelheid verloren en gaat kwispelend op drie voeten de wereld rond. Hij belooft je beste vriend te zijn als je hem een klein kontje van je croissant toestopt.

Lokale tip: bestel een *grand crème* als je cappuccino wilt. Bijna in de gehele Lot-et-Garonne krijg je koffie met slagroom als je cappuccino besteld. Samen met kleine slokjes dampende koffie worden we langzaam wakker. Je mag gewoon je ontbijt meenemen naar het café en als echte Fransen dopen we onze chocolatine in de koffie, de chocolade druïpt langs onze wangen. Vanaf het terras kijken we uit over het pleintje. Oudjes staan in een groepje bij elkaar en roddelen zachtjes over het nieuws van afgelopen week. Ja, in Duras schuifelt de tijd vooruit in een aangenaam ritme.

Tuin die je hart doet zingen

Wanneer in de late lente de zon de velden warmt, kun je een verscholen café in een bijzondere rozentuin bezoeken. Midden op het platteland vind je de Jardin de Boissonna, onderdeel van het dorpje Baleyssagues. Een tuin waar je tegelijkertijd blij en ontspannen wordt.

Honderden verschillende soorten fleurige en geurende rozen proberen om het hardst je aandacht te trekken, zodat je even zacht snuivend je neus tegen hun blaadjes drukt.

Eigenaren Véronique en Christophe vertellen je graag meer over de historie van de tuin, opgezet door grootvader George. Neem vooral ook een boek mee en zet je onder een grote boom aan een tafeltje, of in een hoekje op een bankje om te genieten. Je zal zeker niet worden weggejaagd, integendeel, je wordt zelfs aangemoedigd hier en daar stil te staan en om je heen te kijken.

Het café zelf is een genot om binnen te komen. Snuffel door diverse cadeautjes, vaak afkomstig van rozen. Wist je trouwens dat alle rozen eetbaar zijn? Trakteer jezelf zeker op scones en thee, geserveerd met dikke klodders room en een hemelse jam van rozenblaadjes gemaakt door oma Nicole. Van deze tuin gaat je hart zingen.

Fleurige ballonvogel in de lucht

Als je op een windstille dag een bijzonder cadeau hebt verdiend, bel dan Michel Fonvieille. Michel was een biologische wijnbouwer, maar nu hij met pensioen is heeft hij wat meer tijd voor zijn grote passie: vliegen. In een ULM wappert hij af en toe onze grond voorbij om te zwaaien. De magie is compleet als je met hem gaat ballonvaren. In de vroege ochtend of late namiddag komt hij naar je toe – of jij naar hem – om zijn luchtballon op te blazen. Even later zweeft je tientallen meters boven uitgestrekte velden vol bossen, meertjes en wijngaarden. Verschrikte hertjes springen door het veld. Koeien loeien wat verbaasd, bij het zien van zo'n grote fleurige ballonvogel in de lucht. Michel steekt zijn hand op naar een bekende. De gasfles loeit af en toe wat helium de ballon in, maar verder is het stilte en pracht; vliegen zoals vliegen bedoeld is door de vogels, een beetje zweven en rondkijken. De stilte en uitzicht laten je wat mijmeren in je rieten mandje. Alleen de wind weet welke kant je op gaat vandaag.

Lotus van Boeddha

We rijden wat dieper het departement in. De wijngaarden geven de ruimte aan, velden vol mais, graan en zonnebloemen. Onze bestemming is Le Temple-sur-Lot. Een klein dorp met een prachtig rood bakstenen gebouw La Commanderie, waar je een heerlijk glaasje kunt drinken en een hapje kunt eten.

Een stukje verder zit een bijzondere watertuin verstopt: Latour Marliac uit 1875. Begin 20e eeuw kwam schilder Monet – ook fervent tuinierder – hier de waterlilies kopen waar zijn schilderijen *Les Nymphéas* wereldberoemd van zijn geworden. Via het tuinkwintje opent het terrein zich in vol ornaat. Dozijnen vijvers boordevol honderden waterlilies zingen je toe. Kleien terracotapotten van vroeger sieren de randen van de vijvers. Links is



BONNE NUIT: SIMPLY CANVAS FARM

In deze boerderij van Sandra en Santi kun je slapen als stel of met het hele gezin. De tuin is een paradijsje vol eetbare bloemen en planten. Er huppelen konijnen, eenden, kippen en varkens rond. Het staat er boordevol fruitbomen, bessen, noten en eetbare bloemen die je zelf mag plukken. Ook is er een zwembad. Je slaapt in een ingerichte safaritenten of en gîte.

Simply Canvas Farm, Saint-Jean-de-Duras
simplycanvasfarm.com

Monet kwam hier de waterlelies kopen waar zijn schilderijen *Les Nymphéas* wereldberoemd van zijn geworden



FOTO © LATOUR MARLIAC

een kas die vanaf juni een bijzonder geheim herbergt. De bloem van een reusachtige waterlelie wordt dan geboren. Zijn drijvende blad is zo groot dat er een baby op kan liggen. Over het gras wandelen we langs de vijvers met kleinere en grotere waterlelies uitgedost in paarse, blauwe, gele, witte, roze en rode kledij, miniwaterlelies, tropische en natuurlijk ook gewone. De bijzondere lotus, waar Boeddha graag op zit in schilderijen en beelden, zijn er in verschillende soorten en maten. De verlichting lijkt nabij te zijn hier. Schilder of teken je graag, neem je spullen dan mee en strijk neer in het café. Maar vergeet niet een klein gebouw in te lopen helemaal achter in de tuin. Het is een van mijn favoriete plekjes. In dit miniatuur museum tref je het oude gereedschap waar ze de tuin ooit mee begonnen zijn. Ook kun je lezen over de historie van de tuin en diverse oude foto's bekijken. Zelf blijf ik altijd hangen bij de orderbonnen ondertekend door Claude Monet in een kriebelig handschrift; het laat de geboorte van een groot schilderij doorklinken.

Moederschap mindfulness

Geïnspireerd door de lotusbloem kun je nog dieper de rust opzoeken als je wilt. Innerlijke rust kun je vinden door te leven in aandacht, iets wat je kunt oefenen. De grondlegger van de oefening van mindfulness is Boeddhistisch zenmeester Thich Nhat Hanh. Zijn kloosters zijn inmiddels verspreid over de hele wereld, maar het moederschap waar alles ooit begonnen is, ligt in de Lot-et-Garonne in Loubès-Bernac. Stel je bij dit klooster geen ommuurde terrein voor, gevuld met grijze verschrompelde monniken en nonnen. Het klooster is een vriendelijke plek vol pruimenboomgaarden, een bijzondere Aziatische klokkentoren en boerderijgebouwen opgetrokken uit de grijze stenen waar het gebied bekend om staat.

In Loubès-Bernac wonen de nonnen, vijf kilometer verderop in Thénac de monniken. Het is een jonge gemeenschap, een groot gedeelte van de mensen zijn tussen de 25-40 jaar oud. Je kunt op bezoek komen voor een retraite van een week of meer. Dan loop je in stilte mee tijdens de wandelmeditatie, leer je wat werkmeditatie is, ga je vroeg uit de veren om te mediteren, ontmoet je lachende nonnen en inspirerende mensen van over de hele wereld. Hier worden je de fijne kneepjes uitgelegd van hoe je mindfulness thuis in je dagelijkse leven toe kunt passen. De nachten in de Lot-et-Garonne zijn stil, in de donkere hemel suizen satellieten en vallende sterren. Een uil roept zijn jongen. Morgen is er weer markt in Duras. ■

ADRESSENBOEKJE

Office de Tourisme Duras
paysdeduras.com

Tourisme Lot et Garonne
tourisme-lotetgaronne.com

Château des Ducs in Duras
chateau-de-duras.com

Ballonvaren in Saint-Jean-de-Duras
Montgolfière Durand
montgolfiere-sud-ouest.com

De Rozentuin in Baleyssagues
Jardin de Boissonna
jardindeboissonna.com

De waterlelietuin
Latour Marliac in Le Temple-sur-Lot
latour-marliac.com

Bezoek de Boeddhisten
Plum Village
plumvillage.org