

DYNAMISCH PERSPECTIEF

Ledenblad van de Vereniging voor



Biologisch-Dynamische Landbouw & Voeding



werken
met
aandacht



Ledenblad van de Vereniging voor
Biologisch-Dynamische Landbouw & Voeding

In verbinding zijn met je boerenwerk

Werken met aandacht is de meest basale vorm van het serieus nemen van het geestelijke. Daarmee past het helemaal in de BD-landbouw. Bij het 'in cultuur nemen' – wat we in onze agricultuur doen – vormt de verbinding door menselijke aandacht voor mij de essentie. In tegenstelling tot de wilde natuur: die kan zichzelf prima redden.

Ik ben al tientallen jaren gefascineerd door die wonderbaarlijke rol van aandacht. Die interesse ontstond in de tijd dat ik studeerde. Ik leerde op de universiteit dat bij goed opgezette proeven het niet uitmaakt WIE het experiment doet. Maar op Warmonderhof (school voor BD-landbouw, toen nog in Tiel) zag ik dat de rijtjes radijsjes die door verschillende studenten waren gezaaid, allemaal verschillend groeiden. Het bleek wél uit te maken wie het doet. Dat vond ik spannend. Wat is de rol van innerlijke overtuiging, je angsten en de mogelijke verbeeldingskracht die je via aandacht meegeeft?

Er viel steeds meer te ontdekken en zo kon ik het vak 'Werken met Aandacht' op Warmonderhof ontwikkelen. Studenten vertelden me over hun ontdekkingen, over wat ze lastig en handig vonden bij het leren werken in de landbouw. Ze probeerden er achter te komen hoe mensen met zogenoemde 'groene vingers' werken: via hun aandacht-verbinding kunnen ze (veelal

onbewust) aanvoelen en meegeven wat de planten nodig hebben. Hetzelfde geldt voor dierenfluisteraars. En kunnen wij dat dan ook bewust leren? Boeren, studenten en moestuinders vertelden ook hoe heerlijk het is om 'in-flow' te zijn tijdens het boerenwerk, nergens anders aan denken, helemaal in het hier en nu, helemaal verbonden.

Uit al die verhalen is dit themanummer ontstaan. Aandacht in dit themanummer is méér dan de 'kop erbij'. Het gaat over in verbinding zijn – met hoofd, hart en handen – met waar je voor zorgt. Via die verbinding (het 'lijntje') kan informatie in twee richtingen verlopen: ontvangen wat nodig is en zo nodig een relevante boodschap meegeven. Sommigen ervaren het als innerlijk gesprek tussen jezelf en (het wezen van) je gewas of huisdier.

Centraal in dit themanummer staat het artikel over de methode voor Werken met Aandacht in 10 punten, zie pagina 9. **In de andere artikelen wordt hiernaar verwezen via het plaatsen van (#3) of (#4,5,6) op plekken waar deze punten aan de orde zijn.** Hiermee hopen we dat de lezer overall praktische voorbeelden tegenkomt van alle tien genoemde stappen die je bij werken met aandacht kan tegen komen.



Joke Bloksma
Themaredacteur



De 10 punten van aandacht

8



Wat doet dit voedsel met mij?

16



We staan continu 'aan'

22

- 4 Dynamisch Portret: De Kompenije:
Afstemmen op koeien en natuurwezens
- 8 Werken met aandacht in 10 punten:
Aandacht met vallen en opstaan
- 12 Aandacht: Uitspraken uit het veld
- 15 Colomn Kalle: De rode kool
- 16 Eten met aandacht:
Wat doet dit voedsel met mij?
- 19 Parelkje: Zaaïen met en zonder aandacht
- 20 BD-JONG: ...werkt aandachtig door
- 22 De zes neven oefeningen van Steiner:
Verbinding houden tussen wat je doet en wilt
- 26 Collegiale Toetsing:
Aandacht voor het bedrijfswezen
- 28 Kort&Goed
- 32 Nieuws uit de BD-Vereniging
- 37 BD-Agenda
- 38 Ledenservice

Jan Brandsma (66) en Thomaske Stoffelsma (56) runnen al 31 jaar samen met Sybren Hartmans (92) de maatschap de Kompenije in de Drachtstercompagnie. Werken met aandacht en afstemming is dagelijkse kost voor ze. Een inkijkje in de wereld van Jan en Thomaske. | Tekst: Afke Huitema

“Je moet er wel blijven hoor”, zegt Thomaske, semi tegen mij, terwijl Jan ‘Henkie’ liefdevol bij zijn hals kriebelt, “het blijft wel een stier. Hij kan zo een onverwachtse beweging maken en dan heeft-ie je.” (#3,6) Ik zie dan wel een lieflijk tafereeltje hier voor mij, met Jan die Henkie kriebelt, maar wat ik niet zie is hoe Jan en Thomaske zich innerlijk afstemmen op het dier. Ik zie zelf gewoon een groot en imposant dier, met een schattige naam Henkie.

Hoe is het allemaal begonnen? Lang, lang geleden, het lijkt wel een sprookje, in de Wereldwinkel in Sneek, sprak Jan Thomaske voor het eerst aan. Ze hadden elkaar al gespot in de biowinkel, maar in de Wereldwinkel raakten ze voor het eerst aan de praat. Jan was 27 en Thomaske 18 jaar. Ging het over de tahin, of over het weer? Het belangrijkste is dat de vonk oversloeg en ze een jaar later in Italië zaten. Daar was geen Tinder voor nodig.

“Ik zat toen een beetje op een dood spoor”, zegt Jan terwijl hij een boterham smeert aan de keukentafel. “Ik had de HAS gedaan en dacht: ‘Dit is het niet, maar wat dan wél?’ Ik las het blad *Vruchtbare Aarde*, dat toen nog bij de Biodynamische Vereniging hoorde, en zag een advertentie van een BD-bedrijf in Italië, Umbrië om precies te zijn.” Hij dacht: ‘Ik moet zo ver mogelijk weg.’ Jan schreef, en ging.

Thomaske volgde niet lang daarna.

“De holistische visie van de antroposofie sprak ons meteen aan”, vertelt Thomaske. Ze ontdekten dat de spirituele kant hiervan ook heel concreet was en in Italië deden ze de ervaring op hoe het wordt toegepast in de praktijk van de BD-landbouw. “De dag begonnen we altijd met een stuk uit het werk van Steiner. Het wordt ons tot op de dag van vandaag steeds duidelijker hoe de antroposofie eigenlijk precies aansluit bij datgene waar wij in onze tijd naar op zoek zijn.”

‘Vol’ van de kennis die ze hadden opgedaan, zochten ze daar een boerderij om te starten. “Maar dat was nog niet zo gemakkelijk”, verzucht Thomaske. “Je komt er niet zo makkelijk tussen.” Het was een rijke ervaring in Italië, die vier jaren, maar blijkbaar moesten ze toch ergens anders zijn.

Hun zoektocht bracht hen terug naar Nederland, naar Elsloo bij Appelscha. “Toen we tien melkkoeien wilden kopen, kwamen we in contact met Sybren, een boer in Drachtstercompagnie die wilde stoppen.” Zo togen ze erheen. “De allereerste keer weet ik nog zo goed”, zegt Thomaske terwijl ze mijmert en naar een punt in de lucht kijkt. Ik stel me voor hoe ze het weer voor zich ziet, hoe ze zich voelde, wat ze rook. “Herkenning, dat was het. Het voelde

Afstemmen op koeien en natuurwezens

‘Wij zijn nog struikelende kleuters hierin’



‘Wakker zijn’ en aandacht hebben is ‘er zijn’ om de ander waar te nemen. Je verliezen in de ander, om weer terug te komen bij jezelf. Het is een voortdurende pendelbeweging.

thuis. De plek voelde vol mogelijkheden”, zegt ze. Ze gingen eigenlijk alleen 10 koeien halen, maar ze vonden een nieuw thuis. Een plek die hen droeg. Ze bleven niet meteen, eerst gingen de koeien nog mee naar Elsloo, en na een jaar van verkenning, ontmoeting en afstemming, gingen de koeien met Jan en Thomaske naar ‘huis’.

Ze gingen in maatschap met Sybren, de oude boer. Zonder slag of stoot ging ‘het nieuwe samenwerken’ niet, maar langzamerhand kregen ze vertrouwen in elkaar. “We hadden natuurlijk tijd nodig om elkaar te leren kennen”, zegt Thomaske, “en om ook zelf in onze kracht te gaan staan.”

Als Jans wekker gaat, vraagt hij zich af: ‘Hoe ga ik vandaag met mijn koeien om? Wat willen ze eigenlijk? Wat neem ik waar?’ Hij vertelt: “In mijn omgaan met de koeien merk ik dat het alles uitmaakt welke innerlijke houding ik aanneem. Hoe mijn gevoelens en intenties of zelfs gedachten zijn, die hebben meteen hun uitwerking. Ze pikken dat direct op (#1,2). Ik praat ook veel tegen de koeien. Hoe de intonatie is, daar reageren ze op.”

“Voor mij is het nodig om in mijn binnenwereld te kijken, heb ik gemerkt. Mezelf afvragen: ‘Ben ik rustig? Of juist niet, en hoe komt dat dan? Of zit me iets dwars wat ik misschien ga afreageren op de koeien?’ Om helder te krijgen hoe dat allemaal werkt in mezelf is een ontdekkingsreis op zich. Want pas als ik mijn binnenwereld redelijk op orde heb, kan ik echt aandacht hebben voor mijn omgeving (#3).”

Wauw, die opmerking is goud, en geldt eigenlijk voor alles en iedereen, bedenk ik. Niet al-

leen voor boeren met hun dieren, maar voor ieder mens, in praktisch álles.

“Natuurlijk is het celgetal ook belangrijk, en of er gemaaid moet worden of niet, maar met welke intentie doe ik dingen, dát is waar het om gaat. Dát hebben we niet geleerd op school. Hoewel dit nu wel van deze tijd is, en noodzakelijk, willen we écht stappen maken richting een menswaardige samenleving met vrije mensen. We staan nog maar in de kinderschoenen hiermee.” Jan praat gepassioneerd en gebaart met zijn handen.

“Met afreageren ben je geen ‘vrij mens’”, vervolgt hij. “Vrij van spoken en demonen. Die liggen op de loer, het niet-zelf. Als je even ‘niet wakker’ bent, dan kun je erdoor worden ‘gepakt’. Het is de bedoeling dat je op je eigen pad blijft, je eigen weg, je eigen zelf. Er wordt geprobeerd ons daarvan af te houden, en het antroposofische is hierin mijn oefenveld. Door met de landbouw bezig te zijn, kan ik dit oefenen. Kan ik bewust worden. En tegelijkertijd met die eigen ontwikkeling, probeer ik het bedrijf te ontwikkelen. We proberen de grond vruchtbaar te maken, en een zo hoog mogelijke kwaliteit te leveren met balans in het bedrijf. Er zitten zoveel kanten aan, allemaal in het kader van de ontwikkeling van de aarde en de mens. Zo vind ik de uitspraak ‘mens worden aan de landbouw’ ontzettend treffend.”

Ondertussen komen twee dochters binnen, ze hebben net een emmer bramen geplukt. Pannen worden gepakt, om ze meteen te wassen en op het vuur te zetten.

“Wat ik ook soms doe is contact maken met natuurwezens. Ze begroeten, en bedanken voor hun aanwezigheid en arbeid (#4,8). Ik heb begrepen dat ze heel erg graag gezien willen worden en met ons samenwerken. Laatst ging ik met de maaimachine naar een perceel waar veel bloemen stonden. Er fladderden honderden vlinders en insecten (Jan gebaart weer uitgebreid met zijn handen). Je kon voelen dat de natuurwezens volop aanwezig waren. Ik zette de trekker uit en stapte uit om me te verontschuldigen. Hoewel ik vrij zeker wist dat ze zouden begrijpen dat er nu eenmaal wintervoer nodig is.”

“Ik probeer dit afstemmen door de dag heen te doen, maar dat lukt nog niet altijd. Je moet er de tijd voor nemen. Als een koe een uierontsteking heeft, fluister ik haar toe dat ze zichzelf kan helen (#6). Er is hier echt nog een wereld te winnen, we zijn nog struikelende kleuters hierin”, zegt hij lachend.

De dochters schuiven aan aan tafel, en mengen zich in het gesprek. Noralie (28): “Je gaat natuurlijk wel eens ‘op’, in de dagelijkse dingen. ‘Opgaan’, alsof je weggaat bij jezelf. Je treedt buiten jezelf.” Jan vult aan: “Buiten jouw tegenwoordigheid van geest. En dat is niet slecht. Het is juist goed. Het is een vorm van afstemming.” Noralie vervolgt: “Ik ben er om de ander (bijvoorbeeld een deelnemer – bij de Kompenije hebben ze zes deelnemers) waar te nemen, en me te verliezen in jou, om vervolgens weer terug te komen bij mezelf.” Hedwig (26) vult aan: “Als je echt luistert, ben je niet bezig met jezelf, niet met hoe



vlr, dochter Hedwig, schoondochter Geerte, Jan en Thomaske

je moet antwoorden, of wat je moet antwoorden. Je kunt je echt verbinden met het wezen van de ander, maar ook bijvoorbeeld de koe. Als je bij jezelf blijft (#5), kún je je niet in haar verplaatsen. Dus je móet wel buiten jezelf gaan.”(#6,7)

Daar hebben we met zijn allen aan de keukentafel niets meer aan toe te voegen.

‘Wakker zijn’ en aandacht hebben is ‘er zijn’ om de ander waar te nemen. Je verliezen in de ander, om weer terug te komen bij jezelf. Het is een voortdurende pendelbeweging. Ik moet denken aan de veelgehoorde kreet deze tijd: ‘Blijf bij jezelf.’ Maar eigenlijk, als ik het zo hoor, wil ik helemaal niet bij mezelf blijven. Ik wil bij die ander zijn, om weer ‘voller’ bij mezelf terug te komen (#5,6).

Zo fiets ik in ieder geval van het erf: ‘voller’, en met het serene beeld van een tevreden (al is dit wellicht projectie) Henkie.

De Kompenije, Drachtstercompagnie

Bedrijfsgegevens:

- ▶ De Kompenije (in 1991 kreeg de boerderij deze naam, toen Jan, Thomaske en Sybren samen gingen werken en het bedrijf van EKO naar Demeter ging)
- ▶ Thomaske en Jan werken hier samen met hun zoon Manuel en zijn vrouw Geerte, en hun dochter Hedwig
- ▶ Totale omvang bedrijf: 60 ha:
 - 55,3 ha grasland – agrarisch natuurbeheer
 - 4 ha graan, waarvan 2 ha gerst, 2 ha baktarwe
 - 0,7 ha tuinderij
- ▶ Kaasmakerij, bloemen, boerderijwinkel
- ▶ 3 dagen per week dagbesteding met 6 jongvolwassenen
- ▶ 50 melkkoeien, waarvan 75% Fries-Hollands en 25% andere rassen, 1 stier, 20 stuks jongvee; 4 geiten; 20 kippen; 1 haan; 6 bijenvolken; 1 poes en 1 konijn!
- ▶ Kaas-/groenteverkoop aan: Hofweb, hun eigen boerderijwinkel, en een winkel in Drachten.

Werken met aandacht in 10 punten

Aandacht met vallen en opstaan

Het klinkt zó gemakkelijk: 'Joke, houd je aandacht bij je werk!' Maar hoé doe je dat, als je geen idee hebt waar je aandacht allemaal rond spookt, of als je zorgen hebt die afleiden, of als er te veel werk in weinig tijd moet, of als werk saai eentonig wordt en je afleiding zoekt? Vanuit haar eigen ervaring en vanuit het begeleiden van studenten ontwikkelde Joke Bloksma een methode voor *Werken met Aandacht in 10 punten*. | Tekst: Joke Bloksma

In mijn opleiding intuïtieve ontwikkeling heb ik de kracht leren kennen van het beeldend voorstellen (visualiseren) van verbindingen alsof het lichtstralen of lijntjes zijn: denk aan een lichtstraal die mijzelf met hemel en aarde verbindt of een lijntje tussen mijzelf en m'n werk. Langs deze voorgestelde verbindingen kan informatie in twee richtingen stromen: liefde, intenties, innerlijk gehoorde wensen. De route van de intuïtie.

Die verbinding is voelbaar. Bijna iedereen kent het gevoel dat je weet als iemand naar je kijkt. We doen een spel met een geblinddoekte persoon midden in een kring mensen. Ik geef met een gebaar aan dat iedereen in de kring tegelijkertijd juist wel of juist geen verbinding maakt, vol liefdevolle aandacht, met de centrale persoon. De persoon in het midden kan dit voelen. Wát die ervaart op de momenten dat er aandacht wordt verstuurd, varieert per persoon. Bijvoorbeeld: warme wind, omhulling, opgenomen zijn, beklemming (bij te veel aandacht). De verbinding kun je dus openen en sluiten met je voorstellingsvermogen.

Uitleg bij de 10 punten

In het onderwijs op Warmonderhof bij het vak 'Werken met Aandacht' leerde ik studenten de '10 punten van aandacht' toe te passen in hun werk.. Als iets dramatisch fout gaat in het werk, zijn er altijd een of meer punten te vinden die de mislukking verklaren. Dit geeft een handvat voor verbetering bij de volgende keer.

VOORBEREIDING

#1 Kom bij jezelf

Begin niet als kip zonder kop te werken. Check eerst of jijzelf in orde bent. Ga stevig staan, adem rustig en diep, laat levensenergie stromen in verbinding met hemel en aarde en laat gedachten en gevoelens los. Alleen goed-verbonden-met-jezelf kun je van betekenis zijn voor een ander en kun je subtiele informatie opmerken. Als de persoon met de blinddoek uit het vorige voorbeeld dit niet in orde heeft (bijvoorbeeld omdat-ie het zo spannend vindt), dan merkt-ie niks op van al die liefdevolle aandacht.

De verbinding met de aarde (=gronden) is behulpzaam bij 'het af-

WERKEN MET AANDACHT

VOORBEREIDING

- #1 kom bij je zelf
- #2 stel je open voor iets nieuws
- #3 richt je aandacht (= 'lijntje uitrollen')
- #4 maak respectvol contact

IN HET WERK

- #5 hoe gaat het met je zelf?
- #6 hoe gaat het met jouw 'partner'?
- #7 wat voel/denk/ontdek je?

AFRONDING

- #8 blik terug en bedank
- #9 verbreek de verbinding (= 'lijntje inrollen')
- #10 kom terug bij je zelf

voeren' van alle gedachten en gevoelens die je niet nodig hebt bij het werk. Dat geeft rust. De verbinding met de hemel is behulpzaam om subtiele dingen waar te nemen en op goeie ideeën te komen. Dat geeft inspiratie. De stroming van energie tussen hemel en aarde geeft je levensenergie.

#2 Stel je open voor iets nieuws

Als je iets nieuws wilt leren, iets wilt opmerken dat je nog niet weet, dan is een open en neutrale houding van groot belang. Wanneer je de overtuiging hebt dat het aanvegen van het erf stom werk is, zul je nooit ontdekken wat er zo mooi is aan het erf vege. Onderzoek dus vooraf je verwachtingen of oordelen en neem er afscheid van. Verwonder je en neem je voor dat het vandaag anders mag zijn, dat je vandaag iets nieuws wilt leren.

#3 Richt je aandacht ('lijntje uitrollen')

Pas als punt 1 en 2 op orde zijn, kun je je aandacht richten. Je focust en verbindt je met een dier, met een plant, een machine, een mens. Daarbij helpt het beeld van een 'lijntje uitrollen', open voor informatie naar beide zijden. Loopt dit lijntje naar één koe of naar de hele kudde? Naar het hele perceel of naar de voorste vierkante meter? Deze begrenzing is van belang als je informatie uitwisselt. De eerste vierkante meter grond kan een heel andere bewerking nodig hebben dan de rest van het perceel. Meestal kiezen we zelf waar we de aandacht op richten. Maar het kan ook anders: bijvoorbeeld de tuinder die 's morgens de kas opendoet met een ongerichte blik en de innerlijke vraag 'wat heeft mijn aandacht nodig vandaag?' Meestal valt dan meteen iets op.

#4 Maak respectvol contact

Je begroet je 'gesprekspartner' met respect en vraagt innerlijk of deze klus nu past ('Hallo, hoe is 't met je? Is mijn plan nu oké?'). Dit is hetzelfde gebaar als checken bij je vriend of het past dat je nu langs komt voor een biertje. Het antwoord ja of nee komt vaak als een gevoel. Een 'nee' kan te maken hebben met dat het te koud is om nu al te zaaien of dat je zelf nu te moe bent voor deze klus.

Werken op automatische piloot

Bij eenvoudig werk is er ook ruimte voor aandacht voor zaken die niet bij het werk horen, zoals een lied, een gesprek, mijmeren over morgen of een podcast. Er is dan sprake van gedeelde aandacht. Er zijn twee lijntjes tegelijkertijd: met het werk en met iets anders. Het werk gaat op de 'automatische piloot' (dun lijntje) totdat er iets onverwachts gebeurt. Bijvoorbeeld: als de stapel lege kisten op is, dan ga je even met 100% aandacht voor nieuwe kisten zorgen. En dan weer terug naar de automatische piloot (#5,6,7 dun lijntje).



IN HET WERK

Na deze eerste vier punten – waarbij de volgorde heel belangrijk is – en een 'ja' bij punt 4, kan het echte werk beginnen. De punten 5, 6 en 7 kunnen in willekeurige volgorde en in herhaling aandacht krijgen, terwijl punt 8, 9 en 10 weer in de juiste volgorde moeten.

#5 Hoe gaat het met je zelf?

Hoe is je werkhouding? Zit je nog steeds goed in je vel? Als je heel moe bent – er gaan dingen fout, maar je wilt toch nog iets afmaken – dan helpt het om punt 1 opnieuw te doen, met name het voorstellen van jouw verbinding met de aarde en met de hemel waarlangs levens-energie stroomt. Je laadt je daaraan op en kunt nog even door.



Gestoord worden in het werk

Vrijwel iedereen heeft een telefoon op zak of er lopen stagiaires, vrijwilligers of zorgcliënten rond. Dat betekent dat je vaak gestoord kunt worden in het werk. Ik doe met de studenten graag het telefoonspel. Ze zijn in volle concentratie bezig om bonen te sorteren en dan laat een medestudent hun telefoon overgaan. De neiging is om meteen die telefoon op te pakken. De opdracht is echter om eerst punt 8,9,10,1,2 te doen. Eerst duurt dat wel zeven ringtonen; na oefening lukt het met drie. De beller moet dus eventjes wachten in ruil voor oprechte aandacht. De opgebeldde ervaart veel meer rust. Het gevoel 'gestoord' te worden verandert in 'ik wil ook beschikbaar zijn voor de buitenwereld'. Daarna pak je het werk weer beter op. Ook zorgcliënten of vrijwilligers blijken best even te kunnen wachten als ze begrijpen dat ze daarna de volle aandacht krijgen.

#6 Hoe gaat het met jouw 'partner'?

Je 'partner' kan zijn: je menselijke gesprekspartner, je land, je geit, je zaaimachine, je klus, je hele bedrijf. Hier check je of het daarmee goed gaat. Ben je tevreden over kwaliteit, waardigheid, tempo? Is de klus klaar of moet er nog wat?

#7 Wat voel/denk/ontdek je?

Welke verrassingen kom je tegen? Bijvoorbeeld: 'Die glans van de bruine bonen die ik zaai, die had ik nog nooit zo gezien.' Welke emoties en gedachten merk je bij jezelf op? 'Wat grappig, ik vind eentonig sorteerwerk best fijn om te doen.' Werk hoeft niet alleen maar 'af', je kunt je er aan ontwikkelen, je kunt er plezier aan beleven. Als je je werk saai begint te vinden, dan is dit punt beslist een eyeopener.

AFRONDING

#8 Blik terug en bedank

Het werk is klaar of de tijd is om. In beide gevallen rond je het werk af. Je kijkt terug op of het goed is en wat je geleerd hebt. Je checkt of het klaar is of dat je later verder wilt gaan. Innerlijk maak je wellicht een vervolgplan, 'vanavond kan ik nog wel een uurtje'. Tijdens het opruimen van je gereedschap overdenk je deze vragen. Je wenst de kippen goede nacht. Je bedankt de koeien voor hun melk. Je dankt de verbonden wezens.

#9 Verbreek de verbinding (= 'lijntje inrollen')

De verbinding die je had met je 'partner', verbreek je nu. Je rolt het lijntje in je voorstelling in. Het maakt je vrij voor ontspanning of vrij om iets anders met 100% aandacht te doen. Als je het lijntje van de vorige klus meeneemt naar de volgende klus, kun je nooit met volle aandacht aan het werk. Mensen raken niet burn-out van hard werken, maar van te veel open lijntjes tegelijkertijd. Dit afronden is waarschijnlijk het allerbelangrijkste punt van het werken met aandacht.

#10 Kom terug bij je zelf

Punt 10 is hetzelfde als punt 1 in de aandachts-cyclus. Dit laat zien dat je, na een momentje voor jezelf, weer klaar bent om je met het volgende te verbinden.



Koeien geven feedback

Koeien en kinderen kunnen heel goed waarnemen of ze de volle aandacht krijgen. Zo niet, dan gaan ze klieren ... Bij het onderwijs over Werken met Aandacht bestaat de Meesterproef uit twee opdrachten met twee verschillende koeien. Opdracht is: je verbindt je met de eerste koe volgens de 10 punten en je doet iets dat de koe én jij beiden prettig vinden (hand leggen, kroelen, etc). Het overleg verloopt intuïtief en met lichaamstaal. Je rondt af als het genoeg is en gaat naar de tweede koe. De studenten die de afronding met de eerste koe goed doen, kunnen daarna met volle aandacht naar de tweede. De student op de foto is beter in het openen van lijntjes dan in het afsluiten ervan (#9). Drie koeien kijken vol verwachting wat er gaat gebeuren in deze verbinding en de student kijkt of het papier met instructies helpen kan om hem uit deze vierhoekrelatie te bevrijden. Koeien geven vaak veel overtuigender feedback dan docenten ...

Uitspraken uit het veld

‘Als ze dan weer weg is, lijkt het of de hele tuin glimlacht’

Er komen zoveel mooie verhalen boven als mensen beginnen te vertellen over hoe heerlijk het is om echt met aandacht te werken, over hoe moeilijk dat is, en over grappige leermomenten. ‘Ik wil mijn groente en mijn grond zo weinig mogelijk belasten met mijn pesthumeur.’

Waarnemen maakt wakker

Thomaske Stoffelsma, boerin bij De Kompenije: “Ik ben iemand die tijdens het kaas maken heel gemakkelijk in gedachten afdwaalt naar wat is geweest en wat ik nog allemaal moet doen. ‘In het moment wakker zijn’ is voor mij best lastig, zeker bij routine werk als kaas maken. Het helpt dan om goed te gaan waarnemen hoe het vandaag anders gaat dan gister (#6): hoe de melk dikker wordt, hoe het draait bij het roeren, hoe het ruikt en of het al tijd is om de messen aan te zetten. Ik weet niet of de kaas dan ook beter wordt, het werk wordt er in elk geval wel fijner van. Ik kijk tevreden terug op zo’n ochtend dat ik echt bij de kaas was.”

Volle aandacht geeft werkplezier

Gaveshi Reus, tuinder bij de Watertuin: “Vroeger had ik zoveel aan m’n hoofd, dat ik niet echt kon luisteren naar wat nodig was op m’n bedrijf. Ik heb me nu na veel oefenen, vallen en opstaan, bevrijd van mijn beladen verleden (#1). Nu pas kan ik in volle aanwezigheid op mijn tuinderij zijn. Het werk gaat sneller en beter en met veel meer plezier. Elke dag werk ik nog steeds graag een tijdje alleen om me ten volle te verbinden met wat ik doe. Ik hoop ook dat mijn werknemers die volle aanwezigheid en interesse kunnen vinden. Als ik zie dat iemand niet echt bij het werk is, dan tik ik op zijn schouder en vraag vriendelijk ‘waar ben je?’ Als het vaker gebeurt, dan vraag ik ‘waarom werk je eigenlijk op mijn tuinderij?’ (#7). Dankzij alle moeite die ik zelf ooit heb moeten doen om in volle aanwezigheid in het hier en nu te komen, kan ik dit als werkleider ook goed doen. Ik herken meteen als iemand niet ‘aanwezig’ is en heb ook alle begrip dat dit soms een lange oefenweg is. Ik wil graag top-groente produceren, maar óók arbeid bieden, waarin mensen ontwikkelstappen kunnen maken.”
(zie ook watertuin.nl, groenten geteeld met aandacht voor gewas en bodem)

In het licht zetten

Astrid van Zon, directeur bij zorgboerderij Urtica De Vijfsprong: “Het verbinden met iemand of iets waar het helemaal niet goed mee gaat, kan ook belastend zijn voor jezelf. Je krijgt dan negatieve energie van een ander mee en blijft dan niet vrij. In zulke situaties kun je in stilte je aandacht richten op iemand en deze ‘in het licht zetten’ door diegene te verbinden met hemel en aarde. De geestelijke wereld ondersteunt het werk en je houdt het als boer of zorgbegeleider langer vol”. (#4)

Groene Vingers

Student over zijn zus: “Mijn zus heeft echte groene vingers: als ik haar bezig zie met planten, doet ze dat met een rust en toewijding. Als ze dan weer weg is, lijkt het of de hele tuin glimlacht.”

Dagje geen aandacht

Sander van Kammen, Warmonderhof student: “Ik werk niet met aandacht als ik een pestbui heb. Ik stel de zaaimachine technisch goed in en werk op de automatische piloot. Als je aandacht wilt geven, moet je zelf in orde zijn, anders kun je je beter een dagje niet verbinden (#1,4). Ik wil mijn groente en mijn grond zo weinig mogelijk belasten met mijn pesthumeur.”

De paarden reflecteren mijn eigen houding

Warmonderhof student: “Bij het werken met trekpaarden is mijn volle aandacht van groot belang. Volle aandacht bij mezelf én volle aandacht bij het paard. Als ik zelf niet stevig en rustig in mijn schoenen sta en niet precies weet hoe ik wil met het werk, dan gaan mijn paarden niet aan het werk. Ze kiezen hun eigen weg óf komen helemaal niet in beweging en blijven gewoon stil staan.” (#1,4,5,6).

De koe bedanken

Annette Harberink, voormalig boer bij Keizersrande: "Als het tijd is voor de slacht, dan bereid ik mijn koe voor, dat ze morgen naar het slachthuis gaat. Ik bedank haar voor haar rol in de kudde bij mij, alle melk, haar kalveren, haar vlees als voedsel voor de mens, etc. Ik maak ons lijntje definitief los." (#8,9)

Eenvoud en dankbaarheid

Annemein de Graaf, boer bij de Wollesik: "Voor mij is werken met aandacht een houding van werken in dankbaarheid, in ontspanning en rust (#1,2,3,4). Het gaat om versimpelen, de basis verzorgen en oog hebben voor kleine dingen. Zonder twijfel, focus op mijn werk en niet allerlei andere zaken, zoals de telefoon of gedachten aan wat allemaal nog gebeuren moet. Het is bijna een meditatie. Dit lukt vooral bij eenvoudig, repeterend werk, zoals melken, kaas maken of een nieuwe weide uitzetten. Door dit met volle aandacht te doen, blijven de routinematige dingen interessanter en leuk om te doen." (#7)



Aandacht voor de plant-eigenheid

Lisa Philips schrijft in het verslag van de BD-Zomerschool in september 2022 op landwijzer.be: 'Anna van Oostwaard heeft stilaan haar vaste rubriek tijdens de Zomerschool. Als BD-pionier op rust gingen we met haar het veld op om enkele gewassen waar te nemen, een oefening in fenomenologie. Dit jaar was de hoofdvraag bij het waarnemen: hoe voedt dit gewas ons (#5,6)? Prei, knolselderij en sla waren onze studieobjecten. Het is magisch wat gewassen ons vertellen wanneer we écht kijken en ons met onze volle aandacht op hen richten. In contact staan met de levenskrachten van planten is een ervaring die ik iedereen – met evenveel uitbundige omcirkeling – wil aanraden.

Als boeren kennen we onze gewassen het beste, we zijn tenslotte een heel jaar bezig met hen, van zaad tot oogst – of terug tot zaad – maar iedereen eet. Allemaal doen we ons dagelijks te goed aan meerdere groenten en andere planten. Hen leren kennen zorgt voor respect en – daar zijn we weer – aandacht voor hun kwaliteit. Wat Anna ons leert is voor mij één op één met de woorden van Steiner, namelijk 'mens worden aan de landbouw'.

Vrij van lijntjes

Warmonderhof student: "Dat beeld van lijntjes uitrollen en lijntjes inrollen is super handig. Ik voel me echt verbonden met één ding als ik me dat lijntje voorstel. Ik voel me echt vrij als ik alle lijntjes heb ingerold en dan pas kom ik tot rust (#10). Ik merk nu, ook als ik denk dat ik vrij ben, maar toch nog ergens wel een lijntje heb. Dan ga ik opnieuw beter afscheid nemen (#8,9). Want ik word zo moe van die vergeten, niet afgeronde lijntjes."



De rode kool

KALLE

Tekst: Kalle Heesen

'Ben jij niet eenzaam?', vraag ik terwijl ik in winterjas naast een rode kool ga zitten. Het is koud en winderig. Het groenteveld is bijna leeg. Waar van de zomer de mais en doperwtten welig groeiden, is nu niks dan kale koude grond.

'Eenzaam?', herhaalt de kool, 'nee, waarom?'

'Nou ja, je staat hier zo alleen. Ik zou me eenzaam voelen.'

'Voel jij je eenzaam, of denk je dat ik me eenzaam voel?', vraagt de kool terecht.

Ik ben even stil. Het is een goede vraag (#2). 'Ik denk dat ik wat eenzaam ben ...', zeg ik met een zucht.

'Mooi. Heel mooi. Dat is erg goed!', mompelt de kool.

'Goed?!', mopper ik, 'het is helemaal niet goed, het is een rotgevoel!'

'Ja, dat klopt, maar dat hoeft niet erg te zijn. Spierpijn is ook een rotgevoel, maar het zorgt wel voor een groei van kracht en kunnen. Niet elk vervelend gevoel is verkeerd.' Hij zwijgt even: 'Weet jij waarom je eenzaam bent?'

'Nee, natuurlijk niet. Dat is gewoon een onbestemd gevoel! Weet jij waarom je niet eenzaam bent, dan?'

'Ja, hoor. Zal ik het je laten voelen?'

'Eeeuh, kan dat?'

'Ja. Kom maar eens staan. Voel eens hoe het is om kool te zijn. Welke vorm heb je? Wat gebeurt er bij je wortels? Wat gebeurt er bij je bladeren? Strecken die naar boven? Neigen ze naar beneden?'

Een paar minuten sta ik stil 'kool' te zijn.

'Ik....' Ik zoek even naar woorden, 'ik voel me sterk van binnen, maar vooral ook verbonden.' (#1)

'Goed zo', mompelt de

kool. 'Je voelt dat ik gevoed word bij mijn wortels. Niet alleen door voedingsstoffen, maar door liefdevolle wezens. Groeiend naar boven kom ik het complete universum tegen. Hoe kun je ooit eenzaam zijn, als je zo verbonden bent met alles om je heen?'

Ik ben even stil: 'Maar vroeger was ik niet eenzaam', mompelt ik.

'Precies! En daarom zei ik aan het begin dat dat eenzame gevoel goed was. Het betekent dat je begint te voelen dat er méér is. Je zintuigen zijn wakker geworden voor iets groters en neigen daar nu naar toe. Je wordt een richting opgetrokken, je voelt dat er meer is, maar wát dat precies is, dat is nog niet helder. Dát, mijn vriend, is het gevoel wat jij 'eenzaamheid' noemt. Het is een prachtig gevoel wat je, als je het wilt volgen, altijd zal leiden naar nieuwe plekken.'

'Ja, poeh' grinnik ik, 'helemaal naar de laatste rode kool in mijn eigen groentetuin. Het was me nogal een reis!'

'Leuk he?' grinnikt de kool, 'met regelmaat kun je het antwoord op je grootste vragen gewoon in je moestuin vinden.'

Eten met aandacht Wat doet dit voedsel met mij?



Als je echt leert luisteren naar je lichaam, door vol aandacht te proeven en je af te vragen ‘wat doet dit met mij’, dan kun je bij hele andere voeding uitkomen, ontdekte diëtist Rya Ypma. Lijstjes met wat je wel en niet moet eten werken niet, heeft ze gemerkt. “Goed proeven is een krachtig middel om tot bewustzijn te komen.” | Tekst: Ellen

Winkel en Rya Ypma

“Het is een mooie oefening om samen met kinderen aan tafel te doen”, vertelt Rya Ypma (73). “De maaltijd starten door gezamenlijk in stilte de eerste hap te proeven (#3). Je mag pas praten als iedereen klaar is. En dan vertel je elkaar wat je hebt ervaren. Dat gaat verder dan ‘lekker’ of ‘niet lekker’ of benoemen wat er in de saus zit. Hoe is het mondgevoel? Is het spruitje te hard of te zacht? Welk gevoel roept het voedsel op?” Het is een ogenschijnlijk simpele opdracht, maar er gebeurt veel, vertelt Rya enthousiast. Je start de maaltijd samen. De aandacht ligt niet alleen bij het proeven, maar ook bij elkaar (#3). Door elkaar te bevragen, komt het gesprek op gang (#7). Waardering voor de kok wordt uitgesproken. Kinderen leren geduld te oefenen, want ze mogen pas praten als iedereen klaar is. En na het uitwisselen van de proef-ervaringen komt het uitwisselen van wat de kinderen op school hebben meegemaakt makkelijker op gang. “Ouders hebben me vaak gevraagd hoe je de

kinderen aan tafel bij elkaar krijgt, en dan gaf ik ze de tip om deze oefening te doen. Dat werkte vaak geweldig.”

De zak chips moet op

Na het afronden van haar opleiding diëtetiek, 50 jaar geleden, had Rya moeite met haar werk. Ze hield er niet van om mensen voor te schrijven wat ze moesten eten. Wie ben ik om te zeggen wat jij wel of niet moet eten, dacht ze dan. Ze zocht een instrument waarmee iemand eetgewoonten leert veranderen.

Op een dag kwam iemand langs die verslaafd was aan Appelsientje. Ze dronk niet één glas, maar wilde altijd meer. Rya kwam toen op het idee om haar tijdens het consult te laten proeven, vers sinaasappelsap naast appelsientje, en dit thuis te herhalen. Rya: “De volgende keer dat ze langs kwam, ver-

K W A L I T E I T

telde ze dat ze na zich na één glas vers sap voldaan voelde en na een glas Appelsientje niet. Goed proeven bleek een krachtig middel om tot dit bewustzijn komen.”

Iemand anders kwam met ‘de zak chips moet op’. Er was geen gevoel voor ‘het is genoeg’, maar juist de behoefte ‘ik wil meer’. Samen gingen ze chips en zonnebloempitten proeven, waarbij het niet zozeer ging over ‘lekker’ of ‘niet lekker’, maar ‘wat doet deze voeding met mij, hoe blijf ik achter, welke naklank ervaar ik?’ Rya: “Bij zonnebloempitten was de ervaring dat het langer duurde voor de smaak vrij kwam. Maar wanneer die dan vrij kwam, was het een heel interessant gebeuren waarbij de smaak steeds voller werd. Bij chips werd het een melig papje zonder smaak en volgde de behoefte om dat weg te werken met meer chips. Er was alleen smaak en sensatie van zout en knisperen bij



Bij zonnebloempitten werd de smaak bij aandachtig proeven steeds voller. Bij chips werd het een melig papje.

de eerste hap. Daarna was het weg. Bij de zonnebloempitten bleef je met een volle smaak achter, waar je van kon genieten. 'Ik voel me gevoed', omschreef iemand dit, 'en bij chips voel ik me gevuld.'

Net als een vergadering

Als je iets met aandacht doet, maak je er vanuit je hele zijn verbinding mee (#3), zegt Rya. "Als je met aandacht eet, ga je vanzelf meer kauwen en komt er meer speeksel vrij. De samenstelling van het speeksel past zich aan aan wat je eet en je verteringssysteem wordt voorbereid. Als je hap, slik, weg eet, krijg je eerder verteringsproblemen, zoals maagklachten of een spastische darm."

Rya vergelijkt het met een vergadering. Als je daar goed voorbereid naartoe gaat, ben je veel actiever aanwezig. Je weet waar het over gaat. De vergadering is sneller klaar en het geeft een bevredigend gevoel als je samen tot een geheel bent gekomen. "Zo voel je je, als je aandachtig eet, ook sneller voldaan. Je bent eerder verzadigd en hoeft minder te eten."

Voedsel beleven

Vanaf het moment dat je je mond opent, en dus 'ja' zegt tegen dat wat je eet, komt een verbinding op gang. Wanneer je door aandachtig te proeven een sterke verbinding maakt in je mond, is die ook in de verdere vertering sterker aanwezig. "Daarmee kun je veel krachtiger verteren. De hele spijsvertering is een proeven en vernietigen, waarbij je de voeding steeds dieper bekijkt. Eerst proef je een wortel in de mond, dan proef je hem met de maag, gal, lever en pancreas tot in

je darm tot hij van zijn eigenheid is ontdaan en jij de wortel hebt leren kennen. Je voedt je met de kracht van de wortel. Je zet je uiteen met de krachten die vrijkomen. Dat is het gezond makende. Daar zit de weerstand waardoor je gezond wordt. Daarom is het ook zo belangrijk om gevarieerd te eten, zodat allerlei verschillende krachten in jezelf worden aangesproken. Het gaat dus niet alleen om de stoffes. In het proeven word je verrast door allerlei smaken en structuren. Smaken die de eigenheid van een levensmiddel weergeven, samen met de geur en

'Als je hap, slik, weg eet, krijg je eerder verteringsproblemen, zoals maagklachten of een spastische darm'

structuur. Je beleeft het voedsel."

Door het voedsel zélf te beleven en te leren waarnemen wat het met je doet, ontdek je wat gezond voor je is. "Het draait om het ervaren, zoals Albert Soesman in zijn boekje *De twaalf zintuigen* zo mooi beschrijft. Het gaat niet om een abstract idee als 'fruit is gezond', maar het gaat om de ervaring of het 'ge-zond' is. Deze eenvoudige spreuk geeft die richting zo mooi aan: 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."



Eten met aandacht Doe ik het goed of doet het mij goed?

Rya Ypma beschrijft in dit boekje haar werkwijze, zodat mensen zelf gaan voelen wat voeding met hen doet en of het hen wel of niet bevalt. De voorbeelden die ze beschrijft spreken voor zich. Zo zei een cliënt die het maar vreemd vond om geen lijstje te krijgen: 'Wat jij doet is drie keer niks', maar ze viel wel af, ging langzamer eten, ging regelmatig wandelen, haar opgeblazen gevoel verdween, ze kreeg een stabiel gewicht en ze voelde zich vrijer in de omgang met eten. Rya schreef dit in 2012 samen met arts-onderzoeker Machteld Huber van het Louis Bolk Instituut. Het is voor €1 plus €4,50 verzendkosten te bestellen via louisbolk.nl.

Tuinkersproef op Warmonderhof

Zaaïen met of zonder aandacht

Tekst: Joke Bloksma

Een vast onderdeel van de lessen Werken Met Aandacht op Warmonderhof is de tuinkersproef. Elke student zaait in twee bakjes tuinkers en geeft die een week lang water. Het ene bakje onverschillig, met bewust afgeleide aandacht. Het andere bakje met liefdevolle aandacht op een persoonlijk eigen manier. Verder worden de bakjes precies gelijk behandeld: evenveel zaad, water, licht, etc.

"Bij het zaaïen van de tuinkers leek het of het tuinkersbakje en ik alleen op de wereld waren. Al het andere bestond even niet. Ik was geheel in-flow", reageert een student, als we meteen na het zaaïen reflecteren op het werk. We kijken allereerst of het toepassen van de '10 punten van aandacht' goed is gelukt. Was er inderdaad duidelijk verschil tussen beide schaaltes qua aandacht? En ten tweede: 'Welke boodschap heb je

(onbewust) meegegeven?' Meestal worden de zaaïers zich pas dan bewust wat ze onbedoeld meegaven: een streefbeeld in de voorstelling (bijv. 7 cm hoog, donker groen, uniform), zorgen ('als ik maar niet vergeet je water te geven, ik ben zo'n oen op het gebied van planten ...'), een bestemming (beschuitje met jonge kaas en pikante tuinkers), een open aanmoediging ('Zet 'm op! Doe je ding!'), een gestuurde aanmoediging ('Ontkiem maar snel!').

Hierna ontspint zich dan de discussie welk soort aandacht of welke boodschap onze landbouwgewassen en -dieren nodig hebben. Wat kunnen ze zelf en wat hebben ze nodig van de mens? Hoe remmend zijn gedachten vol zorg over voldoende water of 'als er maar geen coloradokevers komen?' Als ik terug kijk op al die duo-bakjes die al die boeren en studenten ooit zaaïden, dan

valt me op dat ongeveer driekwart van de aandacht-bakjes 'beter' was in de zin van: groot, groen, stevig, weinig last van stress en smaakvol. Maar bij een deel van de mensen pakte het 'onverschillig gezaaide' bakje beter uit dan 'met aandacht'. Bij de terugblik op welk soort aandacht hier was gegeven, bleek dat de aandacht vol zorgen zat of met erg dwingende boodschappen. De zaaïers konden zich voorstellen dat het zaad hierdoor niet echt werd aangemoedigd.

"Bij het zaaïen van de tuinkers leek het of het tuinkersbakje en ik alleen op de wereld waren. Al het andere bestond even niet. Ik was geheel in-flow".

Foto onder: De smaak van het linker bakje (gezaaid met liefdevolle aandacht) was veel intenser dan de rechter (onverschillig gezaaid en verzorgd).



BD-Jong werkt aandachtig door

De Reizende Landbouwcursus die BD-Jong in oktober organiseerde – een weekend bij de Beersche Hoeve – bracht veel inspiratie. Plannen voor 2023 zijn er volop. Tekst: Teun Kapteijn | Foto's: BD-Jong



Stilletjes maar gestaag is BD-Jong aan het regenereren. Op het moment dat ik dit schrijf zijn twee van ons, Sebo en Walter, bij het Goetheanum in Dornach voor een tweedaagse BD-teacher-workshop. Ik kijk uit naar de verhalen, bevindingen en inspiratie die ze mee terug zullen nemen. Komend jaar beogen we BD-Jong actief neer te zetten in de wereld. We willen gelegenheid bieden aan jonge mensen om zich samen praktisch te verdiepen in de biodynamische

landbouw. Daarnaast willen we bijdragen aan verbinding (onder jongeren) in de versplinterde landbouwsector door het organiseren van prikkelende activiteiten.

Ondertussen heeft afgelopen oktober de laatste Reizende Landbouwcursus voor dit jaar plaatsgevonden. Deze keer reisden we af naar de Beersche Hoeve, waar we ons hebben laten inspireren door en ingezet voor boeren Teun Luijten en René Groenen. Het weekend stond in het teken van de preparaten en daar zijn we dankzij de avondlezing van René grondig mee bezig geweest. Maar toevalligerwijs viel ons geplande weekend ook samen met hun jaarlijkse bonenplukdag. Teun en plantenveredelaar Edwin Nuijten vertelden over de zaadvermeerdering en de zaadveredeling, waar het bedrijf

zich voornamelijk mee bezig houdt. Zo hebben we ons naast preparaten ook in deze onderwerpen kunnen verdiepen en hebben we als dank meeholpen met het plukken van spekbonen voor de vermeerdering.

Ik vroeg enkele deelnemers hoe zij het weekend hebben ervaren.

Sophie: "Als tweedejaars Warmonderhofstudent ben ik al op meerdere bedrijven op bezoek geweest. Van De Beersche Hoeve had ik tot nu enkel gehoord en wat van gelezen. Leuk om er dit weekend meer over te ontdekken! Het was een leerrijke samenkomst bij de Beersche Hoeve, in contact met de boer en hun verhaal. Oog in oog komen te staan met de zaadveredeling en -vermeerdering en met laarzen op het land meehelpen met de oogst. Gevolgd door een inspirerende lezing van René Groenen over de wereld van preparaten. Een kijk in de kisten

waar alle preparaten in opgeslagen liggen. Veel kennis opgedaan en zo ook nog veel te leren en te ervaren in de wereld van de biologisch-dynamische landbouw."

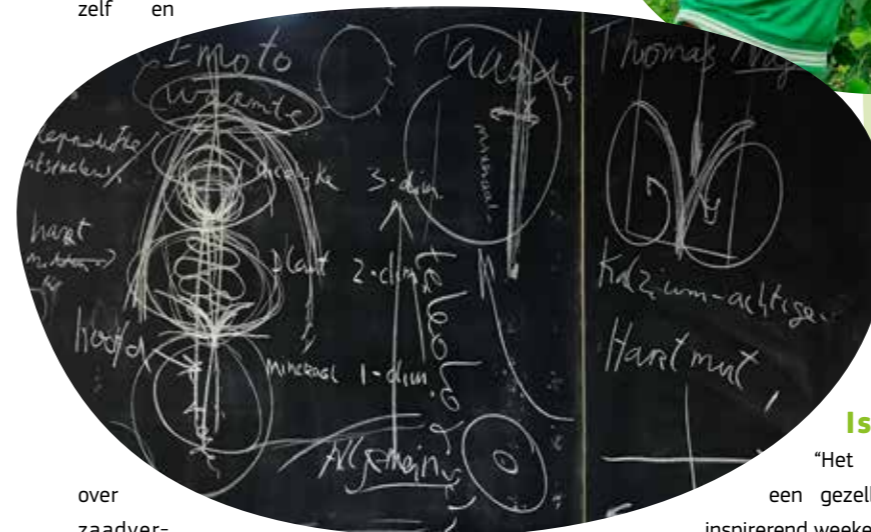
Jenna: "Ik vond het een erg leuk en fijn weekend. Zeker om meer te weten te komen over de preparaten, want daar had ik eigenlijk bijna geen kennis van. En om de preparaten te kunnen zien en hoe ze worden gemaakt. Het was ook gezellig met de mensen om daar aan te komen op het bedrijf met een vuurtje, tentje opzetten naast het bassin en met elkaar eten. In de ochtend kregen we een hele uitleg van de boer over het bedrijf zelf en

helpen met peulen plukken. Interessant dat je die peulen – omdat het om de zaden gaat – juist plukt als ze zo bruin mogelijk zijn in plaats van dat je ze eraf haalt als ze groen zijn."



Denk met ons mee!

BD-Jong hoort graag hoe jij denkt over deze vraag: **Hoe kun je 'werken met aandacht' gebruiken in je dagelijks leven? Dus niet alleen in de agrarische sector of in het boeren werk.**



over zaadvermeerdering; dat vond ik ook wel erg interessant. Ook dat je het verschil tussen plantjes ook zag. Sommige gewassen waren helemaal doorgeschoten om zaad te kunnen oogsten, wat je normaal eigenlijk niet zo vaak ziet omdat ze dan al geogst zijn. Daarna mochten we zelf

Isa: "Het was een gezellig en inspirerend weekend op de Beersche Hoeve. De activiteiten en lezingen waren erg leuk en leerzaam!"

Zin in een quiz?

Als je deze drie vragen goed beantwoordt en de juiste antwoorden naar ons stuurt, verloten we een prijs voor één winnaar!

- Wat zei Mahatma Gandhi?
- Waar vond onze laatste Reizende Landbouwcursus plaats?
- Wat is onze Facebookpagina?

Stuur je antwoorden op bovenstaande vragen naar bdjong@bdvereniging.nl. En bedankt voor jullie reacties op onze lezersvraag in het herfstnummer.

Leesgroep

Wij gaan samen de Landbouwcursus lezen. Lees je mee? Mail ons! Tijd en plaats (ergens in Flevoland) spreken we onderling af.



De zes neven oefeningen van Steiner Verbinding houden tussen wat je doet en wilt

We staan tegenwoordig continue ‘aan’. Verwerken voortdurend informatie die, veelal ongevroegd, bijvoorbeeld via ons mobieltje binnenkomt. Tijd om het te verwerken is er nauwelijks, want die wordt overspoeld met nieuwe informatie. Je mobiel uitzetten is een optie, maar dan raak je achterop of buitengesloten. Hoe houd je verbinding zonder meegesleurd, of zelfs verslaafd te worden? “Gaaf dat Rudolf Steiner op deze actuele vraag 100 jaar geleden al een antwoord had”, reageert Joke Bloksma verwonderd. Tekst: Steven Berendsen | Foto: Joep Kengen

Joke begon haar loopbaan als bioloog en sloot die onlangs af als docent en trainer op de Warmonderhof, vanwege haar pensioen. Gaandeweg kwam het gedachtegoed van Rudolf Steiner op haar pad: doen waar je hart naar uit gaat, zinvol bezig zijn, midden in het leven staan zonder er door te worden overspoeld. ‘De zes neven oefeningen’ (zie kader) die Steiner bedacht om dat te bereiken, zijn nu nog actueler dan in zijn tijd. Deze oefeningen zijn ondersteunend aan de lesmethodiek van Joke ‘Werken met aandacht in 10 punten’ (zie pag 9). Met de 10 punten train je om verbinding te maken, te houden, en af te ronden. Dat is volgens Joke een voortdurende scholing waarbij je regelmatig een uitglijer maakt. De kunst is om bijvoorbeeld altijd bewust te zijn van wat je doet, maar dat ‘kunstje’ verleer je al snel bij dagelijkse multitasking. Die zes neven oefeningen van Steiner helpen enorm met de eerste drie van die tien punten. Volgens Joke zouden BD-boeren, als zelfbewuste mensen,

Rudolf Steiner

De zes neven oefeningen

Een wakker en evenwichtig (perfect) mens lukt het om zowel op een bewuste, wilskrachtige, ontspannen, positieve als onbevangen manier in het leven te staan. Mocht het je aan één of meer aspecten ontbreken, dan heeft Rudolf Steiner daar een bijpassende oefening voor. Gebruik een oefening en vraag je af (reflecteer) waarom die (niet) gelukt is: wat stimuleert en wat leidt je af. Daarmee krijg je meer grip op jezelf, je valkuilen bij het verbinding houden tussen wat je doet en wilt.

1. **Denken: concentreren (indenken) verbeteren.**

♥ Beschrijf dagelijks (aan een blinde) met al je zintuigen een simpel gebruiksvoorwerp: vorm, materiaal, nut & doel, herkomst, etc. Blijf 5 minuten bij dit voorwerp. Train je focus, voorkom afdwalen.

2. **Willen: eigen initiatief versterken**

♥ Doe een zinloze handeling, elke dag op een vast tijdstip (zakdoek van zak wisselen, aan je oorlel trekken). Geef deze activiteit voorrang op wat je aan het doen bent, want je wilt dit. Train eigenzinnigheid.

3. **Voelen: bewust worden van je verhouding (voorkeur/afkeer) tot een voorval**

♥ Na een voorval even stilstaan bij de gevoelens die het oproep: de positieve en negatieve, welke waren heftig, welke zwakker. Train balans in je zelf.

4. **Positiviteit (denken en voelen): elk nadeel heeft een voordeel**

♥ Bedenk na een vervelend voorval of teleurstelling het voordeel ervan, want aan alles zit (ook) een positieve kant. Train motiveren.

5. **Onbevangenheid (willen en voelen): niets is wat je dacht**

♥ Stap even achteruit als iets je overvalt, laat het (onverwachte) gebeuren. Volg nieuwsgierig wat er, met je, gebeurt. Grote kans dat je iets nieuws ontdekt. Train (ver)wonderen.

6. **Harmonie (denken, voelen en willen): een slotoefening waarin je jezelf afvraagt of je de voorgaande vijf oefeningen evengoed beheerst.**

♥ Lukt het je op een bewuste, wilskrachtige, ontspannen, positieve en onbevangen manier in het leven te staan?



Over het zesvoudige pad

Joke Bloksma heeft haar vak gezegd 'geërfd' van haar overleden collega Tom van Gelder en dit verder ontwikkeld tot een heel praktisch vak 'werken met aandacht'.

Tom heeft 'de zes neven oefeningen van Rudolf Steiner' praktisch toepasbaar beschreven op de vrij toegankelijke website, zie tomvangelder.antrovista.com

Het boekje van Joop van Dam *Het zesvoudige pad* is een gouwe ouwe, uit 1996 met een aantal latere, herziene drukken. Volgens Joke een prima boekje dat in een no-nonsens-stijl deze zes 'hulp'-oefeningen van Steiner beschrijft.



elke dag met hun medewerkers of stagiairs zo'n oefening kunnen doen om te blijven ontwikkelen.

Confronterende praktijk

Joke gaf studenten van de Warmonderhof voor de start van hun lange zomerstage het practicum 'werken met aandacht'. "Het zijn eigenlijk reflectielessen, leren naar jezelf te kijken hoe je werkt. Een voorbereiding op de vaak confronterende praktijk. Leren omgaan met tegenvallers, fouten en kritiek. Dat is op die leeftijd een bijzondere uitdaging, zeker voor studenten met een autistische inslag. Op een speelse manier kijken we hoe de student met aandacht omgaat, oftewel in verbinding blijft met zichzelf en zijn omgeving. Gaandeweg komen ook de valkuilen aan het licht, welke excuses iemand vaak gebruikt als iets begint te vervelen of ergens mee wil stoppen." Joke besprak met haar studenten alledaagse bloepers, bijvoorbeeld als iemand met een kieper de schuur heeft geraakt. Na de scheldkanonnade samen op zoek gaan naar de oorzaak, de valkuil: was ik afgeleid, of juist te gefocust/angstig dat dit zou gebeuren?

Toegewijde aandacht

Op de vraag of deze inspanning voor aandacht

wat zichtbaars oplevert komt Joke met een praktijkvoorbeeld: schapen in de veewagen drijven. Dat is een autoritaire handeling, moet gewoon gebeuren. Door vooraf verbinding te maken met de schapen, kun je ze het beeld meegeven van de beweging de kar in. Ze zijn dan voorbereid. Je kunt ook met een stok aan het drijven slaan, maar dat levert je vaak minder op. Het rendement van toekomstbeelden via aandacht is groot. "Het bespaart je extra werk, want het risico op fouten of tegenslagen neemt af", vat Joke samen.

Zielenkrachten trainen

In de antroposofie draait het om de drie vermogens van de ziel: denken, voelen en willen. Dat zijn de 'draaiknoppen' waarmee je jezelf – je ziel – kunt verbeteren. Met 'De zes neven oefeningen' train je deze zielenkrachten om de beurt of in een combinatie. Warmonderhof studenten leren hierover in de antroposofie-lessen die een collega van Joke verzorgt.

Joke bouwt daar op voort: "Als studenten moeite hebben met het richten van de focus (#3), stel ik voor om de eerste neven oefening (over concentreren) elke dag 5 minuten lang te doen. Na een week laat ik ze de zevende dag vergelijken met de eerste dag. Meestal zijn ze verrast dat het focussen al zo veel beter gaat en dat daarvoor slechts 35 minuten nodig waren."

"Nog een voorbeeld: een student heeft moeite om tijd en aandacht te nemen voor het goed verzorgd afronden van een klus (#8). Mijn opdracht: doe twee weken de tweede neven oefening (over wilskracht). Gaat dit goed? Pas dan vervolgens iedere dag punt 8 toe uit de 10-punten-handleiding van werken met aandacht. Eerst duurt het afronden misschien 10 minuten, maar uiteindelijk gaat het vanzelf en lukt het in één minuut".

75
jaar

Land en Boschzigt

Bij een verjaardag horen cadeautjes!



Land en Boschzigt in 's-Graveland is de oudste biodynamische tuinderij van Nederland. Om dit vitale stukje aarde veilig te stellen voor de toekomstige generaties neemt stichting BD Grondbeheer de grond onder haar hoede. Dankzij ruim 260 donaties is **al 80%** van de benodigde € 350.000,- opgehaald.

Nog minder dan een halve hectare te gaan! Helpt u ook mee? Dan hebben we een inspirerend cadeautje voor u: een schenkkwartet! **De vier kaarten vormen samen een mini-cursus biodynamische landbouw.**

Bij € 25,- ontvangt u de eerst kaart. Bij een donatie van € 250,- ontvangt u het hele schenkkwartet. Wilt u meer doen? Schenk € 750,- en stel zo een compleet plantenbed veilig.

DONEER via www.bdgrondbeheer.nl/vrije-grond-voor-land-en-boschzigt of maak uw bijdrage over naar: NL32 TRIO 0198 4861 97 t.n.v. BD Grondbeheer o.v.v. Land & Boschzigt en uw postadres.



Stichting Grondbeheer

biologisch-dynamische landbouw





Collegiale Toetsing: **AANDACHT** voor het bedrijfswezen

Jozen Vos was boer in de Noordoostpolder en is een van de begeleiders van Collegiale Toetsing. Op alle Demeter boerderijen vinden deze bezoeken plaats in groepen van ongeveer vijf bedrijven. Doel is om de kracht en eigenheid van een bedrijf te leren kennen en daarbij passende collegiale inspiratie cadeau te geven om verder te ontwikkelen. Frisse ogen die collegiaal meekijken. Jozen vertelt over hoe het gaat om aandacht te geven aan de eigenheid - of anders gezegd: het wezen - van het bedrijf. Tekst: Jozen Vos | Foto's: Joke Bloksma

We wandelen rond, luisteren en ruiken, onze aandacht is bij de boer en bij het bedrijf. Wat mooi! Wat een chaos! Daar begint al meteen de kunst van het terughouden van onze eigen meningen en oordelen (#2). Terughouden is ruimte maken voor de ander. De boer, die in vertrouwen zichzelf laat zien, zijn trots, zijn worstelingen, zijn vragen, zijn dromen, zijn tasten naar vruchtbaarheid, zijn weg naar het tot bloei brengen van dit bedrijf. Hier wordt de wijsheid van de boer

uitgenodigd. De collega's vragen, zonder oordeel, door naar motieven, voorbeelden, zorgen, verlangens. Dat is een kwetsbaar proces, hoe ver kun je gaan met vragen? Hoe stel je echt open vragen zonder oordeel? Hoe hoor je de echte antwoorden? Lichaamshouding en glans van de ogen vertellen vaak meer dan woorden. We horen vogelgeluiden en wind, ruiken bloemen. We gaan bijna op onze tenen verder. Respectvol. Alsof we een symfonie betreden (#4,5,6).

Tips bij de bedrijfs- individualiteit

Een voorbeeld: hoe kun je één en het zelfde probleem (bijvoorbeeld, de droogte van 2022) verschillend aanpakken? Welke oplossingsrichting past nu bij deze boer, bij dit bedrijf? De ene collega zet maximaal in op bodemvruchtbaarheid, de bodem als spons (thema 'levende bodem'). De ander is sterk bezig met landschapelijke inrichting en vindt het logisch dat een opslag-bassin of meertje onderdeel wordt van het bedrijf (thema 'biodiversiteit, landschap en klimaat'). Een derde zoekt naar het gemeenschappelijk dragen door de boer én de klanten van het risico dat opbrengsten nu kleiner uitvallen (thema 'sociale verbindingen' en 'economische veerkracht'). De ontwikkel-vraag voor die zelfde droogte kan dus heel verschillend zijn per bedrijf. En daarvoor is het karakteriseren van de bedrijfsindividualiteit nodig. Joke Bloksma

Na die kennismaking wandelen we, elk voor zich, nog even rond. Stilte om neer te laten dalen wat we gehoord, gezien, ervaren hebben. Ons open te stellen en te verwonderen. Dat is het begin van de heldere waarneming. Antoine De Saint-Exupéry schrijft in zijn boekje De Kleine Prins: 'Alleen met het hart kun je goed zien'. Wat is hier tevoorschijn gekomen?

Dan keren we terug in de kring. Ieder is nog in zichzelf. Dan begint het verrassende proces van het vormen van het totaalbeeld dat we hebben waargenomen, de karakterisering van het bedrijf op dit moment, het wezenlijke. We krijgen een beeld van wat hier nu aan de orde is (#6). Onze geconcentreerde aandacht versterkt. Daar krijgen we een idee van wat er bedoeld wordt met bedrijfsindividualiteit, een bedrijfswezen. Onze gastheer geeft terug wat hem raakt, wat hem inzicht geeft en met welke tips hij iets gaat doen (#8). Zó kan een bedrijf zich langzaam verder ontwikkelen naar eigen aard.

> Bij Collegiale Toetsing, waar alle boeren met een Demeter licentie aan meedoen, komen negen kernwaarden van biodynamisch werken aan bod. Deze poster wordt ingevuld tijdens het gesprek. Op veel Demeter bedrijven hangt de gevulde poster aan een deur. Als trots én als herinnering aan de voorgenomen nieuwe stappen. Dit is de poster van Boer Brunia.

Bouwen aan een levende landbouwcultuur
Collegiale toetsing van Boer Brunia 19-8-2020

Demeter

Legend:
■ Ambitie bedrijf
■ Huidige activiteiten
■ Karakterisering

Central theme: **Werkplezier Intutief onder controle "jonge hond"**

Key sections and notes:
Biodiversiteit, landschap en klimaat: - aangekleed open weide bedrijf - eigen energie (zonnepanelen)
Integriteit dier: - Voedingkwaliteit - Doit "gas" goede melk - apart gas goede melk - gas melk = andere stoffen en levenskracht
Economische veerkracht: - bedrijfsgoed koe fokken - Fris is Raad Bont - passend bij jaarkond op - pas, pas, gaan max melk - eigen melk = andere stoffen en levenskracht
Sociale verbindingen: - huisverkoop - collega's vinden Baet en Sylke - medewerker - Hendeik - Lette en Jazing ook ander bedrijf - Lette voor is verspillig - open voor groepen
Persoonlijke ontwikkeling: - Joring tot rust komen en genieten - Lette: knudengerechten de in praktijk bedrijf en praktijk - 4 jonge kinderen - nieuwe ontwikkelingen en uitdagingen geven vreugde
Levenskrachten en preparaten: - uit gras lezendracht halen - preparaten - Lette: knudengerechten de in praktijk bedrijf en praktijk - 4 jonge kinderen - vitale zijn van bedrijf is basis
Levende bodem: - met extra land meer exten sief - met waterpeil - spelen met waterpeil - minder gevoelig voor nat/droog
Biodiversiteit, landschap en klimaat (continued): - boom planten, m.n. op/bij het erf, vord selbos, ecologische sloot Randen tzt. pool, stapelmuur
Samenhang bedrijfsorganisatie: - eenvoud, weinig input, 10 basis is in orde - aanstaande percelen

Bottom notes:
 Wij werken de komende 2 jaar aan:
 ① Bedrijf robuuster, optimaliseren
 ② Joring gaat genieten en tot rust komen
 ③ Lette neemt ruimte om knudengerechten te ontwikkelen
 ④ Vruchten plukken van investeringen

BOEK De aandacht verloren – Waarom we ons niet meer kunnen concentreren

Een tiener in de Verenigde Staten kan zich nog maar 19 seconden concentreren op een taak. Dit zijn de wereldburgers die in de toekomst belangrijke beslissingen moeten nemen. Waar komt dit schrikbarende concentratieverlies (#3) vandaan en wat moet er veranderen om met meer aandacht in de wereld te kunnen staan?

De Amerikaanse journalist Hari sprak met vele wetenschappers en experts over wat er volgens hen aan de hand is. Hij komt tot de conclusie dat er diverse oorzaken aangewezen kunnen worden, waaronder de opkomst van technologie en sociale media. Hierdoor ontstaat hyperwaakzaamheid en stress. Als je langere tijd geen kans krijgt om je te concentreren, verwacht dat je vermogen om te weten wie je bent en wat je wilt. Je raakt de weg kwijt in je eigen leven. Hari belicht de manipulatie door de Big-Tech giganten die door algoritmen en psychologische trucjes ervoor zorgen dat je aan je telefoon gekluisterd blijft. De boodschap van bijvoorbeeld Facebook is, dat je leeft om dat leven aan anderen tentoon te

spreiden, dat het draait om het duimpje omhoog en dat mensen die regelmatig kijken naar door jou gemonteerde hoogtepunten je 'vrienden' zijn.

Ook slapen mensen slechter, omdat er teveel van hen gevraagd wordt. Daardoor komen ze niet meer tot rust. Dit leidt tot lichamelijke en geestelijke uitputting. Hari waarschuwt dat mensen die zich niet lang kunnen concentreren zich eerder aangetrokken voelen tot simplistische, autoritaire oplossingen. Dit kan een gevaar voor de democratie betekenen.

Daarnaast spelen achteruitgang in kwaliteit van (gemaks)voeding en milieuverontreiniging en chemicaliën een grote rol in concentratiestoornissen zoals ADHD. In veel delen van de zuidelijke Verenigde Staten is inmiddels bij 30 procent van de jongens tegen hun achttiende ADHD vastgesteld. Meer dan 3 miljoen volwassenen krijgen medicatie. Deze markt is inmiddels ten minste tien miljard dollar waard.

Hari ziet de maatschappelijke systemen en economische groei

Kort&Goed

Boeken en berichten rond het thema

'Werken met aandacht'.

Door Hetty Bruins en Joke Bloksma

als voornaamste boosdoener(s) en pleit voor een *attention rebellion* om de 'groeimachine' aan te pakken: surveillancecapitalisme verbieden, minder werken en kinderen weer meer vrij laten spelen, zodat ze vaardigheden kunnen ontwikkelen om met onverwachte gebeurtenissen om te gaan en te ontdekken wat ze zelf belangrijk en interessant vinden. Concentreren gaat dan van binnenuit en is langer vol te houden. Ik vraag me af of dit op korte termijn haalbaar is en of het verstandig is om de oplossing van vele externe factoren af te laten hangen. De meest effectieve weg is volgens mij te zorgen dat mensen weerbaarder worden voor schadelijke, externe invloeden. Al een eeuw geleden gaf Steiner zes oefeningen om als mens vanuit het hart en de ziel te kunnen leven en met

bewust-zijn in het leven te staan (de neven-oefeningen, zie pag. 23). Door innerlijke verdieping en leven met aandacht word je minder snel speelbal van maatschappelijke systemen en kun je eigen keuzes maken. Eigenlijk best actueel, die antroposofie! (HB)



De aandacht verloren
Door: Johann Hari

BOEK Zintuigen ontdekkingsreis

'Bekijk je tuin eens ondersteboven ... je hersenen krijgen dan een nieuw beeld'

'door goed te kijken zie je ook meer'

'vraag of de plant een boodschap voor je heeft'

'een beukenbos voelt heel anders dan een berkenbos of dennenbos'

'in een 'gemakstuin' voelen vlinders en bijen zich niet welkom'

(geparafraseerd door HB)

Er staan inspirerende uitspraken in dit fascinerende en prachtig vormgegeven boek, dat op vele manieren de twaalf zintuigen beschrijft zoals Rudolf Steiner die heeft benoemd. Elk zintuig wordt uitgebreid behandeld met prachtige foto's en ervaringen, en er staan waarnemings-oefeningen in het boek om je dieper te verbinden met jezelf en de natuur. Het gaat over energieën die je niet kunt zien

en meten, over hoe kleuren en chakra's werken. Maar het gaat vooral over bewustwording en aandacht. De mens pikt, als een antenne, allerlei signalen op van de omgeving. Zo merkte de auteur in het bos waar hij veel wandelt, dat er na een snoeiactie van de gemeente een paniekerige stemming heerste. Toen een paar maanden later veel bomen omwaaiden door een storm, hing er juist een vredige

stemming. Ingrijpen door de mensen wordt door de natuur anders beleefd dan schade door natuurlijke oorzaken. Door je bewust te zijn van die energieën, leer je de omgeving, maar ook jezelf beter kennen.

Het boek nodigt uit om aan de slag te gaan met de oefeningen en met aandacht af te stemmen op harmoniserende en helende invloeden van de natuur. Alle ingrediënten voor een complete en intense beleving worden aangereikt.

Op de Floriade 2022 in Almere hebben de auteurs een Feel-Good Garden aangelegd. In het boek geven ze een korte 'rondleiding'. Mocht je zelf zo'n Zintuigentuin aan willen leggen, dan is er een lijst van planten,



met hun energetische eigenschappen, en een bloeschema. Maar ook als je geen tuin hebt of aanlegt, na dit boek voelt een wandeling door tuin, park of bos nooit meer hetzelfde! (HB)

Zintuigen ontdekkingsreis
Door Wim Lips en Johanna Huiberts-van den Berg

Aandacht als er een machine tussen zit

Handzaaiers lopen in het ritme en zijn met hun ziel verbonden met hun werk. Ze geven hun zegen mee aan het zaad. Bij het zaaien met de zaaimachine vraagt dit een aanpassing. Er zijn akkerbouwers die bij het vullen van de zaadvoorraadbak heel bewust hun hand door het zaad bewegen en dit moment gebruiken om hun zegen of intentie met het zaad mee te geven.

De landbouw mechaniseert en robotiseert in rap tempo: melkrobot, zelfsturende wiedzende robots, plukrobots in de aardbeien, etc. Op welke manier kunnen we toch verbonden blijven en met aandacht werken? Die hand door de zaaibak is hiervan een mooi voorbeeld. (JB)



Er is geen andere sleutel tot de dingen,
dan de werkelijke aandacht.
Niets komt tot ons, of blijft bij ons,
wanneer we niet volledig beschikbaar zijn.

Ida Gerhardt (1905-1997)

Aandacht op afstand

Als het melktijd was, nam Jan Dirk van der Voort, boer op de Remeker kaasboerderij, contact op met de leidster van de koeien in de wei op flinke afstand (#3). In gedachten melde hij haar dat hij klaar stond om te melken. Je zag koe Gerda op dat moment stoppen met grazen, de kop omhoog richten, luisterend rondkijken en op weg gaan richting stal. De andere koeien volgden haar. (JB)



Jan Dirk van der Voort geeft en krijgt hier aandacht van dichtbij



Tam maken is een verbinding aangaan

Zegt de vos tegen de Kleine Prins in het boek van Antoine de Saint-Exupéry: "Als jij mij tam maakt, dan zullen we elkaar nodig hebben." Dit wederzijds elkaar nodig hebben en voor elkaar zorgen is precies dat wat 'in cultuur nemen' bij de landbouw idealiter is. Het dier levert voedsel, mest, gezelschap. De boer zorgt voor passende huisvesting, veevoer, bescherming, etc. In dit boekje aarzelt de Kleine Prins of hij deze grote verantwoordelijkheid wel op zich wil nemen (#4). Hij is immers slechts op doorreis op deze plek. (JB)

Buik-, hart- of hoofd-aandacht

Het maakt uit of je de verbinding (het lijntje (#3)) legt vanuit (de chakra's in) je buik, je hart of je hoofd. Bij het sorteren van bonen vanuit je buik blijkt het accent te liggen op informatie over efficiëntie, hoog werktempo, handige werkwijze, etc. Bonen sorteren vanuit je hart gaat meestal langzamer, je oog valt op schoonheid, vreugde. Bij bonen sorteren vanuit je hoofd blijken je gedachten uit te gaan naar de betekenis van het werk. Het afwisselen van aandacht vanuit buik, hart en hoofd geeft de meest rijke werkwijze (#7). (JB)

BOEK Scheppend leven

Het Duits-Nederlandse centrum 'ECOintention' met Hans Andeweg en Rijk Bols ontwikkelde afgelopen 25 jaren methodes om de levensenergie te versterken van (boeren)bedrijven, producten en (natuur)gebieden. Ze gaan ervanuit dat alles uit energie bestaat. En dat die energie sturend is op de materie: 'Mind Moves Matter'.

ECOintention noemt dit 'energetisch beheer' van jezelf en je bedrijf. Stap voor stap worden de voorwaarden geoefend, waarmee je met je aandacht sturend kan zijn in je bedrijf. De stappen hebben veel overeenkomst met de 10 punten van aandacht, zo-



als die beschreven zijn op pag. 9: innerlijke rust, goed gegrond (#1), open mind (#2). Een beheerder/boer die het bedrijf als geheel levendig voor de geest kan halen, kan zich gemakkelijk verbinden (#3). 'Hallo' zeggen en luisteren wat nodig is (#4). Bij ECOintention is er veel aandacht voor de passende wens of boodschap (=intentie, #4), die je wilt overbrengen om het bedrijf (natuurgebied, product, etc) te

versterken. Het plan moet realistisch, haalbaar, vakkundig zijn. Je zoekt positief geformuleerde woorden of beelden (visualisaties). Ook symbolen, rituelen, preparaten, muziek en gebed zijn bruikbaar. Zo'n intentie kun je overbrengen, elke keer dat je aandacht geeft. Meestal moet je het regelmatig herhalen voordat het beklijft. Soms duurt het wel een jaar voordat je wat merkt. Er zijn mooie voorbeelden: de productie gaat omhoog, de kwaliteit van de producten wordt beter, het vee wordt gezonder, je hebt het gevoel er minder aan te moeten trekken, de boel gaat meer vanzelf.

Een flink aantal boeren heeft inmiddels een cursus ECOintention gevolgd om gericht met hun

aandacht en intentie te werken op de boerderij. Andere boerderijen hebben door het centrum een energetische balancering laten doen.

In het boek van Hans Andeweg *Scheppend Leven* staan veel praktische oefeningen om innerlijk rust te vinden, te gronden, de aandacht te richten, af te ronden en oud zeer op te ruimen. Voor filmpjes, cursussen, boeken, behandelingen en resultaten van behandelingen: eointention.com. Zie ook de filmpjes op YouTube. Beginnerscursussen starten weer in maart 2023. (JB)

Scheppend Leven

Door: Hans Andeweg



Verbinden met de grond

Studenten op Warmonderhof deden een oefening om in gesprek te gaan met de grond en te vragen of het al tijd was om te zaaien. De antwoorden waren verschillend. Studenten die zich met een hoger en droger stuk grond hadden verbonden, vonden het tijd om te zaaien. Studenten die zich met een klein stukje vastgereden grond bij de ingang hadden verbonden wilden wachten met zaaien. Bij het verbinden met vrij onbegrensde eenheden is het van groot belang om eerst helder voor ogen te hebben hoe groot die eenheid is waarmee je hebt verbonden (#4). (JB)

NIEUWS UIT DE BD-VERENIGING

Een verkenning in de BD-beweging

‘Op welke wijze kan de BD-beweging optimaal bijdragen aan de ontwikkeling van de biologische en biodynamische landbouw in Nederland?’, was de vraag die het bestuur van de BD-Vereniging meegaf aan consultant Thijs Schiphorst. In de loop van 2022 hield hij dertig interviews met mensen uit de bio- en BD-branche.

De belangrijkste conclusies die hij trekt zijn:

- de duurzame landbouw wordt steeds meer als een perspectief gezien en de BD-beweging kan in de transitie naar een duurzame landbouw een rol kan vervullen, liefst samen met de overige ‘groene boeren’;
- de consumptie van biodynamische producten moet bij een groter publiek gestimuleerd worden;
- de BD-beweging zal zich op landelijk niveau hechter moeten structureren om slagvaardig en professioneel aan bovenstaande acties een vervolg te kunnen geven.

Thijs Schiphorst stelt voor om met de kernpartners van de BD-beweging een gezamenlijk actieplan op te zetten met als kernpunten:

- het leveren van een bijdrage aan de landbouwtransitie;
- het opzetten van een bewustzijns campagne voor de consumptie van BD-producten;
- een daaraan gekoppelde versterking en professionalisering van de BD-beweging.

Meer informatie over het rapport *Een verkenning in de BD-beweging* is (binnenkort) beschikbaar via [bdvereniging.nl](https://www.bdvereniging.nl). Dit onderzoek is mogelijk gemaakt door het Willy Schilthuis Fonds.

Landbouw als Cultuurimpuls – Tagung in Dornach

Ga je mee naar de internationale biodynamische landbouwconferentie in Dornach van 1-4 februari? Er is weer een mooi programma (fysiek én online) samengesteld rond het thema: *‘Reflections on Agriculture as a Cultural Impulse – Towards the 100th Anniversary of Biodynamics’*. Bovendien is het altijd bijzonder inspirerend om samen te komen met vele honderden mensen (merendeels boeren) die zich – in alle delen van de wereld – inzetten voor de biodynamische landbouw. Kijk voor meer info over het programma op de achterzijde van deze Dynamisch Perspectief.

De Vlaamse BD-ers maken er een gezamenlijke reis van. Wil je daarbij aansluiten? Mail dan inekedocx@gmail.com. Zoek je vanuit Nederland een lift of kun je een lift bieden? Mail bureau@bdvereniging.nl. Karin Menken zal vragers en aanbieders met elkaar in contact brengen.

Terugblik Biodynamisch Dineren 2022 ‘Wat doen jullie met slakken die appels opeten?’

Tineke, boer van de Stadsboerderij: *“Mensen die elkaar niet kennen gaan samen aan tafel, verbonden door de rondleiding. Een gouden formule. Dat werkt. Dan gebeurt er iets bijzonders. Dit gun ik elke boer.”*

Lies, gast bij de Pluktuin van Geesje:

“Zo leuk. Ik ben helemaal verbaasd. Mijn dochter zegt nooit iets in een nieuw gezelschap. En dan nu in de

rondleiding: “Wat doen jullie met de slakken die de appels opeten?” Zo’n goeie vraag”.

Boer Vincent na twee Tuindiners op Sophia’s Tuin: *“Dit is zo’n fantastische sfeer. Hier gaan we mee door. We gaan een boerenkoolavond plannen.”*

Dit zijn enkele reacties vanuit de eerste Biodynamische Diners die sinds de start van dit project in

mei 2022 zijn gehouden op De Stadsboerderij in Almere, op Sophia’s Tuin in Oosterhout en op de Pluktuin van Geesje in Oudkarspel. Koks waren Marion Pluimes en Ilse van den Bosch (initiatiefnemer van het project). Veel gasten lieten weten genoten te hebben van het eten, de verhalen en de passie. De BD-gedachten werden uitgedragen en omarmd en genuttigd. De avonden kregen de vreugdevolle

en verdiepende sfeer van een viering. Alle zeven diners waren met zo’n 30 gasten uitverkocht aan vaste klanten en mensen van ver. Inmiddels is Ilse van den Bosch in gesprek met nog elf boerderijen en vier koks om ook daar diners te realiseren. De organisatie van de Biodynamische Diners is mogelijk gemaakt door het Willy Schilthuis Fonds.



Beste leden van de BD-Vereniging,

Wij leven in roerige tijden. Steeds meer gaat digitaal, terwijl wij toch energie moeten besparen. Families vragen zich af: ‘kunnen wij ons huis nog warm houden deze winter?’ Kinderen, die op school een ontbijt aangeboden krijgen omdat thuis armoede heerst. Vluchtelingen, die buiten op de grond moeten slapen omdat er geen bed aangeboden wordt. En als bedrijven tenten voor hen neerzetten, worden ze door de overheid weggehaald! Allemaal voorbeelden van kortstondig en falend beleid. Dit systeem wordt onhoudbaar!

Ook in de landbouw is er voor de boeren nog steeds geen stip op de horizon. Er wordt ‘professioneel vertraagd’. De meeste politici hebben zelf nooit over alternatieve ontwikkelingen nagedacht, alleen maar gangbaar. Dat geeft ons ruimte om concrete voorstellen te doen tot aan het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit toe en gesprekken met de ministers te voeren.

De BD-Vereniging heeft samen met Stichting Demeter en andere agro-ecologische organisaties het Groenboerenplan ge-

lanceerd om in het stikstofdebat perspectief te bieden aan boeren. De 10 punten van het plan houden concrete voorstellen in hoe wij tot een verandering naar een gezonde landbouw kunnen komen. Hierbij gaat het niet alleen om het onderdeel stikstof, maar om water, lucht en de gehele urgente klimaat-catastrofe. De BD-landbouw heeft na bijna 100 jaar juist op dit gebied een schat aan ervaring. Het kan anders!

Er is wel nog heel veel lobbywerk nodig om straks in het landbouwakkoord in april iets van onze ideeën terug te vinden. Het is belangrijk, dat ook in de regio’s biologische en BD-boeren meedraaien om invloed te hebben op de gebiedsvisie. Dit raakt alle onderdelen van de maatschappij. Daarom vinden wij het als BD-bestuur belangrijk met zo veel mogelijk aanverwante organisaties samen te werken om deze verandering op gang te brengen!

Het bestuur wenst u goede feestdagen met familie en vrienden om gezond en versterkt het nieuwe jaar in te gaan.

Maria Inckmann van Gaalen
Voorzitter BD-Vereniging



PASSIE voor biodynamisch imkeren

“Biodynamisch imker zijn betekent voor mij dat ik een heel mooi wizen het hele jaar rond mag begeleiden en op zo’n manier dat het zich helemaal kan ontwikkelen naar zijn eigen aard”, vertelt Odin-imker Jos Willemse. Coöperatie Odin heeft een imker in dienst om meer biodynamische bijen op de boerderijen te krijgen en meer aandacht te genereren voor biodiversiteit, zodat het met alle insecten beter gaat. Jos vertelt over zijn bijzondere band met de bijen in cursussen en workshops. Kijk op odin.nl/actueel/activiteiten/

Biobeurs & Biokennisweek

Van **16 tot 19 januari** is er weer een Biokennisweek. De eerste twee dagen is er een onlineprogramma met meer dan 70 webinars en workshops. Daarna volgt op 18 en 19 januari de Biobeurs op een nieuwe locatie, namelijk de Brabanthallen in Den Bosch. Hier zullen Aeres Warmonderhof, BD-Vereniging, BD Grondbeheer en Stichting Demeter de krachten bundelen en samen een Demeter plein vormgeven, waar iedereen terecht kan met vragen over opleidingen, over toegang tot grond, over BD-landbouw in de praktijk en hoe je jezelf en je bedrijf verder kunt ontwikkelen, over mogelijkheden om door te schakelen naar Demeter of over marktkansen van Demeter. Meer info via biokennisweek.nl

PASSIE voor biodynamische preparaten

“Het gebruik van preparaten zorgt ervoor dat het bedrijf openstaat en verbonden is met de kosmos en tegelijkertijd dat er een omhulling en stemming ontstaat die haar eigenheid versterkt”, zegt tuinder, veredelaar en preparatenmaker René Groenen. Hij kan prachtig vertellen over achtergronden en betekenis van de preparaten. Vraag hem alles wat je weten wil over preparaten op 24 januari op Warmonderhof; maaltijd om 17 uur (€15,75), start om 18.30 uur (€10). Meer info en aanmelden bij Monique Schieman, mail@zonneboog.net. Op de foto graven René en anderen met mest gevulde hoorns in op De Beersche Hoeve (foto: Odin).



PASSIE voor dynamische voeding

Wat is dat groen op die maïskolf, vroeg Petra Essink zich af, tot ze beter keek: “Ik zag ontkiemde maïskorrels! Tientallen kleine maisplantjes, wortelend in hun eigen moeder-kolf. Nieuw leven op oud leven.” Petra ziet in onze tijd op veel plekken nieuw leven ontstaan, daar waar het oude slechts nog dient als voedingsbodem. “Veel dingen, zoals de gangbare landbouw, de economie, het onderwijs en de zorg, zijn aan het uitdrogen en bederven. Nieuwe initiatieven spruiten als stralende kleine maisplantjes de oude vervaalde wereld in.” In haar cursus ‘Voeding leeft’ probeert Petra op de nogal taai geworden voedingswetenschap, een nieuwe holistische voedingsleer te laten ontspruiten. Eentje waarin energie, vitaliteit en levenskracht centraal staan. Kijk op petraessink.nl/agenda

PASSIE voor biodynamisch tuinieren

“De harmonie in de natuur is wat mij diep beweegt”, zei biodynamisch tuinder Jan Weijzenfeld in een interview in Dynamisch Perspectief. Tientallen jaren ervaring heeft hij en dat draagt hij nu graag over aan anderen. In 2023 geeft hij een moestuincursus (tussen 10 feb en 13 mei), een preparatencursus (tussen 22 apr en 30 sep) en een compostcursus (13 en 14 okt) op Natuurboerderij De Hommelhoeve in Empe. Meer info via dehommelhoeve.nl

EET MEER IMPACT

- ✓ MEER BIODIVERSITEIT
- ✓ MEER DIERENWELZIJN
- ✓ MEER BODEMLEVEN
- ✓ MEER VITALITEIT
- ✓ MEER TOEKOMST

Demeter is hét kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

stichtingdemeter.nl

#EETMEERIMPACT

BD-Winterconferenties 2023

De partners van het Groenboerenplan organiseren gezamenlijk de **conferentie 'Hoe dan wel?' op 4 februari** bij de Universiteit Utrecht. De biodynamische landbouw biedt van oudsher een concreet handelingsperspectief om te komen tot een gezonde bodem en een gezonde leefomgeving voor mens, dier en maatschappij. Samen met Stichting Demeter en BD Grondbeheer dragen we inhoudelijk bij aan het programma dat zich richt op onder meer op beleidsmakers, (ook reguliere) boeren en mensen uit onderzoek en onderwijs. Hiermee geeft de BD-Vereniging een andere invulling aan haar jaarlijkse Winterconferentie in midden-Nederland. **Op 10 februari vindt de BD-Winterconferentie in Vlaanderen** plaats. Het programma is nog niet bekend, maar de ervaring leert dat deze jaarlijkse bijeenkomst bijzonder verrijkend is.

Meer info over beide conferenties vind je (binnenkort) via bdvereniging.nl/bd-agenda.

(advertentie)



Grond van Boomgaard en Boerderij Ter Linde weer in één hand

Nadat Piet Korstanje en Heleen van Elsacker tien jaar biodynamisch fruit hadden geteeld op het ouderlijk bedrijf van Piet in Goes, konden ze in 1991 grond overnemen van Loverendale in Oostkapelle. Het was mooie grond, biodynamisch sinds 1928, gelegen naast Boerderij Ter Linde.

“Het kostte 40.000 gulden per hectare. Dat was toen heel veel geld”, vertelt Piet. “Wij wilden die grond heel graag vrij maken, zodat de pacht laag zou zijn, de grond in BD-gebruik bleef en makkelijk overdraagbaar was tegen de tijd dat wij zouden willen stoppen.” Ze benaderden BD Grondbeheer, maar daar konden ze toen niet terecht. “Dus dachten we: waarom doen we het niet zelf? We hebben toen met de vriendenkring die met het bedrijf verbonden was Stichting Avalon opgericht.” Avalon werd eigenaar van de grond en Piet en Heleen erfpachter.

Vanuit de leden van de BD-Vereniging en de Antroposofische Vereniging was de betrokkenheid groot en veel mensen droegen een steentje of een steen bij. Ook stond Avalon op

markten. Heleen: “We namen altijd een stuk karton van een vierkante meter mee dat was verdeeld in vier vlakken. Met één gulden konden mensen een kwart vierkante meter vrijkopen. Dat sprak aan!” Zo lukte het om de grond – de eerste 14 hectare en drie hectare die ze er later bij hadden gekocht – grotendeels vrij te maken en ontstond ruimte voor een nieuwe stap. Margreeth en Harald Oltheten van het nabijgelegen kleinfruitbedrijf De Ring wilden ook graag hun grond inbrengen en in 2003 nam Stichting Avalon deze 4,5 hectare over.

Vijf jaar geleden gingen Piet en Heleen met pensioen. De grond was inmiddels vijf keer zoveel waard geworden. Als een opvolger die had moeten kopen, was terug verdienen uit de ver-



Vlnr Tim Moerman, Heleen van Elsacker en Piet Korstanje

koop van biodynamische appels en peren bijzonder moeilijk geweest. Nu kon opvolger Tim Moerman de erg lage pacht bij Avalon overnemen. Dit was mede te danken aan al die mensen die sinds 1991 meters grond van Boomgaard Ter Linde hadden vrijgekocht.

Nadat Tim het fruitbedrijf had overgenomen, werd hij ook bedrijfsleider van Boerderij Ter Linde, waarvan de grond in eigendom was van Stichting Loverendale. Deze grond kwam in

2020 na een fusie in beheer bij BD Grondbeheer. Twee jaar later is ook Avalon met BD Grondbeheer gefuseerd, zodat de grond van Boomgaard en Boerderij Ter Linde weer in beheer zijn bij één eigenaar. Praktisch voor Tim. Passend voor Piet en Heleen die in BD Grondbeheer een partij hebben gevonden die hun idealen deelt. En met nieuwe kansen voor Harald en Margreeth, die dankzij de fusie meer investeringsruimte krijgen om hun bedrijf een nieuwe impuls te geven.



BD-AGENDA

Op bdvereniging.nl/bd-agenda vind je nog veel meer activiteiten. Organiseer je zelf iets dat past in het BD-werkveld? Mail het aan bd-agenda@bdvereniging.nl

14 jan, 11 feb • **De vreugde van fenomenologisch waarnemen**



Studiedag met Jan Diek van Mansvelt in Zeist (14/1) en in Zutphen (11/2), gebaseerd op zijn boek *Wonderen van Ontwikkeling*.

bdvereniging.nl/bd-agenda

11 feb, 24 feb, 10 mrt • **Training werken met aandacht**



Themadag ‘Werken met aandacht’ (11/2) door Joke Bloksma op Warmonderhof in Dronten, evt. aan te vullen met twee

trainingsdagen (24/2 en 10/3). Bedoeld voor mensen werkzaam in de landbouw. bdvereniging.nl/bd-agenda

25 feb • **Landelijke BD-imkerdag**



Voor imkers en andere bijenliefhebbers. Lezingen en workshops rond het thema is ‘De imme in de huidige tijd’.

Zeist • bdimkers.nl

Weet je **deel** van een groter **geheel**

ledenservice

De BD-Vereniging werkt aan de ontwikkeling van de biologisch-dynamische landbouw en voeding met uitwisseling, scholing, onderzoek, advies en publicaties.

Contributie per jaar
normbijdrage € 50,
steunbijdrage € 75,
minimumbijdrage € 40 (naar keuze).
Jongeren (t/m 23 jaar) en studenten
(t/m 27 jaar): € 25. Beroepslid (voor
boeren, winkeliers, onderzoekers,
etc.): € 120, € 180, of € 100.
Opgave via bdvereniging.nl.

Initiatief De BD-Vereniging is een initiatieforganisatie. Als je zelf iets wil organiseren is in de meeste gevallen medewerking van de vereniging vanzelfsprekend. De medewerking kan bestaan uit advies, een financiële bijdrage, hulp bij de publiciteit, of samen op zoek gaan naar wat jij nog nodig hebt.

Bureau BD-Vereniging
Diederichslaan 25C
3971 PA Driebergen
bdvereniging.nl
bureau@bdvereniging.nl
0850 609044
IBAN: NL77TRIO 0212 1887 71
t.n.v. Ver voor BD-landbouw

Bestuur Maria Inckmann-Van Gaalen (voorzitter), Albert Wegman (penningmeester), Ineke Lutters (secretaris)

Medewerkers
Jorien Quirijnen (beheerder Willy Schilthuis Fonds en coördinator), Karin Menken (bureau-medewerker), Ellen Winkel (communicatie), Joke Doorschodt (ledenadministratie), Jolanda Broekhuis (financiële administratie)

Schenkingen en legaten Dankzij de warme steun van veel mensen, in de vorm van giften en legaten, werkt de BD-Vereniging aan de ontwikkeling van de BD-landbouw. De vereniging is een Algemeen nut beogende instelling (ANBI). Schenkingen en legaten zijn vrijgesteld van schenkings- of successierecht. Je gift is welkom op NL77TRIO 0212 1887 71 t.n.v. Ver voor BD-landbouw.

Wil je ons opnemen in je testament of wil je meer informatie over (periodiek)schenken? Bel of mail dan met het bureau: 0850 609044, bureau@bdvereniging.nl.

BD-beroepsontwikkeling Leden die met collega's in gesprek willen over de ontwikkeling van hun werk kunnen contact opnemen met Joke Bloksma, joke.bloksma@bdvereniging.nl.

BD-preparaten en materialen daarvoor zijn te bestellen via debeerschehoeve.nl. Hier bestel je ook boeken, zaden en extra exemplaren van Dynamisch Perspectief.

25 maart
verschijnt het
volgende nummer van
Dynamisch Perspectief
met als thema 'ANDERS
kijken - denken -
doen'



Vereniging voor
Biologisch-Dynamische
Landbouw en Voeding

colofon

© 2022 Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

Dynamisch Perspectief,
het ledenblad van de Vereniging
voor Biologisch-Dynamische
Landbouw en Voeding verschijnt
vier keer per jaar.

nr 2022-4 ISSN 1389-7438
© BD-Vereniging

Redactie | Joke Bloksma
(thema-redacteur) , Ellen
Winkel (hoofdredacteur) ,
Hetty Bruins , Gineke de Graaf
 , Afke Huitema , Lisanna
Lambrechtsen , Jorien Quirijnen

Contact | redactie@bdvereniging.nl

Aan dit nummer werkten mee |
Steven Berendsen, Ilse van den
Bosch, Maria Inckmann van Gaalen,
Kalle Heesen, Teun Kapteijn, Katy,
Jozien Vos, Rya Ypma

Foto's | Joke Bloksma
(p1,11,14,19,22,26,27,31),
Shutterstock (p2,8,10 (2x),15,16,
29), Annelijn Steenbruggen
(p6), Elmar Mock (p14), Michiel
Wijnbergh (p17), Joep Kengen
(P22), Heidi Arts (p37), Marieke
van Esch (p32), Odin (p34), Petra
Essink (p35)

Coverfoto | Joke Bloksma

Vormgeving | Gerda Peters,
Fingerprint

Adverteren | Zie voor alle
advertentiemogelijkheden
bdvereniging.nl/adverteren

demeter

Zuiver
Zuivel®
BIODYNAMISCH

NIEUW IN HET SCHAP: KALF EN KOE BLIJVEN SAMEN

Kalf bij koe is een onderwerp waar de afgelopen jaren steeds meer aandacht voor is. Het klinkt als een ideaalbeeld, maar in de praktijk is het nog niet zo eenvoudig, en heeft het voor en nadelen voor zowel de boer als de dieren. Of een boer overgaat naar kalf bij de koe, heeft met veel factoren te maken bijvoorbeeld, het stal type, het weideareaal of het diermanagement van de boer. Een aantal Zuiver Zuivel melkveehouders houdt de kalveren wel bij de koe. Deze biodynamische melk wordt vanaf oktober apart opgehaald en apart verwerkt. De melk wordt afgevuurd als halfvolle en volle melk in flessen en pakken. Bij aankoop van Zuiver Zuivel melk weet je nu dus zeker, dat kalf en koe minimaal 3 maanden samen zijn gebleven. Met deze stap komt Zuiver Zuivel weer een stapje dicht bij een zo diervriendelijk mogelijke bedrijfsvoering, en kunnen de koe en kalf hun diereigen gedrag vertonen.

In de biodynamische landbouw krijgen alle kalfjes dagverse moedermelk en dus geen poedermelk. Als ze dat de eerste drie maanden drinken, ontwikkelen kalfjes een sterke weerstand waar ze op latere leeftijd profijt van hebben. Het is bij de Demeter melkveehouderij echter niet verplicht om de kalfjes bij de moederkoe te laten lopen maar een groeiend aantal biodynamische Zuiver Zuivel melkveehouders kiest hier wel bewust voor.

Natuurlijke eenheid

Eén van de melkveehouders die zijn kalveren bij de koe laat is Durk Oosterhof, biodynamisch melkveehouder in Drachten. Durk; "Ik heb op een gegeven moment mijn oude patroon van hoe ik met koe en kalf omging doorbroken en ben gestart met het kalfje bij de koe te laten. Het grappige is: niet alleen voor de koe en het kalf maar ook voor mijzelf is het er leuker op geworden. De moederkoe besteedt 24 uur per dag aan de zorg van

haar kalf, tijd die ik er nooit aan zou kunnen besteden. Als biodynamische boer beschouw ik mijn bedrijf als één geheel: ik knip de processen niet in deelstukjes op maar bekijk ze in samenhang. Door het kalf bij de moederkoe te laten zogen, houd ik die natuurlijke eenheid in stand."

Evenwichtige kudde

Ook voor Armando Kok, melkveehouder in De Glind is kalfje-bij-de koe een stap in de richting van een zo natuurlijk mogelijke melkveehouderij. "Bij ons lopen de kalfjes bij de melkkoeien in de kudde. Voor de moederkoe is het fijn om haar kind bij zich te houden: daarmee kan ze haar natuurlijke moederinstinct uitleven. Naast de jonge kalfjes heb ik ook graag wat koeienwijsheid - oudere koeien - in de kudde staan. Door die verschillende leeftijden vormen onze koeien een evenwichtige kudde: ik zie sterke sociale banden en ze helpen elkaar."

♥ **KALF & KOE
BLIJVEN SAMEN**



VOOR MEER INFO:

WWW.ZUIVERZUIVEL.NL/KALF-BIJ-DE-KOE

BD-VERENIGING

Help je mee?

Vind je het leuk om af en toe te helpen bij de organisatie van activiteiten of op een andere manier als vrijwilliger actief te zijn voor de vereniging? Kijk op bdvereniging.nl/vacatures.



Reflections on Agriculture as a Cultural Impulse – Towards the 100th Anniversary of Biodynamics

**Internationale
biodynamische
landbouwconferentie
in Dornach
1-4 februari 2023**

Terugblikken geeft nieuwe impulsen om vooruit te komen. Wat heeft ons geïnspireerd? Hoe nemen we deze inspiratie mee naar de toekomst? Hoe zijn mens en aarde met elkaar verbonden en wat vertelt de ontwikkeling van de landbouw ons over deze vraag?

Op het (fysieke en online) programma staan zeer gevarieerde bijdragen van Helmy Abouleish, Ueli Hurter, Sundeep Kamath, Martin von Mackensen, Arizona Muse, Jasmin Peschke, Tom Saat, Peter Selg, Vandana Shiva en vele anderen. Naast de voordrachten zijn er inhoudelijke en kunstzinnige workshops en biedt de 'Open Space' ruimte voor allerlei ontmoetingen.

Aanmelden en volledig programma: agriculture-conference.org/2023