

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 interessant 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 zó moe van die vergeten, niet afgeronde lijntjes.”

