

Niet-zichtbare noodzaak

Agrariërs vertellen

om elkaar tot steun te zijn en te inspireren

Met dank aan Bram Borst, Henk Fonteijn, Peter Vanlommel,
Leonne Muller, Gaveshi Reus, Jack Steeghs, Gjalt Tjeerdsma,
Truus Verheijen en de Iona Stichting.

Niet-zichtbare noodzaak

Eerste druk

© **Jean Phagoe 2023**

Foto's

**Leonne Muller, Bram Borst, Jean Phagoe,
Annelijn Steenbruggen**

Omslagontwerp

Jean Phagoe

Opmaak

Jean Phagoe

ISBN 978-94-6328-

Uitgeverij Boekenbent

Alle rechten voorbehouden

Inhoud

	Opening	7
1	Leiding nemen over mijn eigen leven	15
2	Alle zeilen bijzetten om te zorgen dat ik niet tegen mezelf inleef	61
3	Vanuit wie ik werkelijk ben	119
4	Opruimen, omzetten en verlichting voelen	183
5	Van stress naar mijn natuurlijke omstandigheid	223
	Bijlage I Aanvullende informatie	255
	Eindnoten	256



Opening

In gedachten zie ik mezelf als jochie op de trekker zitten die de hooiwagen over het land rijdt ...

Als enig kind opgegroeid op een gemengd boerenbedrijf in Zuidoost-Brabant ben ik in 1964 de geboren stamopvolger. Zo heb ik het altijd gevoeld. Maar er werd zelden over gesproken. Mijn ouders waren gezellige praters maar niet wat het persoonlijke betreft. Daar denk ik aan bij deze woorden van boer Gjalt: “Praten over wat je psychisch doormaakt is wat wij boeren normaal niet doen.”

Deel van een betekenisvol geheel

Boer worden leek mij als kind een prettig vooruitzicht. Het boerenleven dat ik voor me zag betekende voor mij lange dagen maken; hard werken; zelf je dag indelen; afwisselende werkzaamheden; werken in het ritme van de seizoenen; werken met vertrouwde mensen om je heen; een vast dagritme door het melken en voeren in de ochtend en namiddag.

Ik voelde als kind de kracht van: deel uitmaken van een betekenisvol geheel. Mijn ouders hadden toen koeien, varkens, kippen en diverse groentegewassen: een kleinschalig gemengd bedrijf. En ze waren als personen fijne mensen. Als vader de burens vroeg of hun tienerzonen mee konden helpen met het binnenhalen van het hooi kwam de hulp onmiddellijk. Er hoefde geen afspraak gemaakt te worden, vragen volstond. En na afloop van de gedane arbeid werd er met elkaar gegeten en gedronken. Er kwam ook altijd een wederdienst, vaak in de vorm van schilderen of behangen want mijn vader was voordat hij boer werd huisschilder. Als ik terugdenk aan mijn jonge jaren zie ik ons bedrijf en de buurtschap als een soort minisamenleving. Niet per se romantisch want niet alle buurtgenoten lagen elkaar even goed. Waar het mij

om gaat: in het boerenleven zoals ik dat heb leren kennen stond de voortgang van leven en werken centraal en er was altijd genoeg te eten en drinken in een haalbaar dagritme. Zo wilde ik het ook!

Veranderingen

Met het veranderen van de tijdgeest veranderde ons boerenleven geleidelijk aan ingrijpend. Achteraf denk ik dat we destijds als boerenstand alle gevolgen van de aankomende grootschaligheid niet doorhadden. We werden door overheden en vertrouwde coöperatieve organisaties eenzijdig gestimuleerd om grootschalig te gaan boeren. In enkele jaren tijd veranderde de mentaliteit van de bank van moeilijk doen bij het verstrekken van een lening tot: 'waarom niet twee keer zoveel aanvragen, dat scheelt in de rente.' Omdat mijn ouders onvoldoende grond konden bemachtigen voor een volwaardig melkveebedrijf gingen ze zich toeleggen op de vleesvarkenshouderij.

Als ik terugdenk aan de jaren tachtig - ik zat toen in een maatschap met mijn ouders - begrijp ik boerin Leonne wanneer ze zegt dat de coöperatie zich steeds meer is gaan richten op de wereldeconomie en minder op kleine boeren. En even verderop in haar vertelling slaat ze de spijker op de kop: "Wij boeren worden steeds afhankelijker gemaakt."

Waar ik wel van genoot was een bepaalde professionalisering die met de schaalvergroting meekwam. Ik hield van de klimaatregeling gebaseerd op temperatuur en CO2 geleverd door een klein bedrijf dat hele andere adviezen gaf dan de reguliere landbouwvoorlichting. Ik durfde het aan, met steun van beide ouders, omdat ik met eigen ogen zag wat het met de varkens deed. Ik vond de gezondheid van de dieren belangrijk. Ik ben toen ook meer van onze varkens gaan houden. Ik herinner me een varken dat altijd omhoog kwam voor een knuffel. Als ik hieraan terugdenk voel ik nog steeds die sterke snoet in die gultige kop. Op deze plaats haal ik daarom graag de woorden van boer Peter aan: "Mijn varkens

leren mij dat er slechts twee kanten van het leven zijn, angst en nieuwsgierigheid. Ik denk daar veel over na. Wij mensen kunnen ook wat dit betreft veel van ze leren."

De menselijke component van boer zijn

De menselijke component van boer zijn is een lastig persoonlijk hoofdstuk in mijn leven. Ik leefde voor het bedrijf maar kwam als mens te weinig uit de verf. (Ik voelde veel weerstanden om mijn talenten te kunnen ontdekken.)

De opgelegde schaalvergroting zorgde ervoor dat het persoonlijke steeds minder meetelde. Ik herken meteen wat boer Bram in zijn verhaal zegt: We zitten in een wereld waar de mensen aan de top alleen maar naar geld kijken of naar grootte en efficiëntie. En niet naar: "Hoe gelukkig ben je?" en "Wie ben je werkelijk?" En boerin Leonne krijgt als volgt feedback van een vriendin: "Je hebt opgeschreven dat je je op deze plek kunt opladen, tot jezelf kunt komen en kunt ontspannen. Maar dit is ook een plek waar je helemaal leegloopt (...)."

Wat doe je als de tijdgeest verandert en je op jouw manier mens en boer wilt zijn maar merkt dat dat niet zomaar gaat?

Een vertrouwde orde raakte verstoord en zocht naar een nieuw evenwicht

Langzamerhand ging ik steeds meer uitgesproken kiezen voor mezelf. En toen kwamen onvermijdelijk confrontaties. Vooral met mijn moeder. Zij wilde dat ik meeding 'met het gemiddelde' zoals vader dat deed. Een vertrouwde orde raakte verstoord en zocht naar een nieuw evenwicht. Veel gevoeligheden kwamen elke dag terug want we woonden en werkten op hetzelfde erf. Ons erf werd gaandeweg een te kleine wereld voor mij. Steun vond ik in een tweemaandelijks uitje met een plattelandsvereniging. Door goede gesprekken en door het meemaken van boerenmentaliteit in andere plattelandsregio's. Maar voor deze uitstapjes heb ik veel weerstand moeten overwinnen bij mezelf en bij mijn ouders: om

iedere keer weer van huis te kunnen. Ik ontdekte toen de diplomaat en bruggenbouwer in mezelf.

Bezinnen

In de jaren negentig heb ik het bedrijf van mijn ouders overgenomen. En ik vond mijn levensmaatje - ik miste een maatje voor het leven. Ons eerste kind werd ook in deze tijd geboren.

De veranderende mentaliteit en grootschaligheid - maar bovenal steeds minder zeggenschap - en aandacht voor mijn gezondheid lieten mij geen andere keuze dan mij bezinnen op mijn toekomst als boer. Ik wilde de tijd nemen om te overwegen of ik eventueel wilde stoppen met boer zijn en riep hulp in van enkele organisaties en vertrouwelingen. Maar ik was verbijsterd toen ik merkte dat de coöperatie waar ik het meest van verwachtte niet meer bood dan mij aanhoren, in plaats van goed luisteren en inleven in wat er speelt. Geen enkele steun of een perspectief dat ik op haalbaarheid kon onderzoeken - ik kreeg wel een factuur. Ik herken me als persoon in wat ik lees bij boer Gaveshi: "Ik heb wel behoefte aan contact met mensen, maar praten om te praten of om de tijd te vullen is niets voor mij. Ik vind het fijn als je als mens bij het communiceren verbinding kunt voelen. Maar dat is niet altijd mogelijk."

De vraag aan jezelf durven stellen: "Wil ik stoppen?" kan een moeilijke zijn. Ik schrok van het bevestigende antwoord. Op hun beurt schrokken mijn ouders van wat ik aangaf als zijnde: mijn wens. Er werd een taboe uitgesproken in een heftige tijd. Ik stopte met het boerenambt. Boer Peter maakt juist de omgekeerde beweging: hij is op latere leeftijd boer geworden. Hij zegt: "Terwijl ik met de varkens op mijn boerderij omging, leerde ik iets kennen wat nieuw voor mij was. Hartwerk. Voelen vanuit mijn hart en van daaruit werken. Dat had ik hiervoor niet en heb ik nooit eerder gekend."

Ik ontdekte 'het studeren' en koos een studie die mij aansprak. Inmiddels ben ik boerenpastor en weet meer van mijn menselijke

kant: ik ben een mensenmens en iemand die zich zo nu en dan graag terugtrekt. En in mijn hart draag ik de componenten van boer-zijn, waar ik veel om gaf, met mij mee.



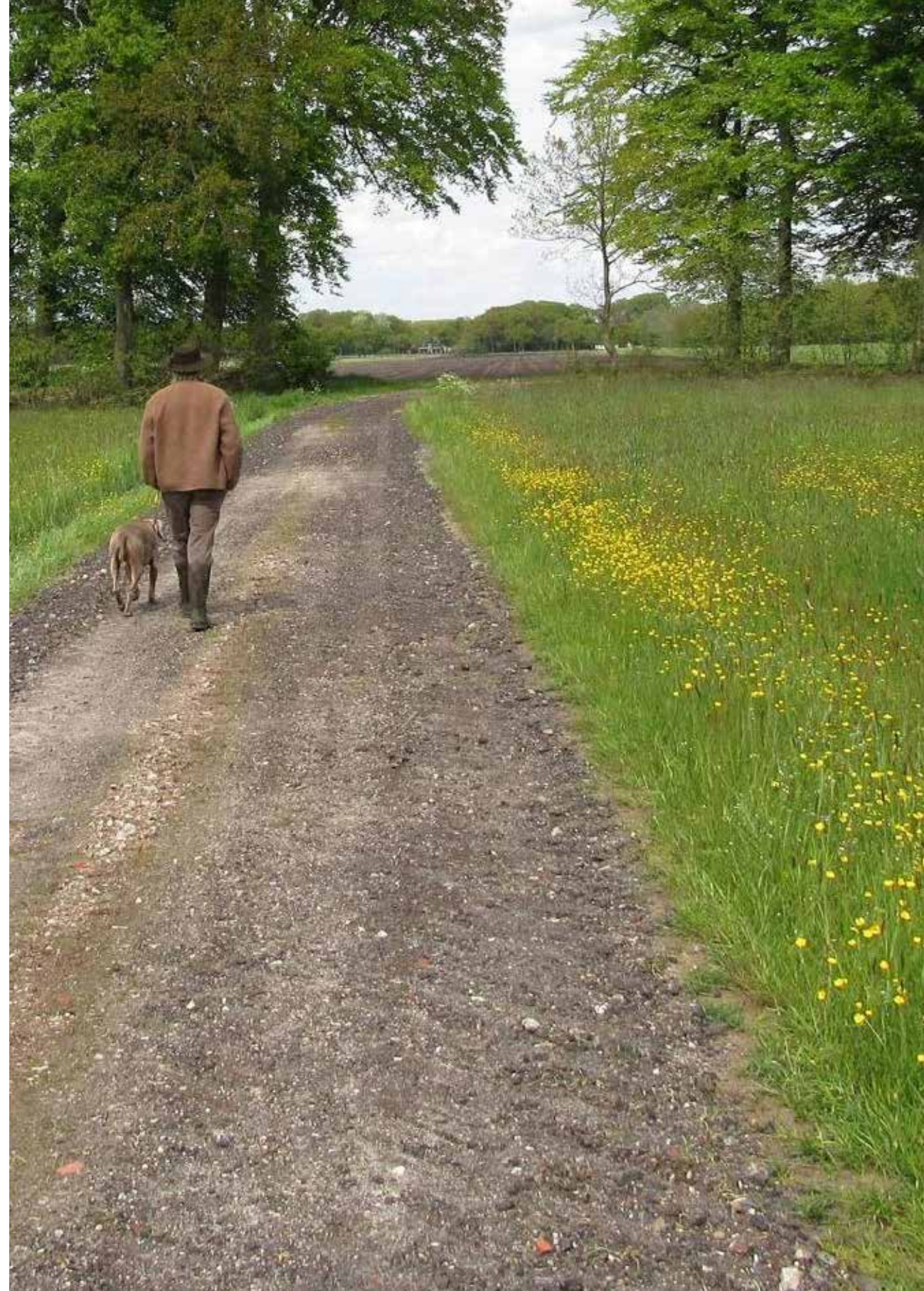
Een foto uit mijn jonge jaren. Hier ben ik met mijn vader aan het werk.

Fijne momenten in mijn jonge jaren op onze boerderij zijn essentieel in mijn leven.

Dat deze bijzondere bundel met persoonlijke vertellingen mag bijdragen aan meer gezamenlijke draagkracht van binnenuit.

Jack Steeghs
oud-boer
Zaltbommel, september 2023

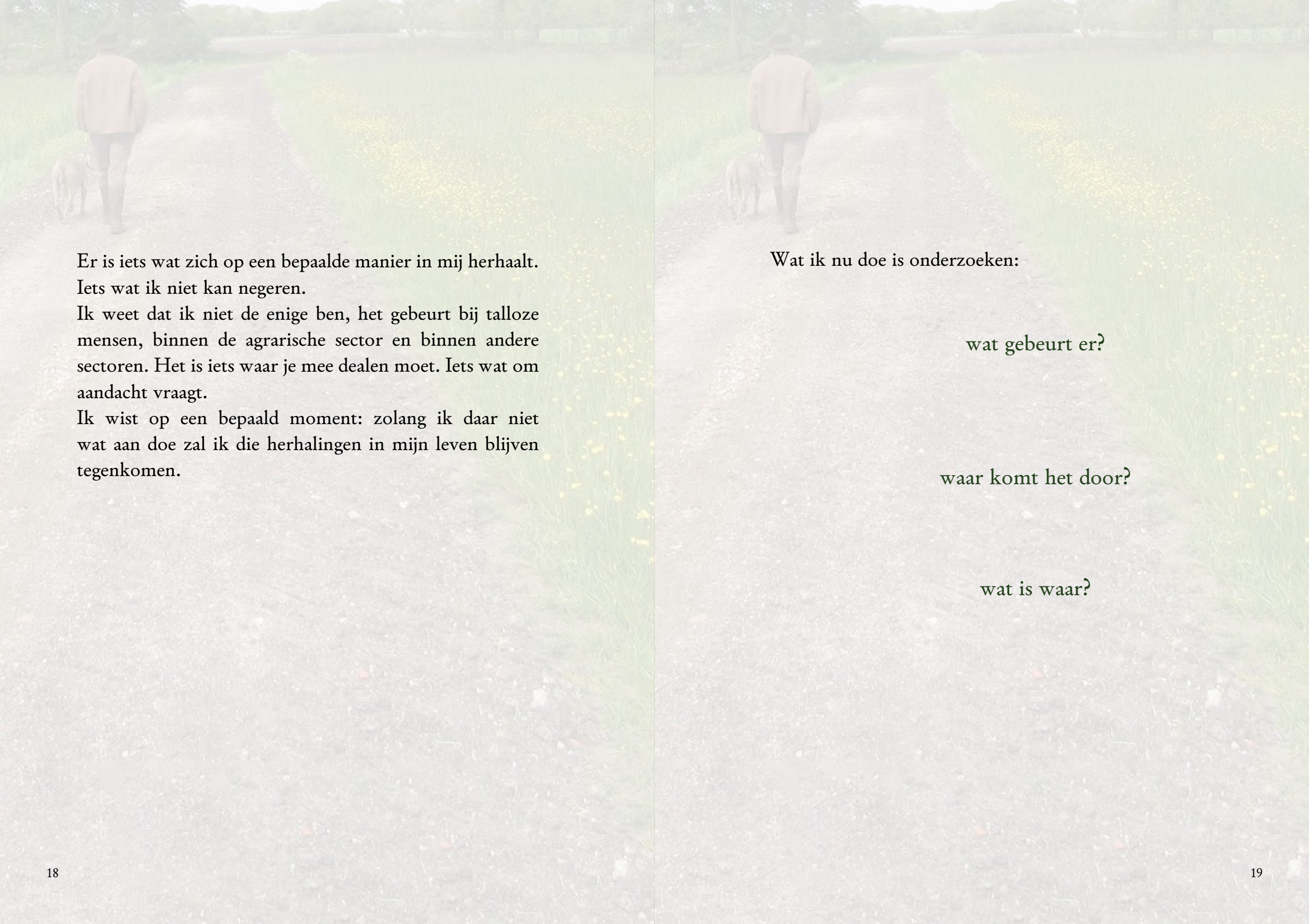




Leiding nemen over mijn eigen leven

Leiding nemen over mijn eigen leven

Praten over wat je psychisch doormaakt is iets wat wij boeren normaal niet doen. Toch ruim je door dat wel te doen dingen sneller op dan door wegdrukken en negeren.

A faded background image of a person in a brown jacket walking a light-colored dog on a leash down a gravel path. The path is flanked by green grass and yellow wildflowers. In the distance, there are trees and a fence.

Er is iets wat zich op een bepaalde manier in mij herhaalt.
Iets wat ik niet kan negeren.

Ik weet dat ik niet de enige ben, het gebeurt bij talloze mensen, binnen de agrarische sector en binnen andere sectoren. Het is iets waar je mee dealen moet. Iets wat om aandacht vraagt.

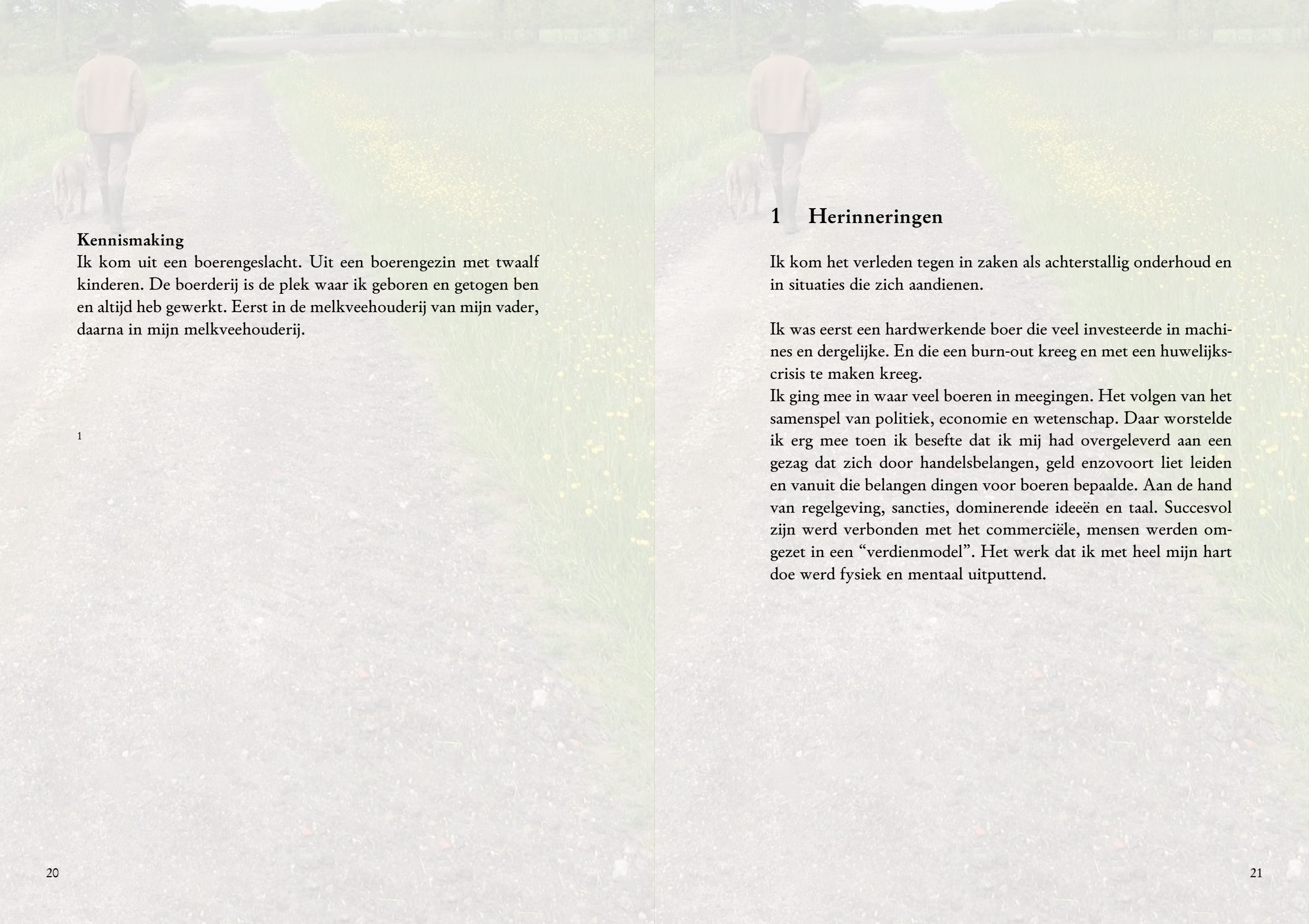
Ik wist op een bepaald moment: zolang ik daar niet wat aan doe zal ik die herhalingen in mijn leven blijven tegenkomen.

Wat ik nu doe is onderzoeken:

wat gebeurt er?

waar komt het door?

wat is waar?



Kennismaking

Ik kom uit een boerengeslacht. Uit een boerengezin met twaalf kinderen. De boerderij is de plek waar ik geboren en getogen ben en altijd heb gewerkt. Eerst in de melkveehouderij van mijn vader, daarna in mijn melkveehouderij.

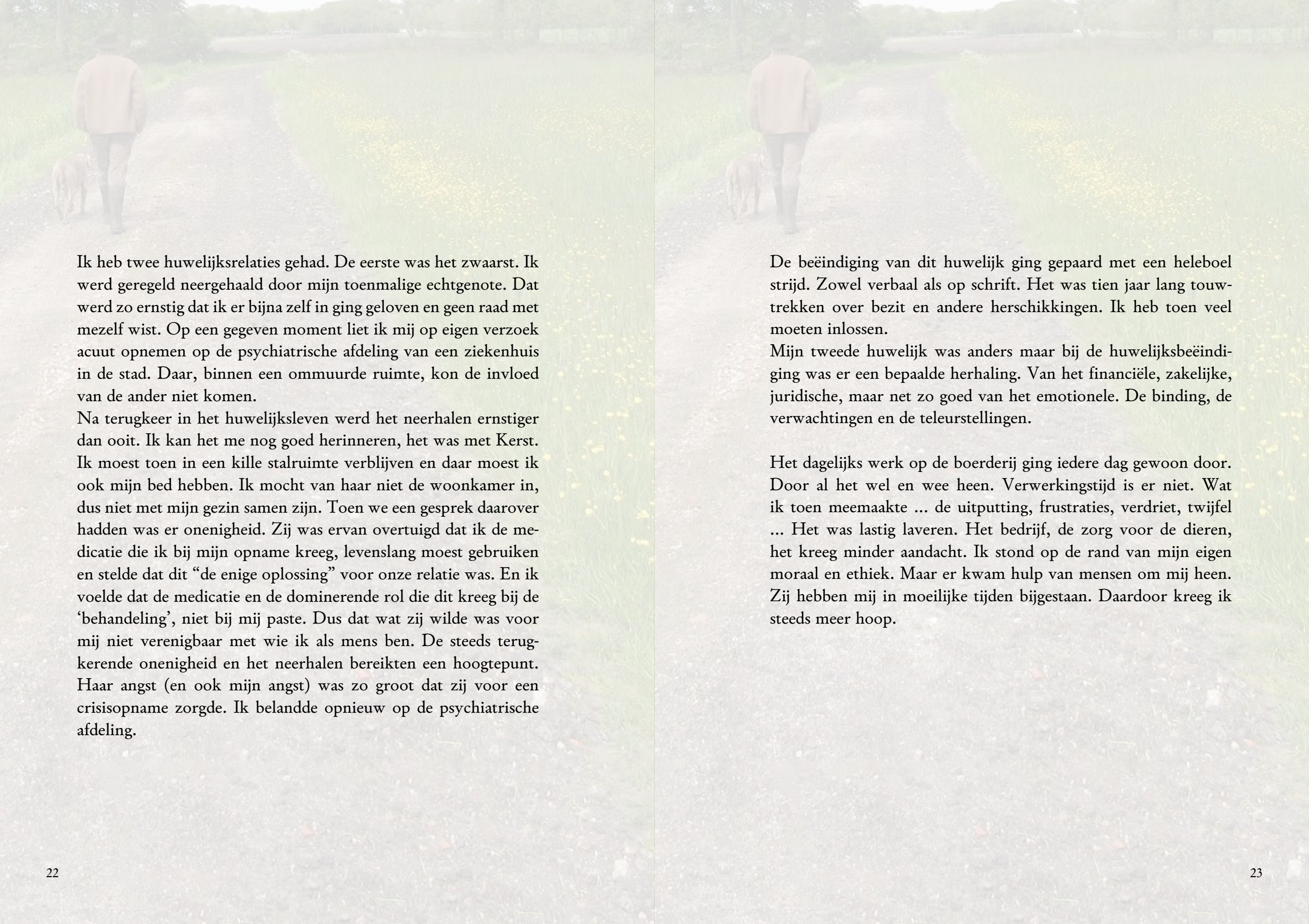
1

1 Herinneringen

Ik kom het verleden tegen in zaken als achterstallig onderhoud en in situaties die zich aandienen.

Ik was eerst een hardwerkende boer die veel investeerde in machines en dergelijke. En die een burn-out kreeg en met een huwelijks-crisis te maken kreeg.

Ik ging mee in waar veel boeren in meegingen. Het volgen van het samenspel van politiek, economie en wetenschap. Daar worstelde ik erg mee toen ik beseftte dat ik mij had overgeleverd aan een gezag dat zich door handelsbelangen, geld enzovoort liet leiden en vanuit die belangen dingen voor boeren bepaalde. Aan de hand van regelgeving, sancties, dominerende ideeën en taal. Succesvol zijn werd verbonden met het commerciële, mensen werden omgezet in een “verdienmodel”. Het werk dat ik met heel mijn hart doe werd fysiek en mentaal uitputtend.



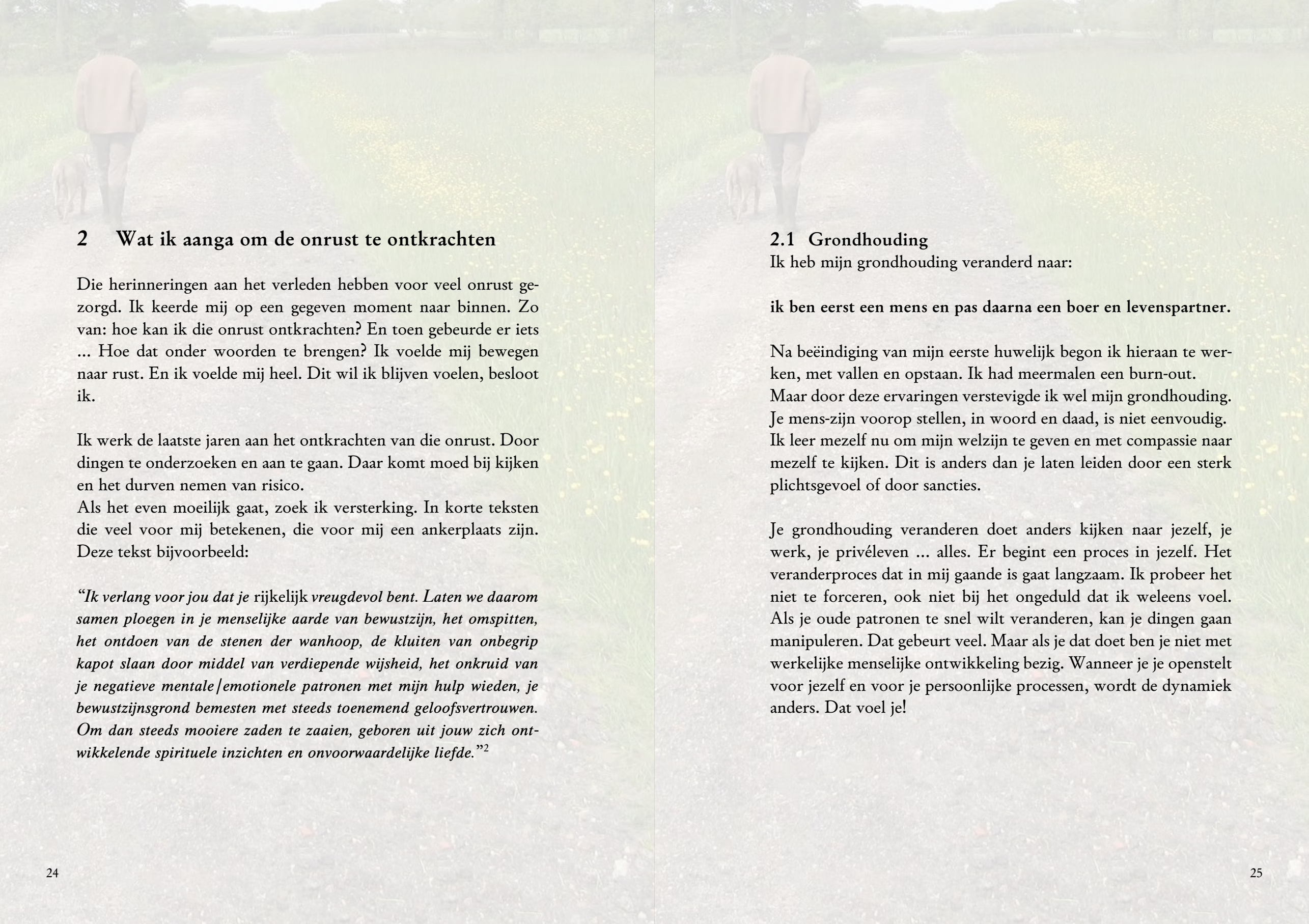
Ik heb twee huwelijksrelaties gehad. De eerste was het zwaarst. Ik werd geregeld neergehaald door mijn toenmalige echtgenote. Dat werd zo ernstig dat ik er bijna zelf in ging geloven en geen raad met mezelf wist. Op een gegeven moment liet ik mij op eigen verzoek acut opnemen op de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis in de stad. Daar, binnen een ommuurde ruimte, kon de invloed van de ander niet komen.

Na terugkeer in het huwelijksleven werd het neerhalen ernstiger dan ooit. Ik kan het me nog goed herinneren, het was met Kerst. Ik moest toen in een kille stalruimte verblijven en daar moest ik ook mijn bed hebben. Ik mocht van haar niet de woonkamer in, dus niet met mijn gezin samen zijn. Toen we een gesprek daarover hadden was er onenigheid. Zij was ervan overtuigd dat ik de medicatie die ik bij mijn opname kreeg, levenslang moest gebruiken en stelde dat dit “de enige oplossing” voor onze relatie was. En ik voelde dat de medicatie en de dominerende rol die dit kreeg bij de ‘behandeling’, niet bij mij paste. Dus dat wat zij wilde was voor mij niet verenigbaar met wie ik als mens ben. De steeds terugkerende onenigheid en het neerhalen bereikten een hoogtepunt. Haar angst (en ook mijn angst) was zo groot dat zij voor een crisisopname zorgde. Ik belandde opnieuw op de psychiatrische afdeling.

De beëindiging van dit huwelijk ging gepaard met een heleboel strijd. Zowel verbaal als op schrift. Het was tien jaar lang touwtrekken over bezit en andere herschikkingen. Ik heb toen veel moeten inlossen.

Mijn tweede huwelijk was anders maar bij de huwelijksbeëindiging was er een bepaalde herhaling. Van het financiële, zakelijke, juridische, maar net zo goed van het emotionele. De binding, de verwachtingen en de teleurstellingen.

Het dagelijks werk op de boerderij ging iedere dag gewoon door. Door al het wel en wee heen. Verwerkingstijd is er niet. Wat ik toen meemaakte ... de uitputting, frustraties, verdriet, twijfel ... Het was lastig laveren. Het bedrijf, de zorg voor de dieren, het kreeg minder aandacht. Ik stond op de rand van mijn eigen moraal en ethiek. Maar er kwam hulp van mensen om mij heen. Zij hebben mij in moeilijke tijden bijgestaan. Daardoor kreeg ik steeds meer hoop.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

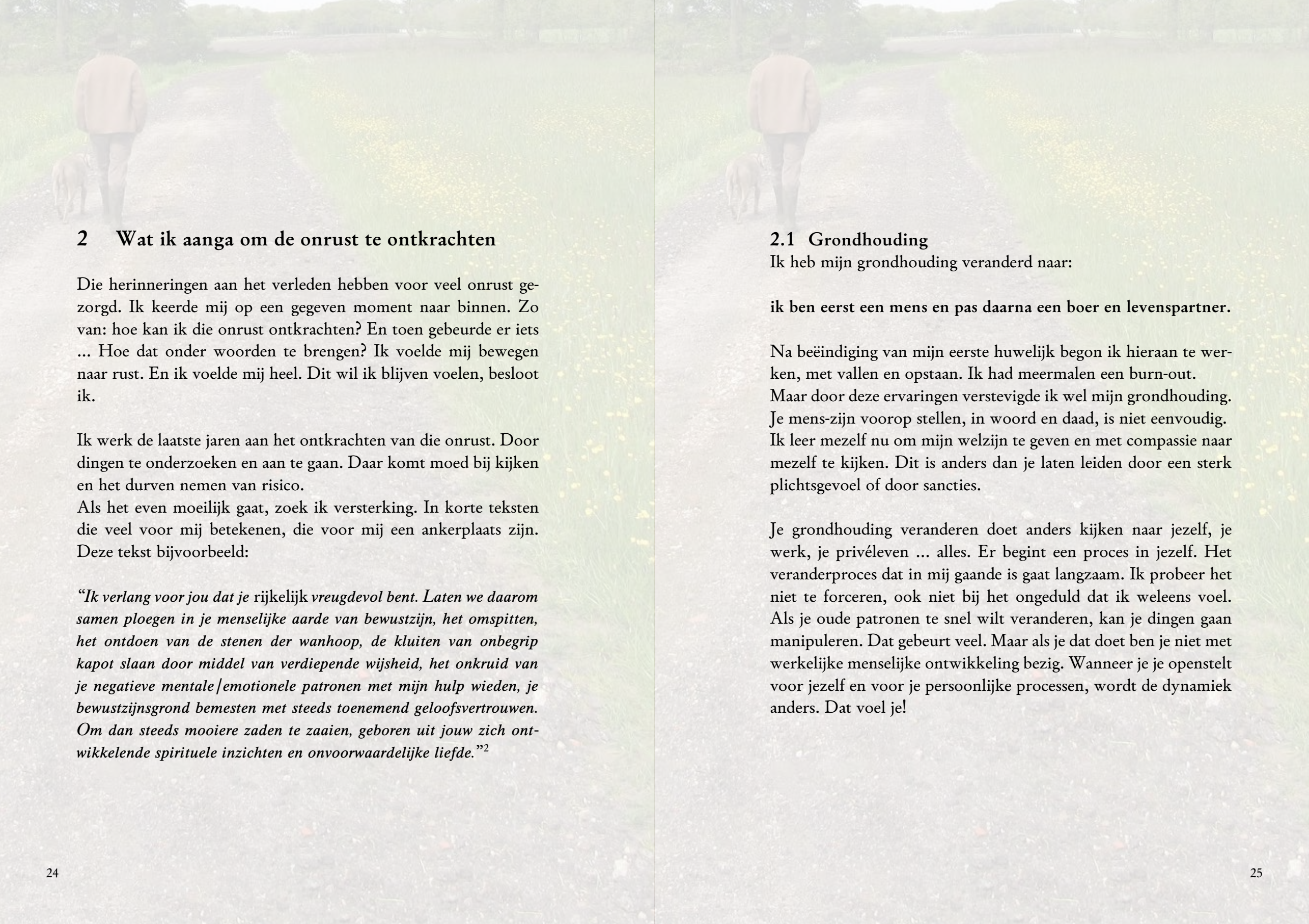
2 Wat ik aanga om de onrust te ontkrachten

Die herinneringen aan het verleden hebben voor veel onrust gezorgd. Ik keerde mij op een gegeven moment naar binnen. Zo van: hoe kan ik die onrust ontkrachten? En toen gebeurde er iets ... Hoe dat onder woorden te brengen? Ik voelde mij bewegen naar rust. En ik voelde mij heel. Dit wil ik blijven voelen, besloot ik.

Ik werk de laatste jaren aan het ontkrachten van die onrust. Door dingen te onderzoeken en aan te gaan. Daar komt moed bij kijken en het durven nemen van risico.

Als het even moeilijk gaat, zoek ik versterking. In korte teksten die veel voor mij betekenen, die voor mij een ankerplaats zijn. Deze tekst bijvoorbeeld:

“Ik verlang voor jou dat je rijkelijk vreugdevol bent. Laten we daarom samen ploegen in je menselijke aarde van bewustzijn, het omspitten, het ontdoen van de stenen der wanhoop, de kluiten van onbegrip kapot slaan door middel van verdiepende wijsheid, het onkruid van je negatieve mentale/emotionele patronen met mijn hulp wieden, je bewustzijnsgrond bemesten met steeds toenemend geloofsvertrouwen. Om dan steeds mooiere zaden te zaaien, geboren uit jouw ontwikkelende spirituele inzichten en onvoorwaardelijke liefde.”²

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

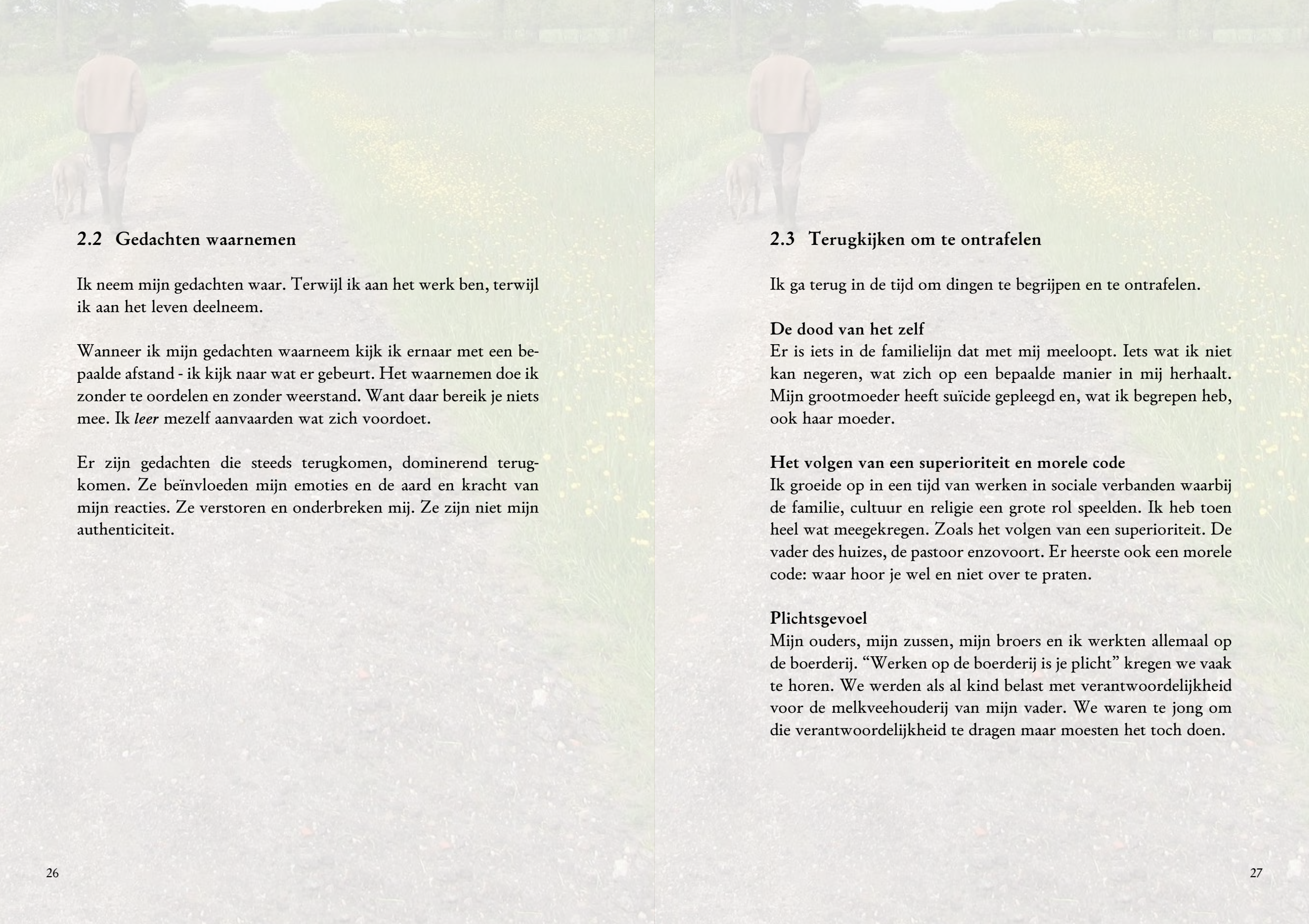
2.1 Grondhouding

Ik heb mijn grondhouding veranderd naar:

ik ben eerst een mens en pas daarna een boer en levenspartner.

Na beëindiging van mijn eerste huwelijk begon ik hieraan te werken, met vallen en opstaan. Ik had meermalen een burn-out. Maar door deze ervaringen verstevigde ik wel mijn grondhouding. Je mens-zijn voorop stellen, in woord en daad, is niet eenvoudig. Ik leer mezelf nu om mijn welzijn te geven en met compassie naar mezelf te kijken. Dit is anders dan je laten leiden door een sterk plichtsgevoel of door sancties.

Je grondhouding veranderen doet anders kijken naar jezelf, je werk, je privéleven ... alles. Er begint een proces in jezelf. Het veranderproces dat in mij gaande is gaat langzaam. Ik probeer het niet te forceren, ook niet bij het ongeduld dat ik weleens voel. Als je oude patronen te snel wilt veranderen, kan je dingen gaan manipuleren. Dat gebeurt veel. Maar als je dat doet ben je niet met werkelijke menselijke ontwikkeling bezig. Wanneer je je openstelt voor jezelf en voor je persoonlijke processen, wordt de dynamiek anders. Dat voel je!

A faded background image of a person walking a dog on a path through a field.

2.2 Gedachten waarnemen

Ik neem mijn gedachten waar. Terwijl ik aan het werk ben, terwijl ik aan het leven deelneem.

Wanneer ik mijn gedachten waarneem kijk ik ernaar met een bepaalde afstand - ik kijk naar wat er gebeurt. Het waarnemen doe ik zonder te oordelen en zonder weerstand. Want daar bereik je niets mee. Ik *leer* mezelf aanvaarden wat zich voordoet.

Er zijn gedachten die steeds terugkomen, dominerend terugkomen. Ze beïnvloeden mijn emoties en de aard en kracht van mijn reacties. Ze verstoren en onderbreken mij. Ze zijn niet mijn authenticiteit.

2.3 Terugkijken om te ontrafelen

Ik ga terug in de tijd om dingen te begrijpen en te ontrafelen.

De dood van het zelf

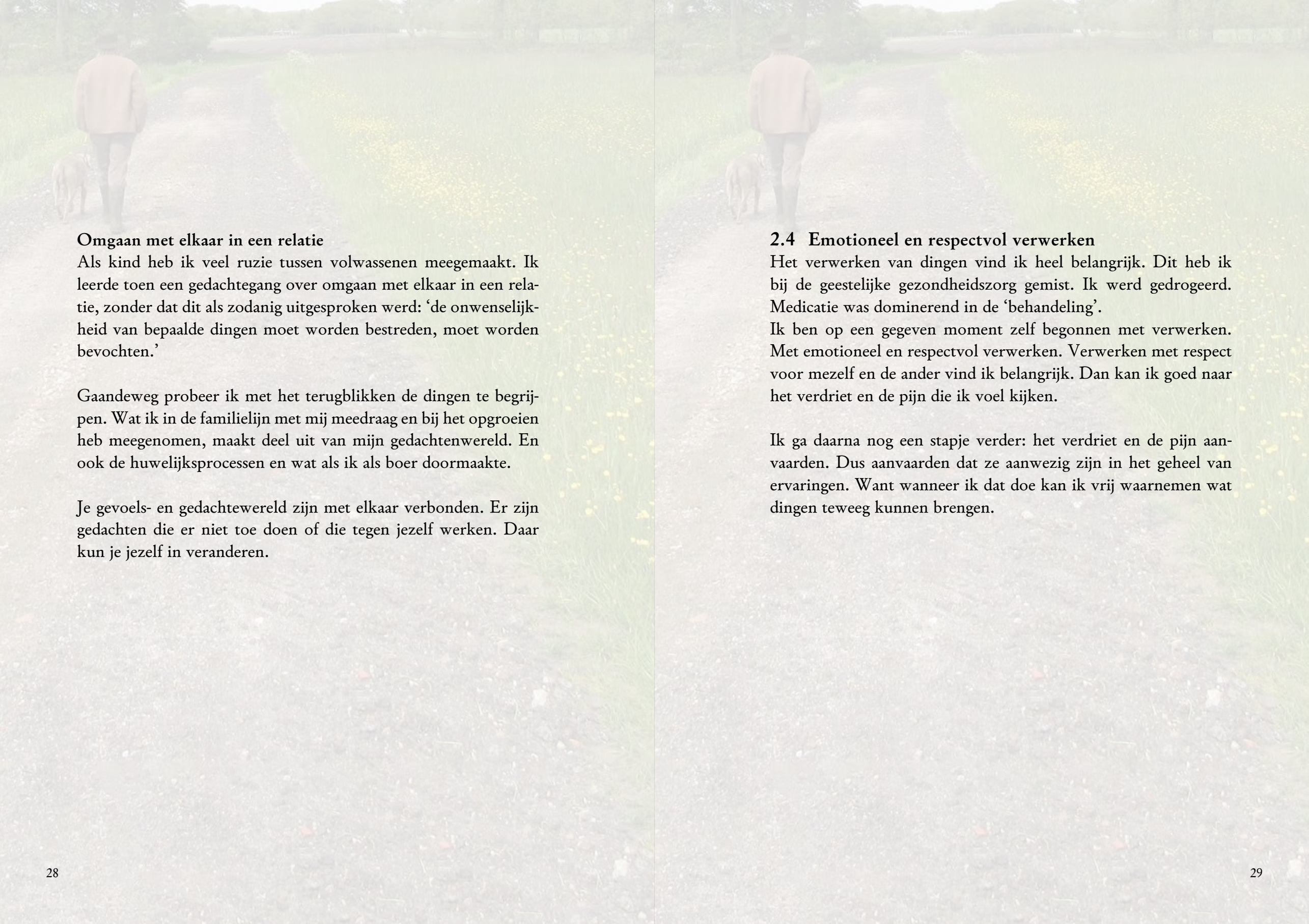
Er is iets in de familielijn dat met mij meeloopt. Iets wat ik niet kan negeren, wat zich op een bepaalde manier in mij herhaalt. Mijn grootmoeder heeft suïcide gepleegd en, wat ik begrepen heb, ook haar moeder.

Het volgen van een superioriteit en morele code

Ik groeide op in een tijd van werken in sociale verbanden waarbij de familie, cultuur en religie een grote rol speelden. Ik heb toen heel wat meegekregen. Zoals het volgen van een superioriteit. De vader des huizes, de pastoor enzovoort. Er heerste ook een morele code: waar hoor je wel en niet over te praten.

Plichtsgevoel

Mijn ouders, mijn zussen, mijn broers en ik werkten allemaal op de boerderij. “Werken op de boerderij is je plicht” kregen we vaak te horen. We werden als al kind belast met verantwoordelijkheid voor de melkveehouderij van mijn vader. We waren te jong om die verantwoordelijkheid te dragen maar moesten het toch doen.

A faded background image of a person walking a dog on a path through a field.

Omgaan met elkaar in een relatie

Als kind heb ik veel ruzie tussen volwassenen meegemaakt. Ik leerde toen een gedachtegang over omgaan met elkaar in een relatie, zonder dat dit als zodanig uitgesproken werd: 'de onwenselijkheid van bepaalde dingen moet worden bestreden, moet worden bevochten.'

Gaandeweg probeer ik met het terugblikken de dingen te begrijpen. Wat ik in de familielijn met mij meedraag en bij het opgroeien heb meegenomen, maakt deel uit van mijn gedachtenwereld. En ook de huwelijksprocessen en wat als ik als boer doormaakte.

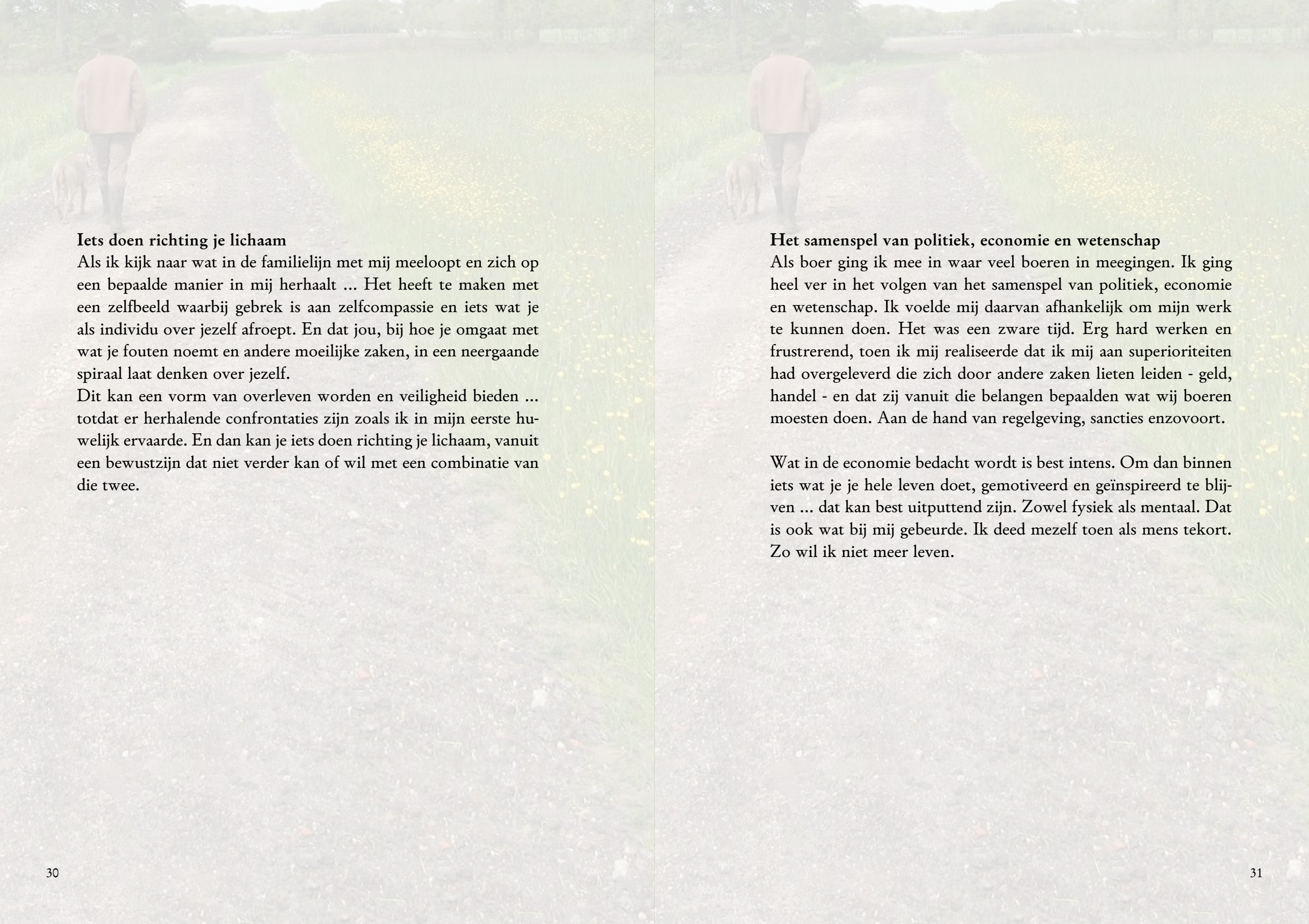
Je gevoels- en gedachtewereld zijn met elkaar verbonden. Er zijn gedachten die er niet toe doen of die tegen jezelf werken. Daar kun je jezelf in veranderen.

2.4 Emotioneel en respectvol verwerken

Het verwerken van dingen vind ik heel belangrijk. Dit heb ik bij de geestelijke gezondheidszorg gemist. Ik werd gedrogeerd. Medicatie was dominerend in de 'behandeling'.

Ik ben op een gegeven moment zelf begonnen met verwerken. Met emotioneel en respectvol verwerken. Verwerken met respect voor mezelf en de ander vind ik belangrijk. Dan kan ik goed naar het verdriet en de pijn die ik voel kijken.

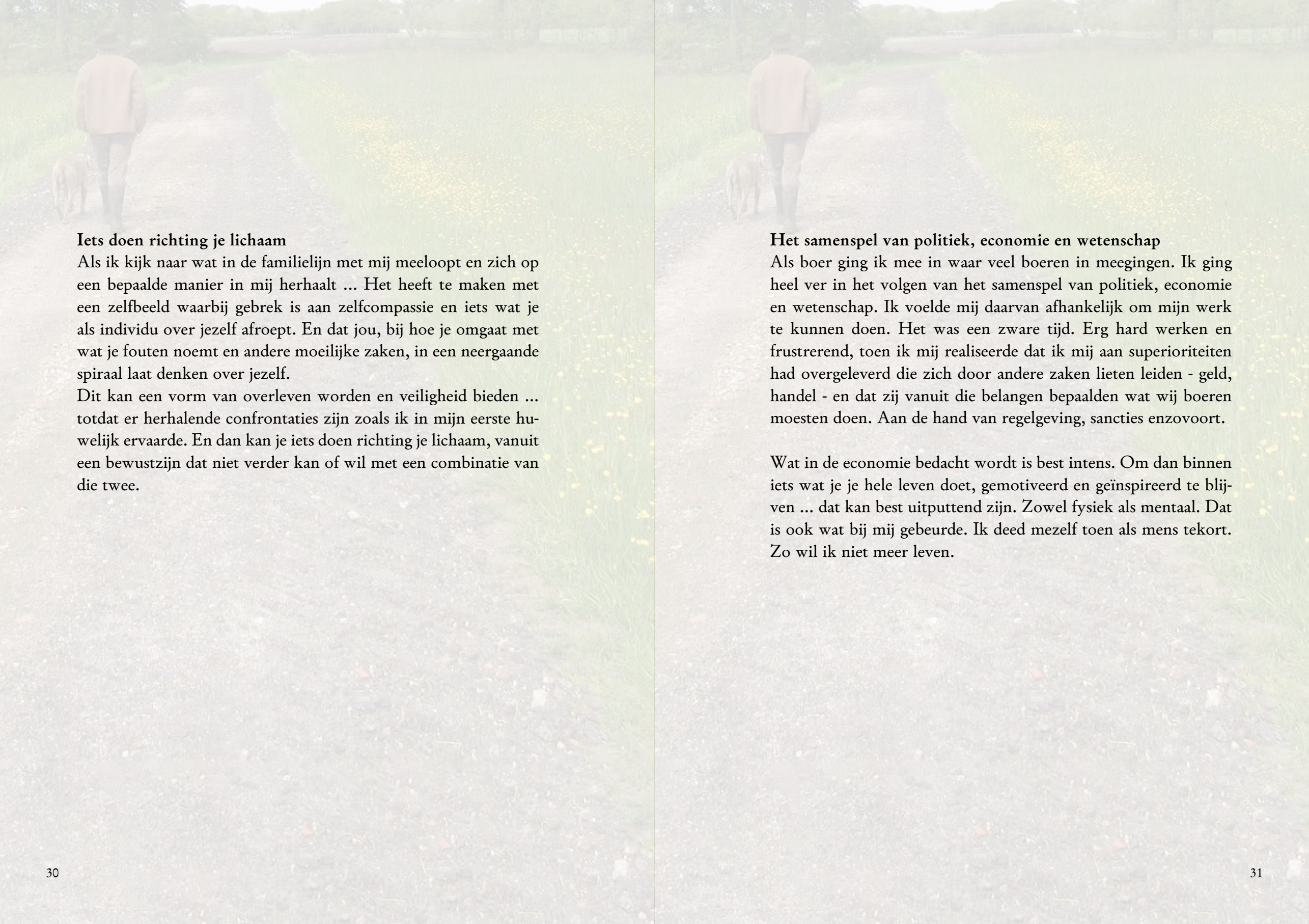
Ik ga daarna nog een stapje verder: het verdriet en de pijn aanvaarden. Dus aanvaarden dat ze aanwezig zijn in het geheel van ervaringen. Want wanneer ik dat doe kan ik vrij waarnemen wat dingen teweeg kunnen brengen.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

Iets doen richting je lichaam

Als ik kijk naar wat in de familielijn met mij meeloopt en zich op een bepaalde manier in mij herhaalt ... Het heeft te maken met een zelfbeeld waarbij gebrek is aan zelfcompassie en iets wat je als individu over jezelf afroept. En dat jou, bij hoe je omgaat met wat je fouten noemt en andere moeilijke zaken, in een neergaande spiraal laat denken over jezelf.

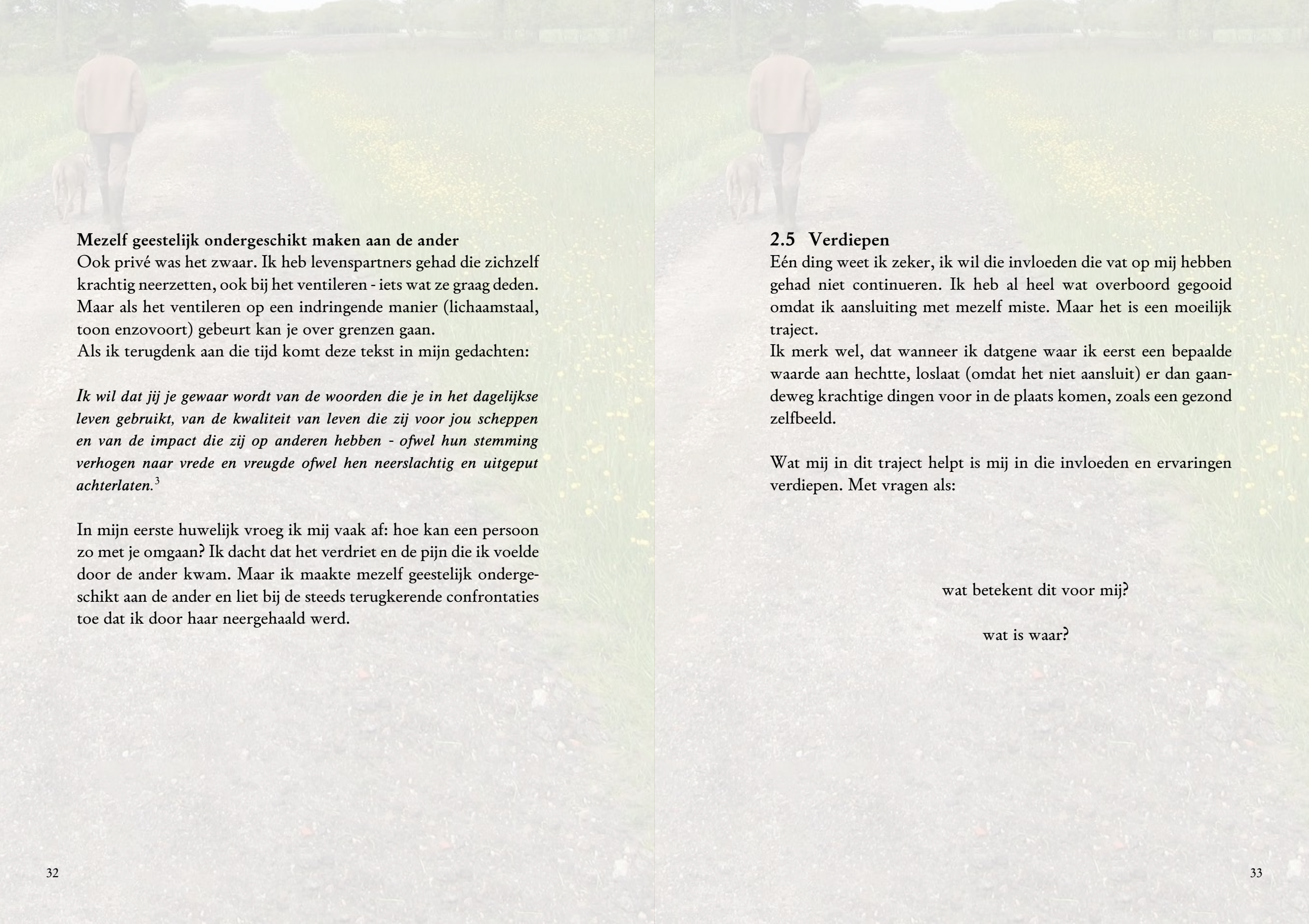
Dit kan een vorm van overleven worden en veiligheid bieden ... totdat er herhalende confrontaties zijn zoals ik in mijn eerste huwelijk ervaarde. En dan kan je iets doen richting je lichaam, vanuit een bewustzijn dat niet verder kan of wil met een combinatie van die twee.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

Het samenspel van politiek, economie en wetenschap

Als boer ging ik mee in waar veel boeren in meegingen. Ik ging heel ver in het volgen van het samenspel van politiek, economie en wetenschap. Ik voelde mij daarvan afhankelijk om mijn werk te kunnen doen. Het was een zware tijd. Erg hard werken en frustrerend, toen ik mij realiseerde dat ik mij aan superioriteiten had overgeleverd die zich door andere zaken lieten leiden - geld, handel - en dat zij vanuit die belangen bepaalden wat wij boeren moesten doen. Aan de hand van regelgeving, sancties enzovoort.

Wat in de economie bedacht wordt is best intens. Om dan binnen iets wat je je hele leven doet, gemotiveerd en geïnspireerd te blijven ... dat kan best uitputtend zijn. Zowel fysiek als mentaal. Dat is ook wat bij mij gebeurde. Ik deed mezelf toen als mens tekort. Zo wil ik niet meer leven.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

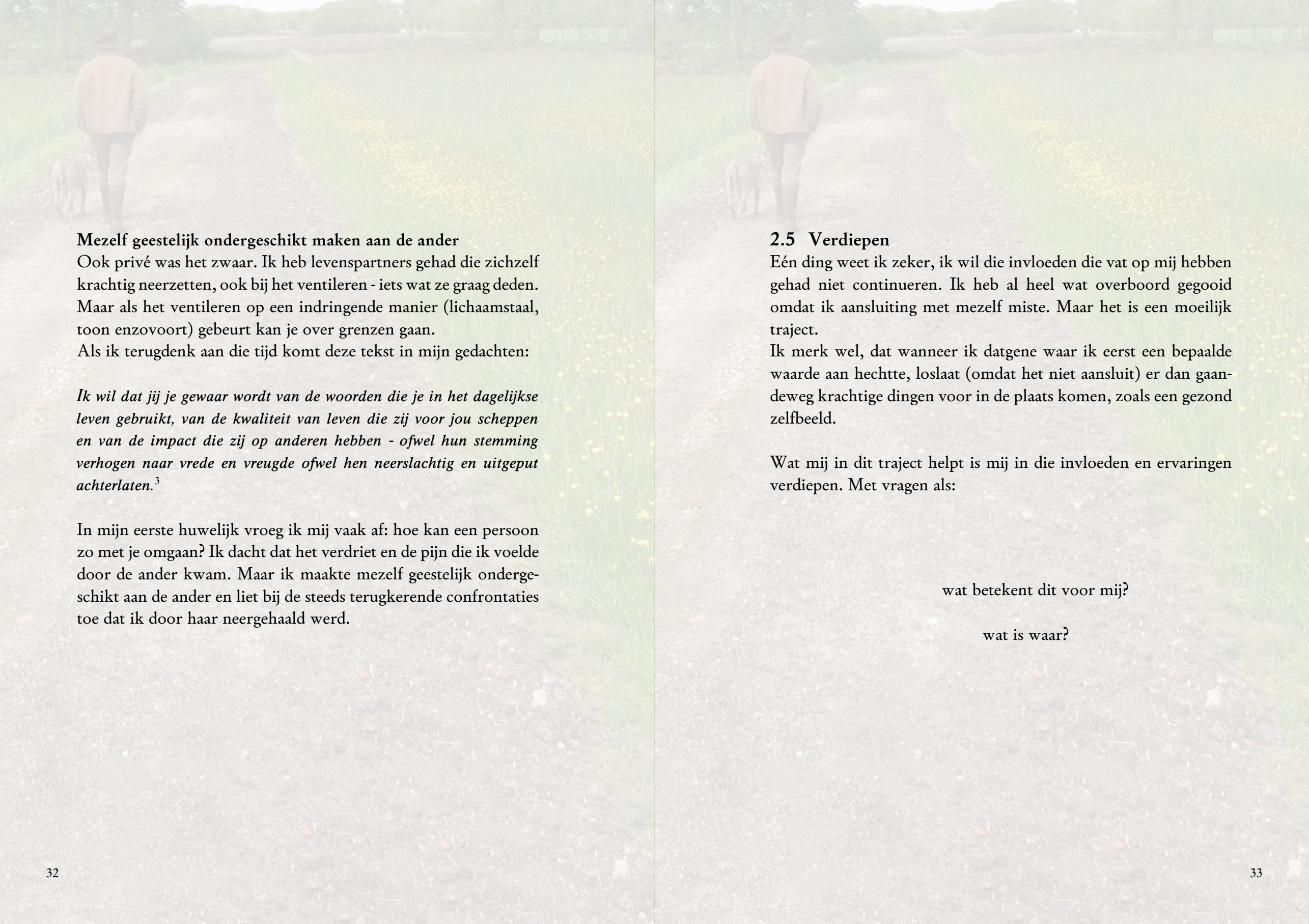
Mezelf geestelijk ondergeschikt maken aan de ander

Ook privé was het zwaar. Ik heb levenspartners gehad die zichzelf krachtig neerzetten, ook bij het ventileren - iets wat ze graag deden. Maar als het ventileren op een indringende manier (lichaamstaal, toon enzovoort) gebeurt kan je over grenzen gaan.

Als ik terugdenk aan die tijd komt deze tekst in mijn gedachten:

Ik wil dat jij je gewaar wordt van de woorden die je in het dagelijkse leven gebruikt, van de kwaliteit van leven die zij voor jou scheppen en van de impact die zij op anderen hebben - ofwel hun stemming verhogen naar vrede en vreugde ofwel hen neerslachtig en uitgeput achterlaten.³

In mijn eerste huwelijk vroeg ik mij vaak af: hoe kan een persoon zo met je omgaan? Ik dacht dat het verdriet en de pijn die ik voelde door de ander kwam. Maar ik maakte mezelf geestelijk ondergeschikt aan de ander en liet bij de steeds terugkerende confrontaties toe dat ik door haar neergehaald werd.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

2.5 Verdiepen

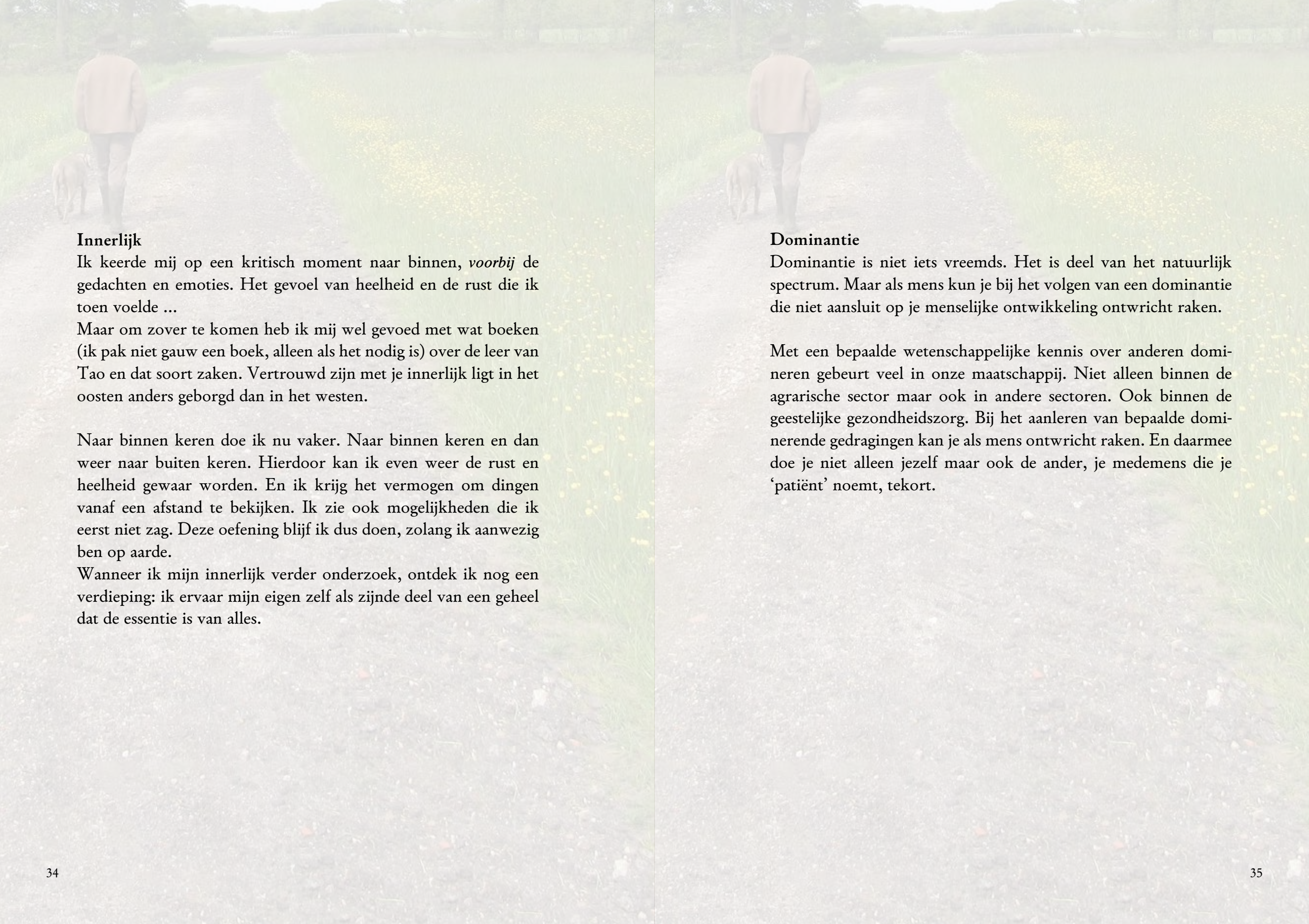
Eén ding weet ik zeker, ik wil die invloeden die vat op mij hebben gehad niet continueren. Ik heb al heel wat overboord gegooid omdat ik aansluiting met mezelf miste. Maar het is een moeilijk traject.

Ik merk wel, dat wanneer ik datgene waar ik eerst een bepaalde waarde aan hechtte, loslaat (omdat het niet aansluit) er dan gaandeweg krachtige dingen voor in de plaats komen, zoals een gezond zelfbeeld.

Wat mij in dit traject helpt is mij in die invloeden en ervaringen verdiepen. Met vragen als:

wat betekent dit voor mij?

wat is waar?

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

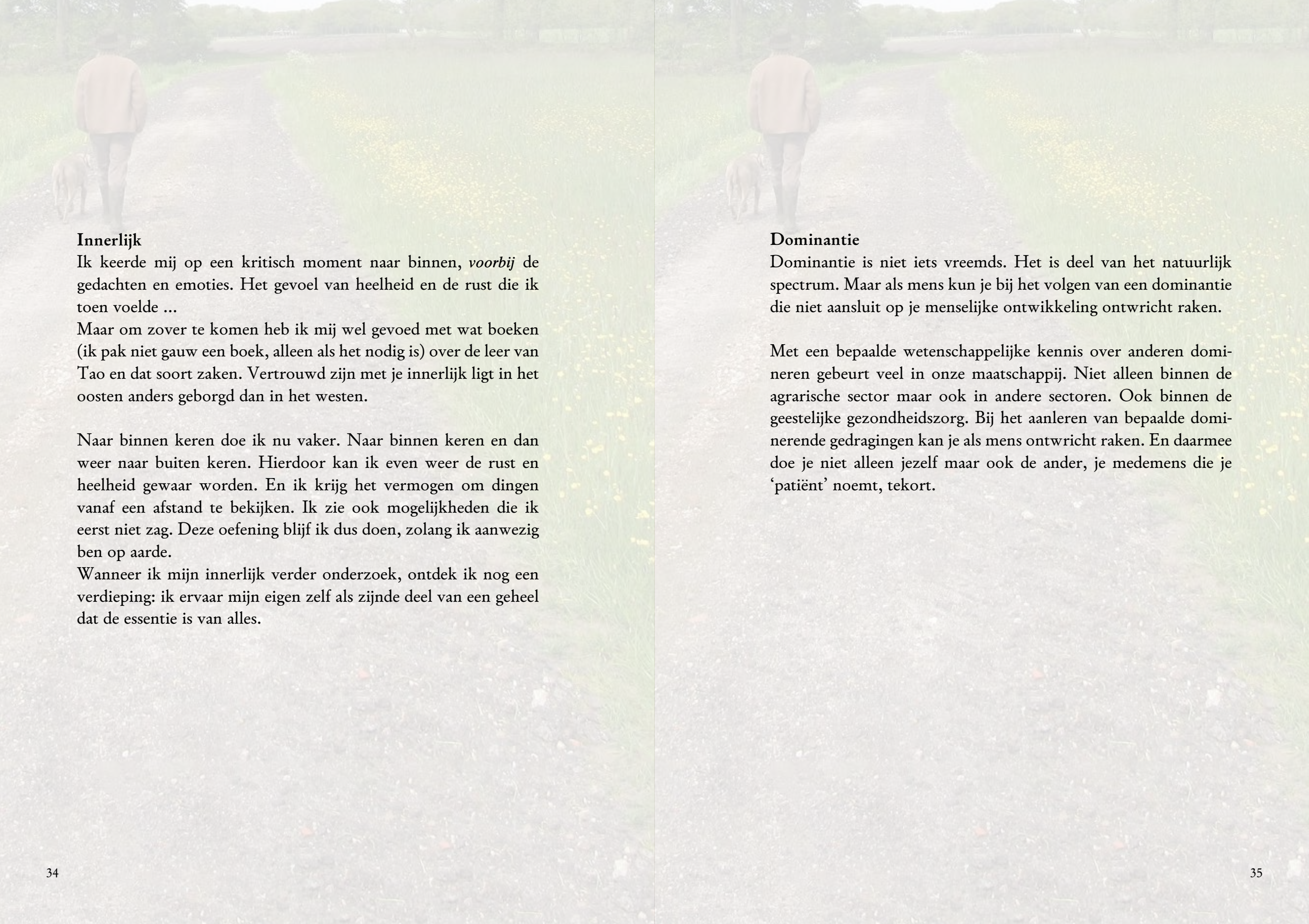
Innerlijk

Ik keerde mij op een kritisch moment naar binnen, *voorbij* de gedachten en emoties. Het gevoel van heelheid en de rust die ik toen voelde ...

Maar om zover te komen heb ik mij wel gevoed met wat boeken (ik pak niet gauw een boek, alleen als het nodig is) over de leer van Tao en dat soort zaken. Vertrouwd zijn met je innerlijk ligt in het oosten anders geborgd dan in het westen.

Naar binnen keren doe ik nu vaker. Naar binnen keren en dan weer naar buiten keren. Hierdoor kan ik even weer de rust en heelheid gewaar worden. En ik krijg het vermogen om dingen vanaf een afstand te bekijken. Ik zie ook mogelijkheden die ik eerst niet zag. Deze oefening blijf ik dus doen, zolang ik aanwezig ben op aarde.

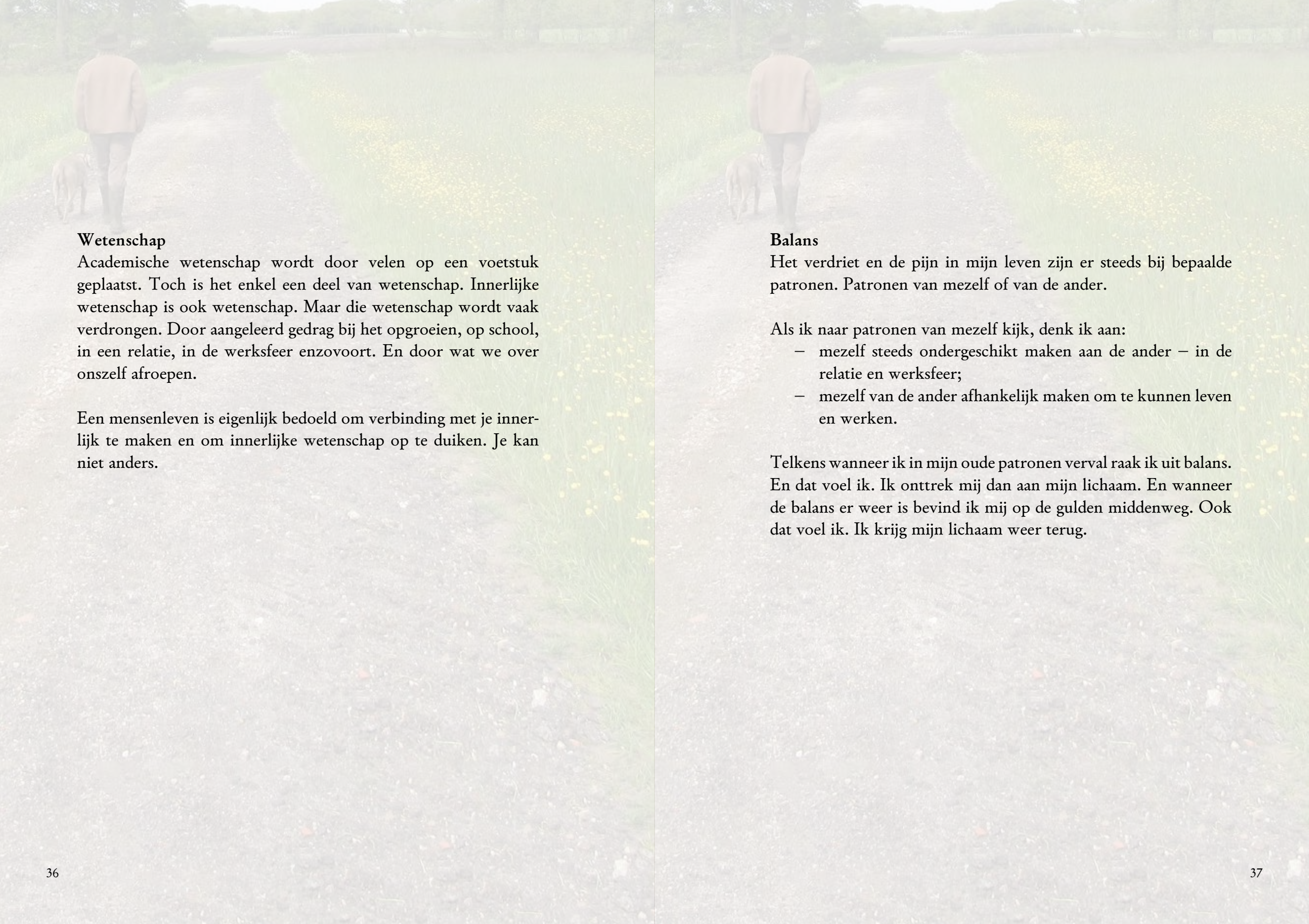
Wanneer ik mijn innerlijk verder onderzoek, ontdek ik nog een verdieping: ik ervaar mijn eigen zelf als zijnde deel van een geheel dat de essentie is van alles.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

Dominantie

Dominantie is niet iets vreemds. Het is deel van het natuurlijk spectrum. Maar als mens kun je bij het volgen van een dominantie die niet aansluit op je menselijke ontwikkeling ontwricht raken.

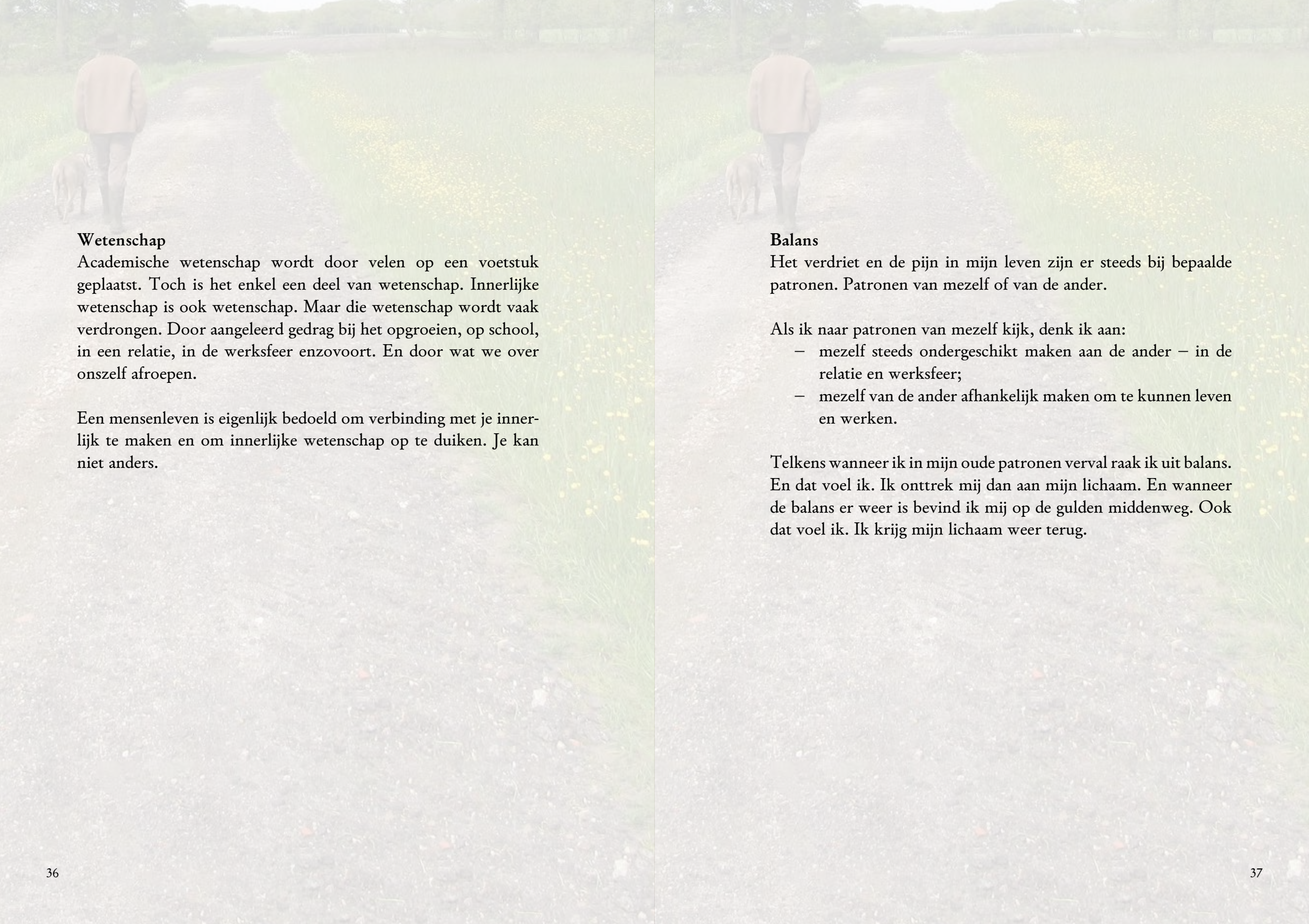
Met een bepaalde wetenschappelijke kennis over anderen domineren gebeurt veel in onze maatschappij. Niet alleen binnen de agrarische sector maar ook in andere sectoren. Ook binnen de geestelijke gezondheidszorg. Bij het aanleren van bepaalde dominerende gedragingen kan je als mens ontwricht raken. En daarmee doe je niet alleen jezelf maar ook de ander, je medemens die je 'patiënt' noemt, tekort.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

Wetenschap

Academische wetenschap wordt door velen op een voetstuk geplaatst. Toch is het enkel een deel van wetenschap. Innerlijke wetenschap is ook wetenschap. Maar die wetenschap wordt vaak verdrongen. Door aangeleerd gedrag bij het opgroeien, op school, in een relatie, in de werksfeer enzovoort. En door wat we over onszelf afroepen.

Een mensenleven is eigenlijk bedoeld om verbinding met je innerlijk te maken en om innerlijke wetenschap op te duiken. Je kan niet anders.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

Balans

Het verdriet en de pijn in mijn leven zijn er steeds bij bepaalde patronen. Patronen van mezelf of van de ander.

Als ik naar patronen van mezelf kijk, denk ik aan:

- mezelf steeds ondergeschikt maken aan de ander – in de relatie en werksfeer;
- mezelf van de ander afhankelijk maken om te kunnen leven en werken.

Telkens wanneer ik in mijn oude patronen verval raak ik uit balans. En dat voel ik. Ik onttrek mij dan aan mijn lichaam. En wanneer de balans er weer is bevind ik mij op de gulden middenweg. Ook dat voel ik. Ik krijg mijn lichaam weer terug.

A person in a light-colored jacket is walking away from the camera on a dirt path through a field of tall grass and yellow wildflowers. A small dog is walking beside them. The background is slightly blurred, showing more of the field and some distant structures.

Eigenwaarde

Bij een disbalans kan er iets met je eigenwaarde gebeuren. Bijvoorbeeld bij het vervallen in oude patronen, zoals mezelf geestelijk ondergeschikt maken aan de ander, beroofde ik mijzelf van eigenwaarde.

Niemand kan een mens van diens eigenwaarde beroven behalve diegene zelf want die staat het toe.

Meer presteren, meer grond, meer vee, meer financieel en materieel voordeel, daarmee kunnen wij onze eigenwaarde niet vergroten.

Waar heeft werkelijke eigenwaarde dan mee te maken? Met iets wat in ieder mens aanwezig is, al bij de geboorte. Het heeft te maken met het natuurlijke in jezelf, met je eigen authenticiteit. Het is een waarheid die niet verandert, wat je ook denkt of doet.

Bij werkelijke eigenwaarde voel ik dat ik het dominerende van het verleden overstijg. Ik laat mij niet naar beneden trekken omdat dat niet nodig is.

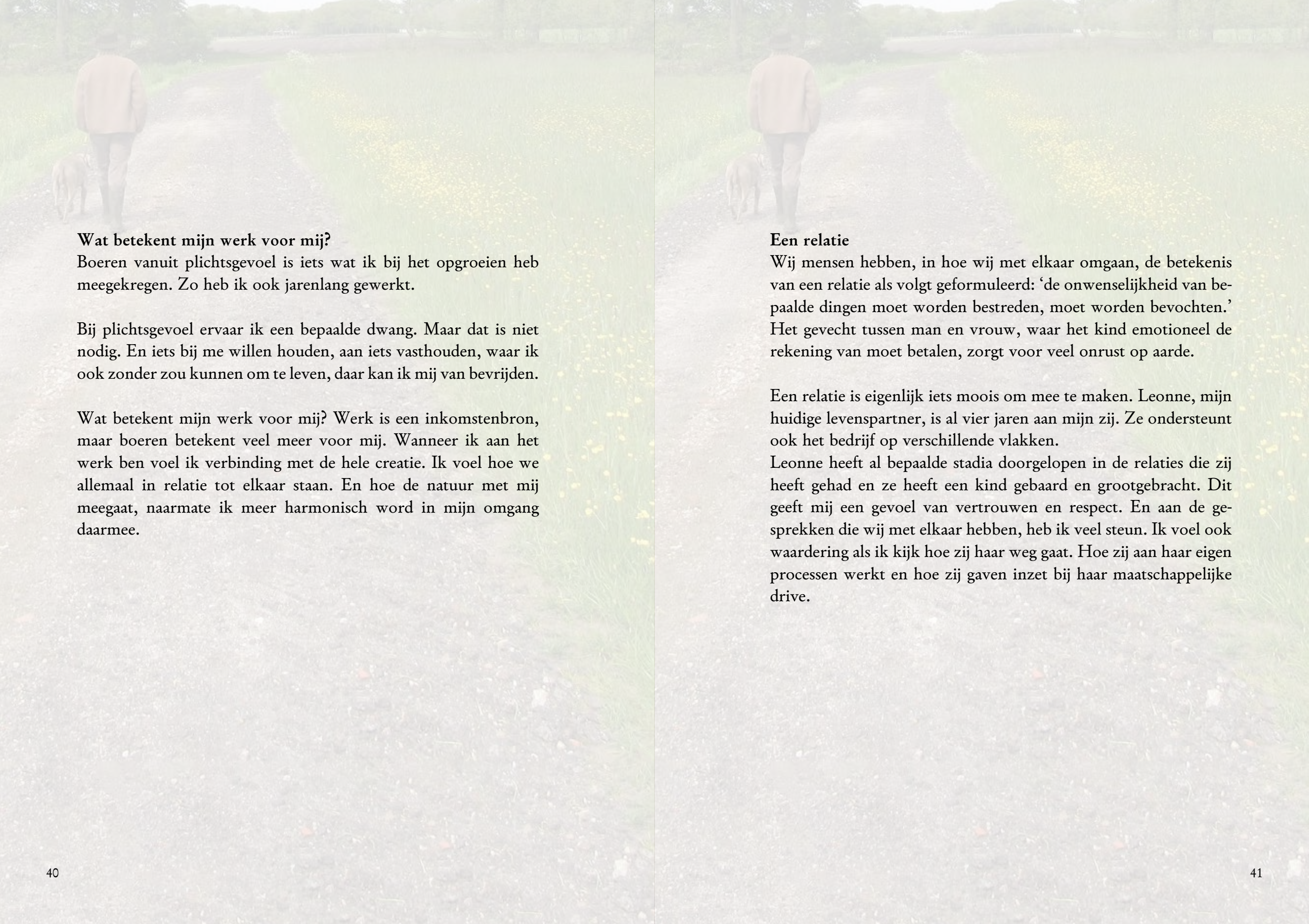
A person in a light-colored jacket is walking away from the camera on a dirt path through a field of tall grass and yellow wildflowers. A small dog is walking beside them. The background is slightly blurred, showing more of the field and some distant structures.

Succes

“Wat is de functie van succes?” vroeg ik mij als boer weleens af. Succes werd erg commercieel opgediend. Maar bij veel presteren op materieel vlak en financieel voordeel kun je nog steeds onrust ervaren.

Als kind zijn we in harmonie met onze natuur, met onze zuivere eigenschappen als mens. In deze verbinding ervaren we eigenwaarde. En dan - bij velen gebeurt het al bij het opgroeien - laten we invloeden in onszelf toe. Dominerende ideeën, emoties enzovoort. En, voor we het in de gaten hebben doen we onszelf als mens tekort. De kunst is nu om weer je eigen authenticiteit vrij te maken.

Wanneer succes zo werkt dat je je eigen authenticiteit vrijmaakt, kom je het beste tot je recht.

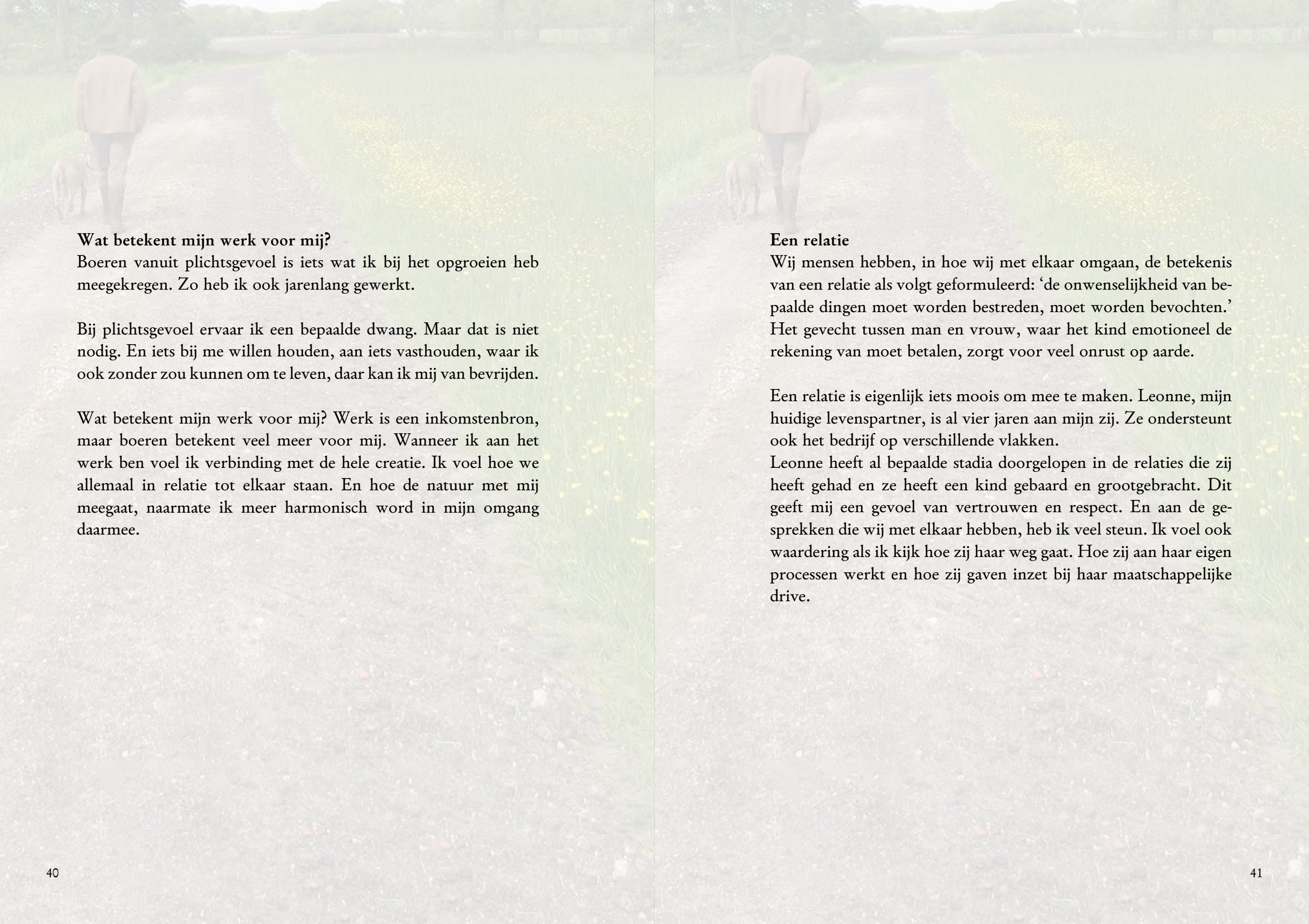
A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

Wat betekent mijn werk voor mij?

Boeren vanuit plichtsgevoel is iets wat ik bij het opgroeien heb meegekregen. Zo heb ik ook jarenlang gewerkt.

Bij plichtsgevoel ervaar ik een bepaalde dwang. Maar dat is niet nodig. En iets bij me willen houden, aan iets vasthouden, waar ik ook zonder zou kunnen om te leven, daar kan ik mij van bevrijden.

Wat betekent mijn werk voor mij? Werk is een inkomstenbron, maar boeren betekent veel meer voor mij. Wanneer ik aan het werk ben voel ik verbinding met de hele creatie. Ik voel hoe we allemaal in relatie tot elkaar staan. En hoe de natuur met mij meegaat, naarmate ik meer harmonisch word in mijn omgang daarmee.

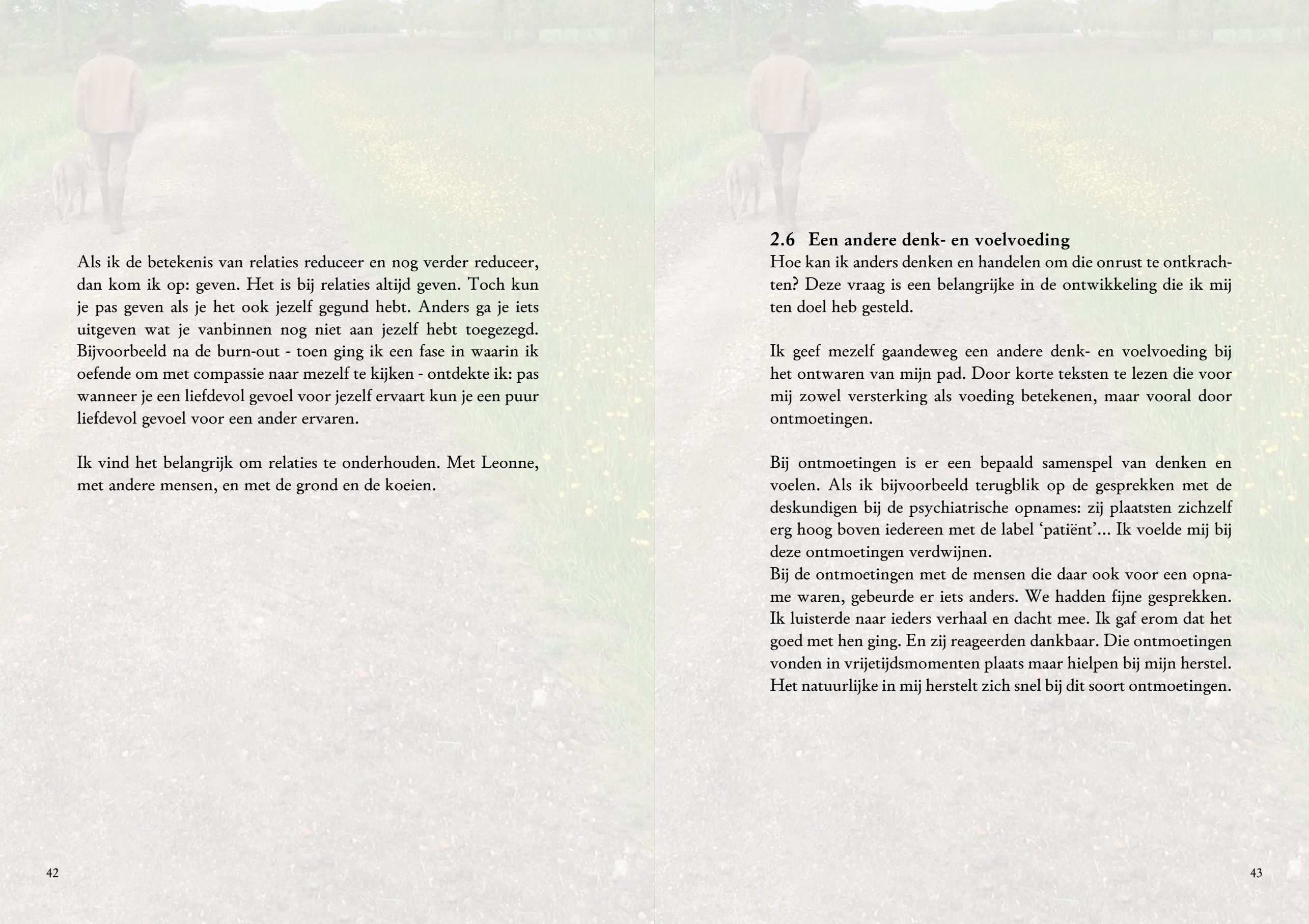
A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

Een relatie

Wij mensen hebben, in hoe wij met elkaar omgaan, de betekenis van een relatie als volgt geformuleerd: 'de onwenselijkheid van bepaalde dingen moet worden bestreden, moet worden bevochten.' Het gevecht tussen man en vrouw, waar het kind emotioneel de rekening van moet betalen, zorgt voor veel onrust op aarde.

Een relatie is eigenlijk iets moois om mee te maken. Leonne, mijn huidige levenspartner, is al vier jaren aan mijn zij. Ze ondersteunt ook het bedrijf op verschillende vlakken.

Leonne heeft al bepaalde stadia doorgelopen in de relaties die zij heeft gehad en ze heeft een kind gebaard en grootgebracht. Dit geeft mij een gevoel van vertrouwen en respect. En aan de gesprekken die wij met elkaar hebben, heb ik veel steun. Ik voel ook waardering als ik kijk hoe zij haar weg gaat. Hoe zij aan haar eigen processen werkt en hoe zij gaven inzet bij haar maatschappelijke drive.

A faded background image of a person walking a dog on a path through a field.

Als ik de betekenis van relaties reduceer en nog verder reduceer, dan kom ik op: geven. Het is bij relaties altijd geven. Toch kun je pas geven als je het ook jezelf gegund hebt. Anders ga je iets uitgeven wat je vanbinnen nog niet aan jezelf hebt toegezegd. Bijvoorbeeld na de burn-out - toen ging ik een fase in waarin ik oefende om met compassie naar mezelf te kijken - ontdekte ik: pas wanneer je een liefdevol gevoel voor jezelf ervaart kun je een puur liefdevol gevoel voor een ander ervaren.

Ik vind het belangrijk om relaties te onderhouden. Met Leonne, met andere mensen, en met de grond en de koeien.

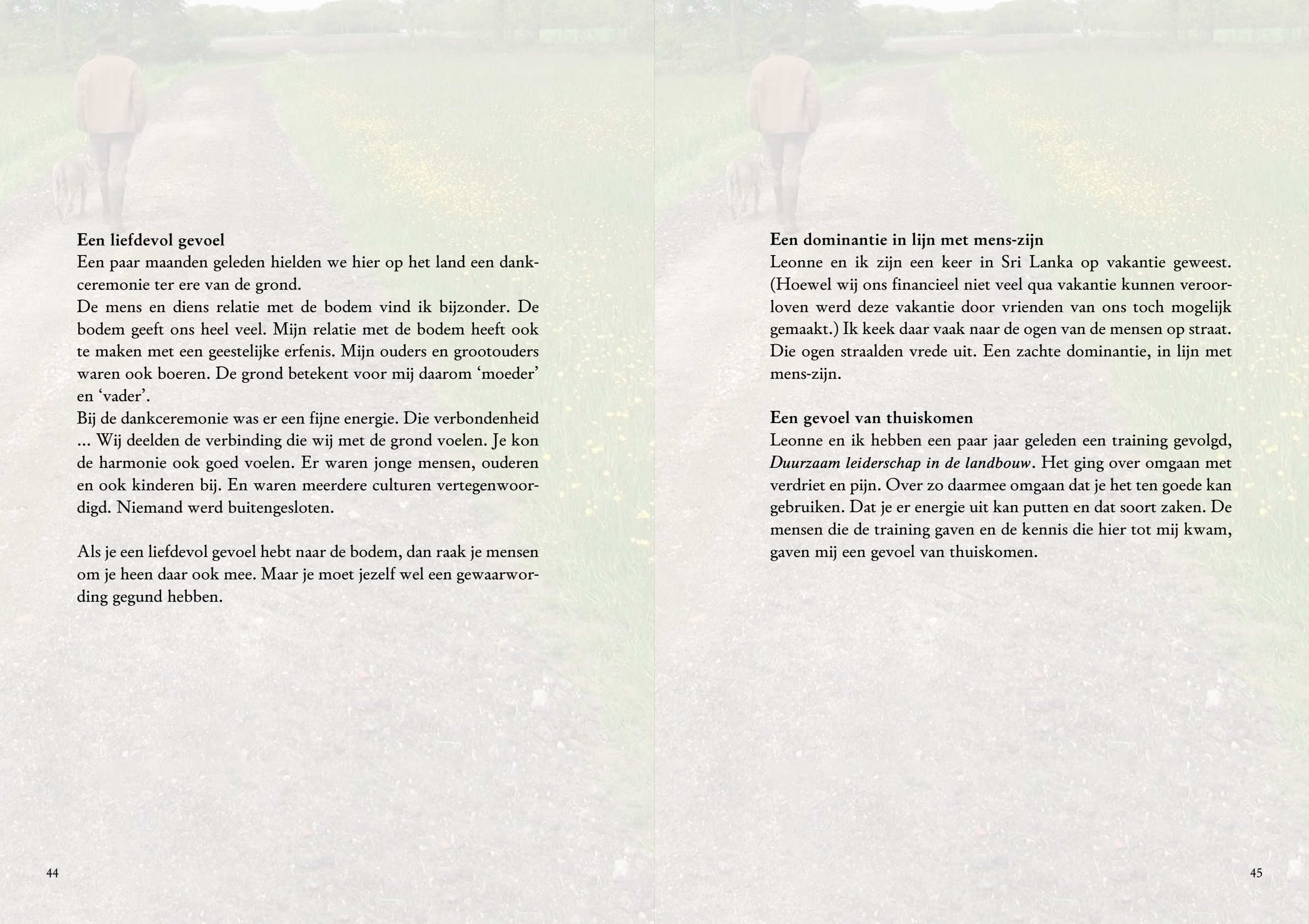
2.6 Een andere denk- en voelvoeding

Hoe kan ik anders denken en handelen om die onrust te ontkrachten? Deze vraag is een belangrijke in de ontwikkeling die ik mijten doel heb gesteld.

Ik geef mezelf gaandeweg een andere denk- en voelvoeding bij het ontwaren van mijn pad. Door korte teksten te lezen die voor mij zowel versterking als voeding betekenen, maar vooral door ontmoetingen.

Bij ontmoetingen is er een bepaald samenspel van denken en voelen. Als ik bijvoorbeeld terugblik op de gesprekken met de deskundigen bij de psychiatrische opnames: zij plaatsten zichzelf erg hoog boven iedereen met de label 'patiënt'... Ik voelde mij bij deze ontmoetingen verdwijnen.

Bij de ontmoetingen met de mensen die daar ook voor een opname waren, gebeurde er iets anders. We hadden fijne gesprekken. Ik luisterde naar ieders verhaal en dacht mee. Ik gaf erom dat het goed met hen ging. En zij reageerden dankbaar. Die ontmoetingen vonden in vrijetijdsmomenten plaats maar hielpen bij mijn herstel. Het natuurlijke in mij herstelt zich snel bij dit soort ontmoetingen.

A faded background image of a person in a light-colored jacket walking a small dog on a leash down a dirt path. The path is flanked by green grass and yellow wildflowers. In the distance, there are trees and a building.

Een liefdevol gevoel

Een paar maanden geleden hielden we hier op het land een dankceremonie ter ere van de grond.

De mens en diens relatie met de bodem vind ik bijzonder. De bodem geeft ons heel veel. Mijn relatie met de bodem heeft ook te maken met een geestelijke erfenis. Mijn ouders en grootouders waren ook boeren. De grond betekent voor mij daarom 'moeder' en 'vader'.

Bij de dankceremonie was er een fijne energie. Die verbondenheid ... Wij deelden de verbinding die wij met de grond voelen. Je kon de harmonie ook goed voelen. Er waren jonge mensen, ouderen en ook kinderen bij. En waren meerdere culturen vertegenwoordigd. Niemand werd buitengesloten.

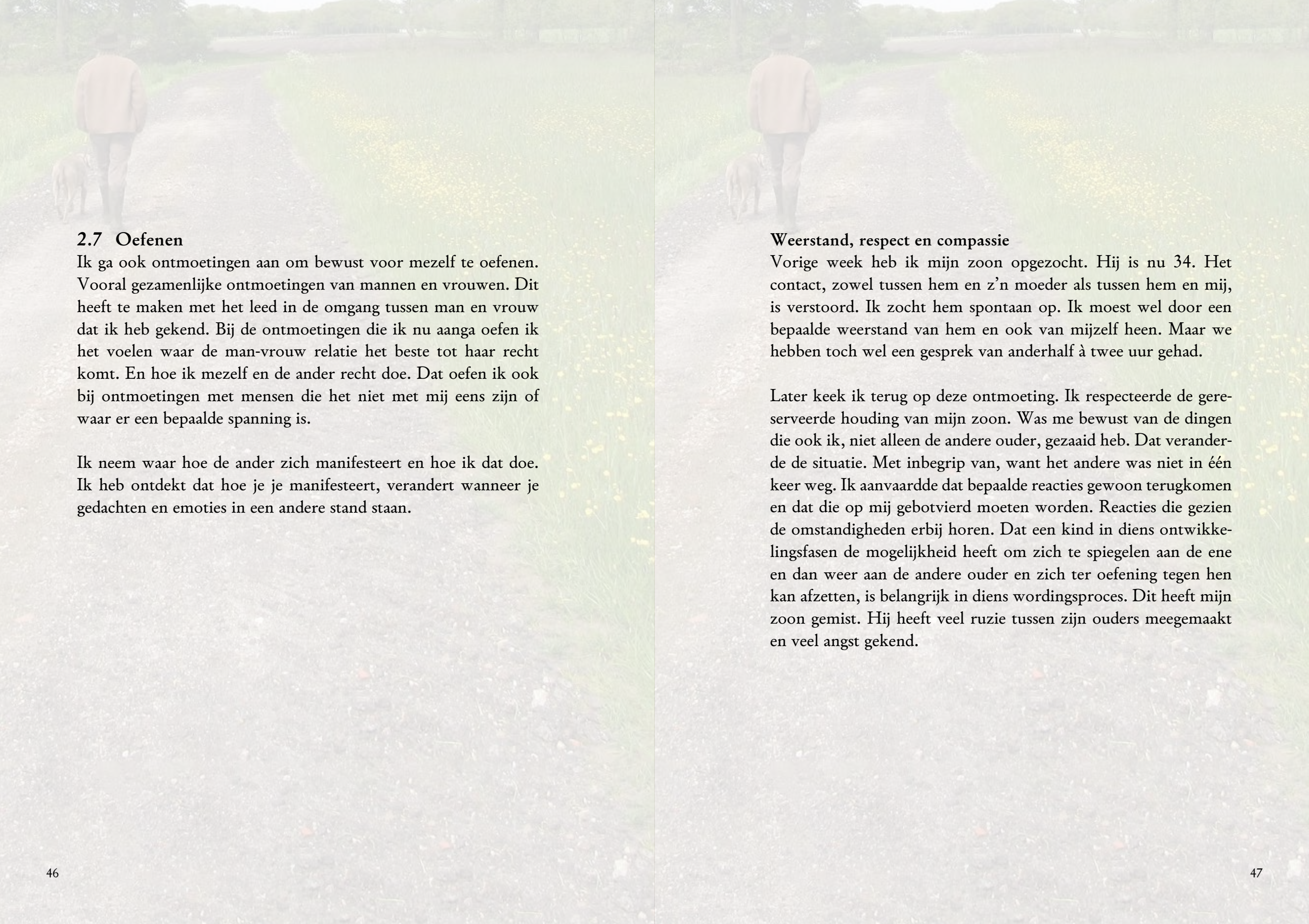
Als je een liefdevol gevoel hebt naar de bodem, dan raak je mensen om je heen daar ook mee. Maar je moet jezelf wel een gewaarwording gegund hebben.

Een dominantie in lijn met mens-zijn

Leonne en ik zijn een keer in Sri Lanka op vakantie geweest. (Hoewel wij ons financieel niet veel qua vakantie kunnen veroorloven werd deze vakantie door vrienden van ons toch mogelijk gemaakt.) Ik keek daar vaak naar de ogen van de mensen op straat. Die ogen straalden vrede uit. Een zachte dominantie, in lijn met mens-zijn.

Een gevoel van thuiskomen

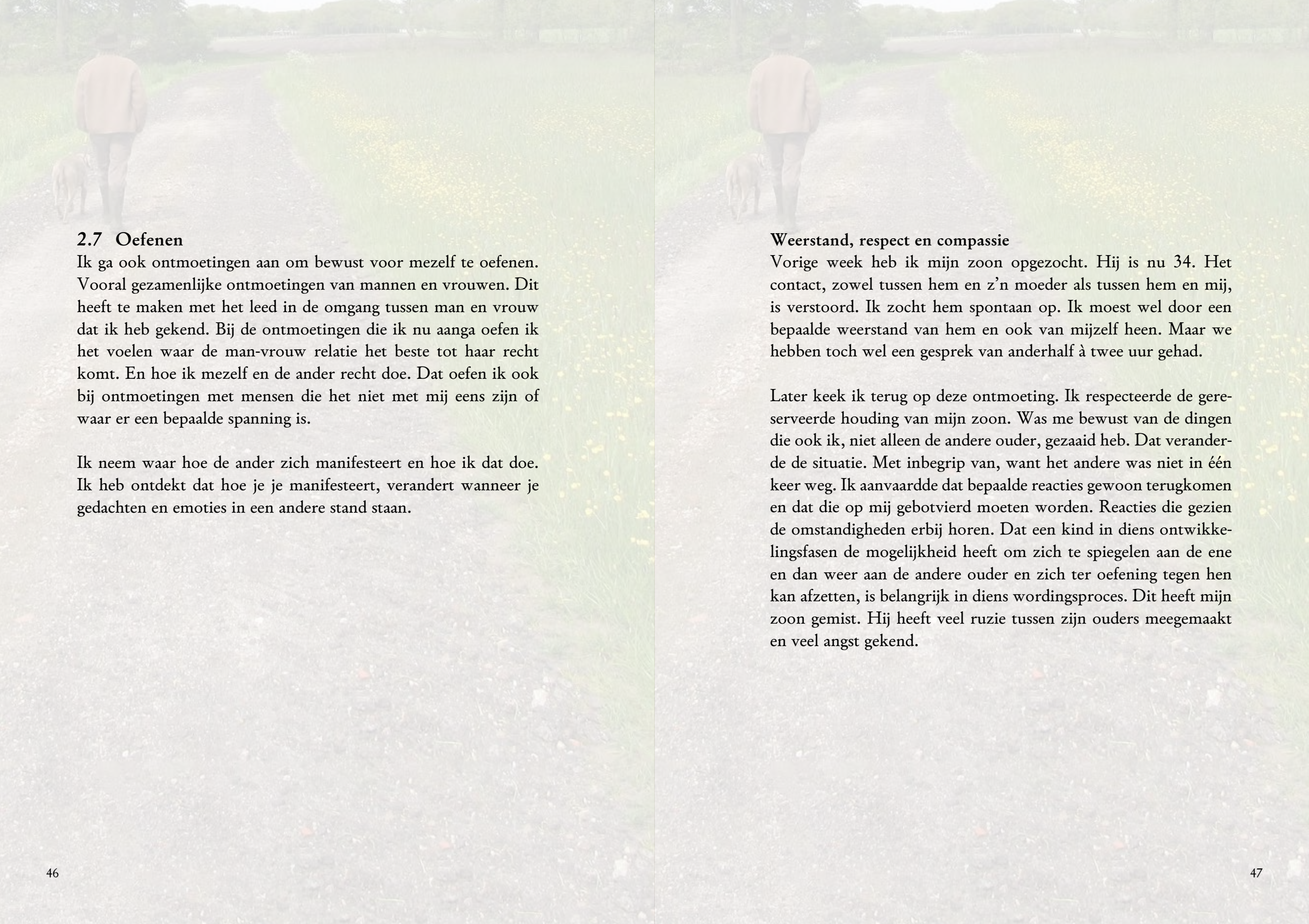
Leonne en ik hebben een paar jaar geleden een training gevolgd, *Duurzaam leiderschap in de landbouw*. Het ging over omgaan met verdriet en pijn. Over zo daarmee omgaan dat je het ten goede kan gebruiken. Dat je er energie uit kan putten en dat soort zaken. De mensen die de training gaven en de kennis die hier tot mij kwam, gaven mij een gevoel van thuiskomen.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

2.7 Oefenen

Ik ga ook ontmoetingen aan om bewust voor mezelf te oefenen. Vooral gezamenlijke ontmoetingen van mannen en vrouwen. Dit heeft te maken met het leed in de omgang tussen man en vrouw dat ik heb gekend. Bij de ontmoetingen die ik nu aanga oefen ik het voelen waar de man-vrouw relatie het beste tot haar recht komt. En hoe ik mezelf en de ander recht doe. Dat oefen ik ook bij ontmoetingen met mensen die het niet met mij eens zijn of waar er een bepaalde spanning is.

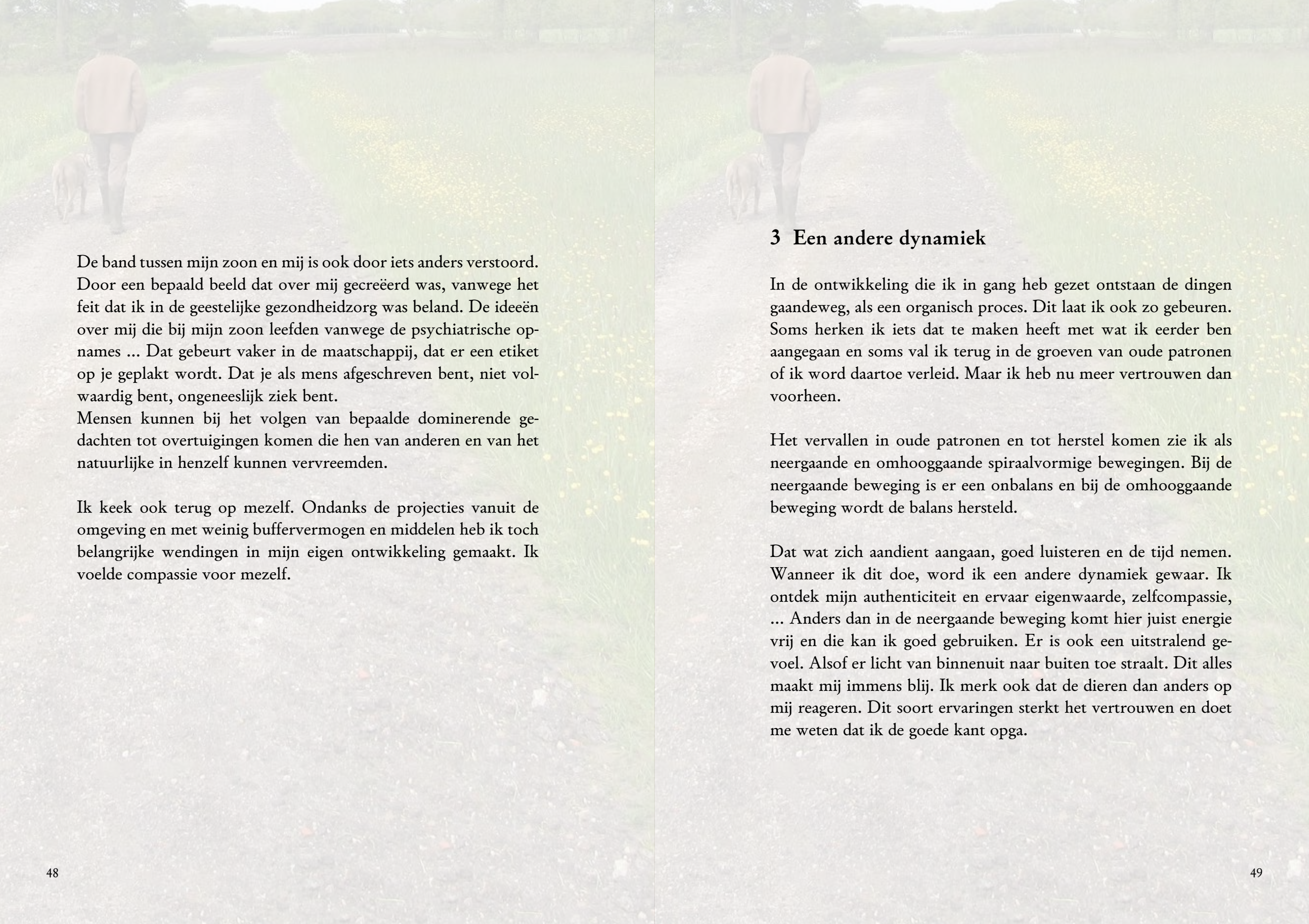
Ik neem waar hoe de ander zich manifesteert en hoe ik dat doe. Ik heb ontdekt dat hoe je je manifesteert, verandert wanneer je gedachten en emoties in een andere stand staan.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

Weerstand, respect en compassie

Vorige week heb ik mijn zoon opgezocht. Hij is nu 34. Het contact, zowel tussen hem en z'n moeder als tussen hem en mij, is verstoord. Ik zocht hem spontaan op. Ik moest wel door een bepaalde weerstand van hem en ook van mijzelf heen. Maar we hebben toch wel een gesprek van anderhalf à twee uur gehad.

Later keek ik terug op deze ontmoeting. Ik respecteerte de gereserveerde houding van mijn zoon. Was me bewust van de dingen die ook ik, niet alleen de andere ouder, gezaaid heb. Dat veranderde de situatie. Met inbegrip van, want het andere was niet in één keer weg. Ik aanvaardde dat bepaalde reacties gewoon terugkomen en dat die op mij gebotvierd moeten worden. Reacties die gezien de omstandigheden erbij horen. Dat een kind in diens ontwikkelingsfasen de mogelijkheid heeft om zich te spiegelen aan de ene en dan weer aan de andere ouder en zich ter oefening tegen hen kan afzetten, is belangrijk in diens wordingsproces. Dit heeft mijn zoon gemist. Hij heeft veel ruzie tussen zijn ouders meegemaakt en veel angst gekend.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

De band tussen mijn zoon en mij is ook door iets anders verstoord. Door een bepaald beeld dat over mij gecreëerd was, vanwege het feit dat ik in de geestelijke gezondheidszorg was beland. De ideeën over mij die bij mijn zoon leefden vanwege de psychiatrische opnames ... Dat gebeurt vaker in de maatschappij, dat er een etiket op je geplakt wordt. Dat je als mens afgeschreven bent, niet volwaardig bent, ongeneeslijk ziek bent.

Mensen kunnen bij het volgen van bepaalde dominerende gedachten tot overtuigingen komen die hen van anderen en van het natuurlijke in henzelf kunnen vervreemden.

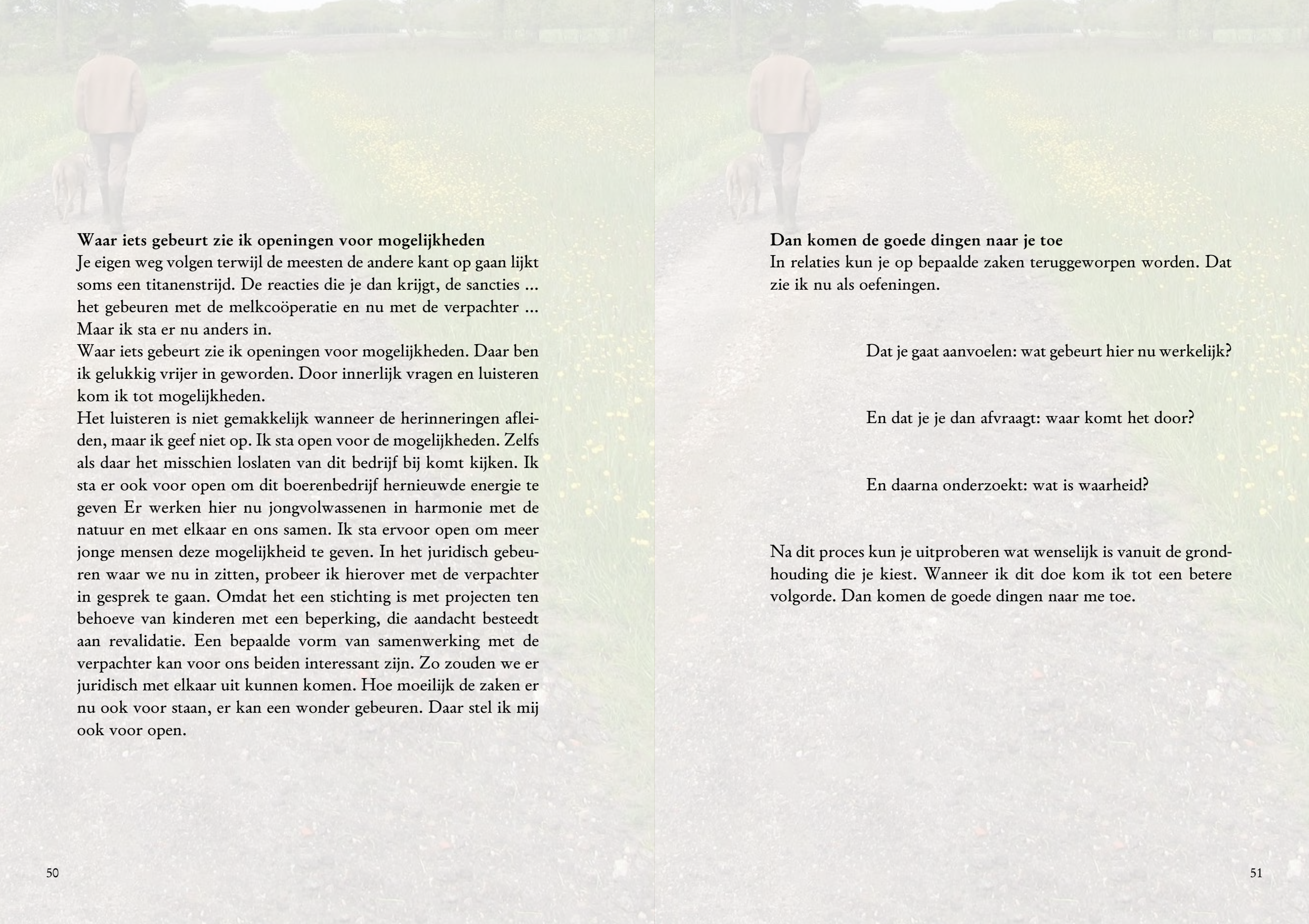
Ik keek ook terug op mezelf. Ondanks de projecties vanuit de omgeving en met weinig buffervermogen en middelen heb ik toch belangrijke wendingen in mijn eigen ontwikkeling gemaakt. Ik voelde compassie voor mezelf.

3 Een andere dynamiek

In de ontwikkeling die ik in gang heb gezet ontstaan de dingen gaandeweg, als een organisch proces. Dit laat ik ook zo gebeuren. Soms herken ik iets dat te maken heeft met wat ik eerder ben aangegaan en soms val ik terug in de groeven van oude patronen of ik word daartoe verleid. Maar ik heb nu meer vertrouwen dan voorheen.

Het vervallen in oude patronen en tot herstel komen zie ik als neergaande en omhooggaande spiraalvormige bewegingen. Bij de neergaande beweging is er een onbalans en bij de omhooggaande beweging wordt de balans hersteld.

Dat wat zich aandient aangaan, goed luisteren en de tijd nemen. Wanneer ik dit doe, word ik een andere dynamiek gewaar. Ik ontdek mijn authenticiteit en ervaar eigenwaarde, zelfcompassie, ... Anders dan in de neergaande beweging komt hier juist energie vrij en die kan ik goed gebruiken. Er is ook een uitstralend gevoel. Alsof er licht van binnenuit naar buiten toe straalt. Dit alles maakt mij immens blij. Ik merk ook dat de dieren dan anders op mij reageren. Dit soort ervaringen sterkt het vertrouwen en doet me weten dat ik de goede kant opga.

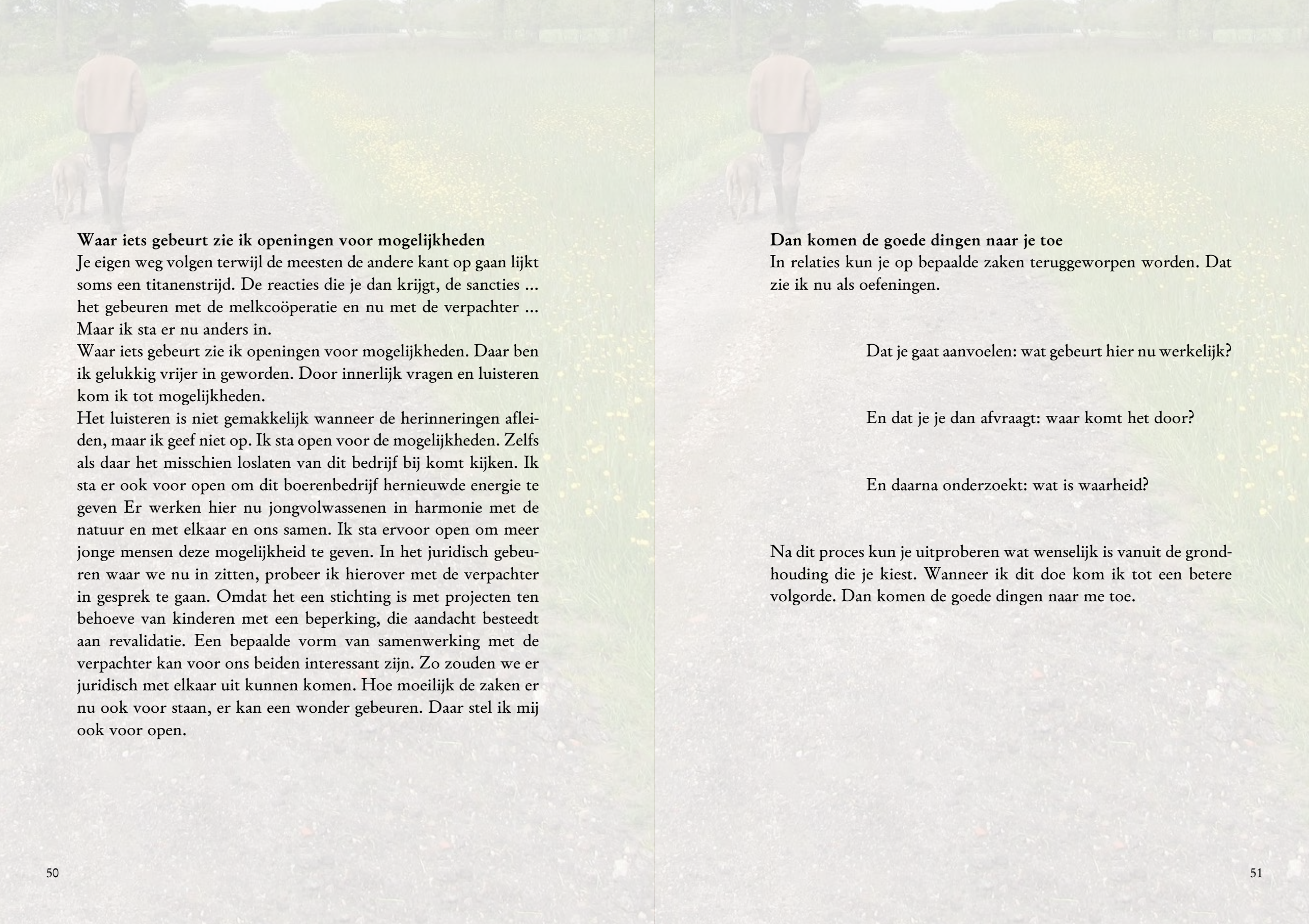
A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

Waar iets gebeurt zie ik openingen voor mogelijkheden

Je eigen weg volgen terwijl de meesten de andere kant op gaan lijkt soms een titanenstrijd. De reacties die je dan krijgt, de sancties ... het gebeuren met de melkcoöperatie en nu met de verpachter ... Maar ik sta er nu anders in.

Waar iets gebeurt zie ik openingen voor mogelijkheden. Daar ben ik gelukkig vrijer in geworden. Door innerlijk vragen en luisteren kom ik tot mogelijkheden.

Het luisteren is niet gemakkelijk wanneer de herinneringen afleiden, maar ik geef niet op. Ik sta open voor de mogelijkheden. Zelfs als daar het misschien loslaten van dit bedrijf bij komt kijken. Ik sta er ook voor open om dit boerenbedrijf hernieuwde energie te geven. Er werken hier nu jongvolwassenen in harmonie met de natuur en met elkaar en ons samen. Ik sta ervoor open om meer jonge mensen deze mogelijkheid te geven. In het juridisch gebeuren waar we nu in zitten, probeer ik hierover met de verpachter in gesprek te gaan. Omdat het een stichting is met projecten ten behoeve van kinderen met een beperking, die aandacht besteedt aan revalidatie. Een bepaalde vorm van samenwerking met de verpachter kan voor ons beiden interessant zijn. Zo zouden we er juridisch met elkaar uit kunnen komen. Hoe moeilijk de zaken er nu ook voor staan, er kan een wonder gebeuren. Daar stel ik mij ook voor open.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the right page.

Dan komen de goede dingen naar je toe

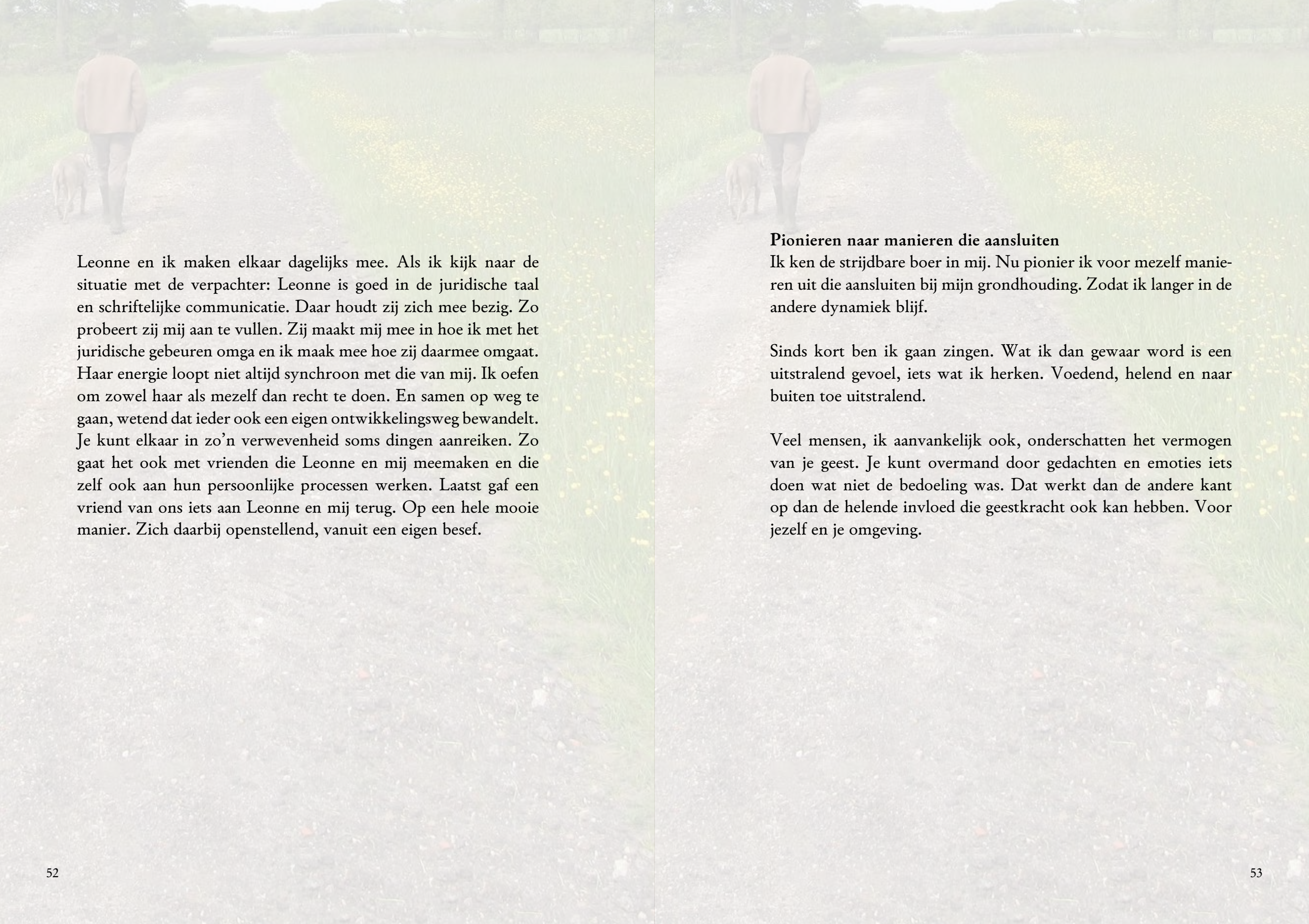
In relaties kun je op bepaalde zaken teruggeworpen worden. Dat zie ik nu als oefeningen.

Dat je gaat aanvoelen: wat gebeurt hier nu werkelijk?

En dat je je dan afvraagt: waar komt het door?

En daarna onderzoekt: wat is waarheid?

Na dit proces kun je uitproberen wat wenselijk is vanuit de grondhouding die je kiest. Wanneer ik dit doe kom ik tot een betere volgorde. Dan komen de goede dingen naar me toe.

A faded background image of a person walking a dog on a path, used as a header for the left page.

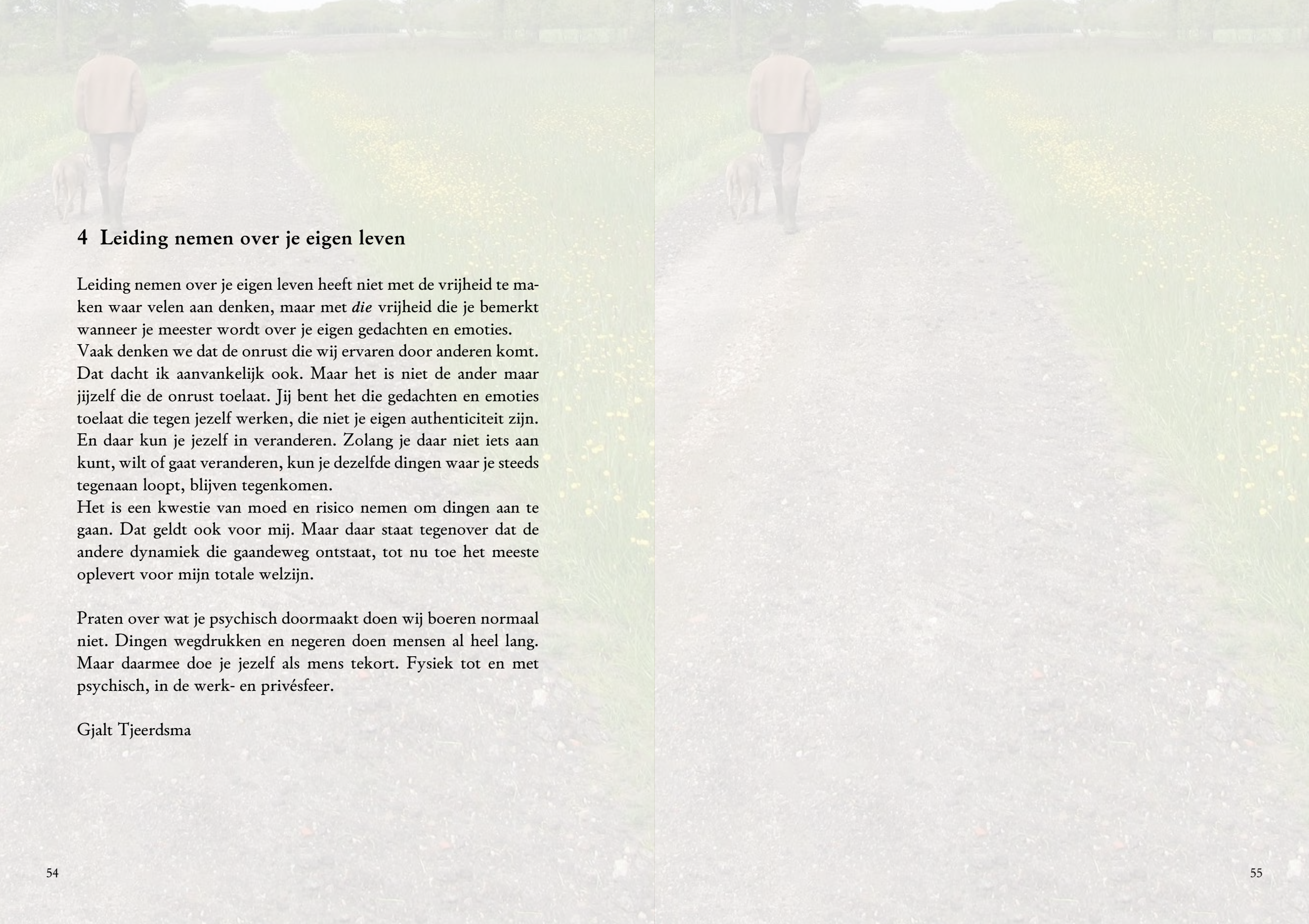
Leonne en ik maken elkaar dagelijks mee. Als ik kijk naar de situatie met de verpachter: Leonne is goed in de juridische taal en schriftelijke communicatie. Daar houdt zij zich mee bezig. Zo probeert zij mij aan te vullen. Zij maakt mij mee in hoe ik met het juridische gebeuren omga en ik maak mee hoe zij daarmee omgaat. Haar energie loopt niet altijd synchroon met die van mij. Ik oefen om zowel haar als mezelf dan recht te doen. En samen op weg te gaan, wetend dat ieder ook een eigen ontwikkelingsweg bewandelt. Je kunt elkaar in zo'n verwevenheid soms dingen aanreiken. Zo gaat het ook met vrienden die Leonne en mij meemaken en die zelf ook aan hun persoonlijke processen werken. Laatst gaf een vriend van ons iets aan Leonne en mij terug. Op een hele mooie manier. Zich daarbij openstellend, vanuit een eigen besef.

Pionieren naar manieren die aansluiten

Ik ken de strijdbare boer in mij. Nu pionier ik voor mezelf manieren uit die aansluiten bij mijn grondhouding. Zodat ik langer in de andere dynamiek blijf.

Sinds kort ben ik gaan zingen. Wat ik dan gewaar word is een uitstralend gevoel, iets wat ik herken. Voedend, helend en naar buiten toe uitstralend.

Veel mensen, ik aanvankelijk ook, onderschatten het vermogen van je geest. Je kunt overmand door gedachten en emoties iets doen wat niet de bedoeling was. Dat werkt dan de andere kant op dan de helende invloed die geestkracht ook kan hebben. Voor jezelf en je omgeving.

A faded background image of a person walking a dog on a path through a field of yellow wildflowers.

4 Leiding nemen over je eigen leven

Leiding nemen over je eigen leven heeft niet met de vrijheid te maken waar velen aan denken, maar met *die* vrijheid die je bemerkt wanneer je meester wordt over je eigen gedachten en emoties.

Vaak denken we dat de onrust die wij ervaren door anderen komt. Dat dacht ik aanvankelijk ook. Maar het is niet de ander maar jijzelf die de onrust toelaat. Jij bent het die gedachten en emoties toelaat die tegen jezelf werken, die niet je eigen authenticiteit zijn. En daar kun je jezelf in veranderen. Zolang je daar niet iets aan kunt, wilt of gaat veranderen, kun je dezelfde dingen waar je steeds tegenaan loopt, blijven tegenkomen.

Het is een kwestie van moed en risico nemen om dingen aan te gaan. Dat geldt ook voor mij. Maar daar staat tegenover dat de andere dynamiek die gaandeweg ontstaat, tot nu toe het meeste oplevert voor mijn totale welzijn.

Praten over wat je psychisch doormaakt doen wij boeren normaal niet. Dingen wegdrukken en negeren doen mensen al heel lang. Maar daarmee doe je jezelf als mens tekort. Fysiek tot en met psychisch, in de werk- en privésfeer.

Gjalt Tjeerdsma



*Het wereldlijk toneel is onderhevig aan allerlei processen
van hiërarchie, wedijvering, ... noem maar op
Deze bewegingen blijven totdat je inzicht krijgt
in wat er nog meer is
en meesterschap over jezelf krijgt
Dan kun je vrij in de wereld leven en werken
Dàt is de vrijheid waar een mens naar verlangt*

Gjalt Tjeerdsma





Alle zeilen bijzetten om te zorgen
dat ik niet tegen mezelf in leef

Alle zeilen bijzetten om te zorgen dat ik niet tegen mezelf in leef

Pas als mensen de noodzaak voor iets voelen lijken zij iets te gaan doen. Dit klinkt wel zorgwekkend. Want dan wacht je tot het slecht met je gaat. Het is alsof je wacht op een noodzaak.

Bij een zichtbare noodzaak, bijvoorbeeld als iemand verdrinkt, ga je daar meteen wat aan doen. Maar een niet-zichtbare noodzaak, op mentaal of geestelijk vlak, hoe maak je die herkenbaar voor jezelf?

Het geeft je heel veel zorgen als je er financieel niet doorheen komt. Maar door wat ik als mens in mezelf doormaak, voel ik een noodzaak om te zorgen dat het goed met mij gaat. Ik ga daar niet mee wachten tot ik pensioen heb zoals velen dat doen. Ik heb het nu heel erg nodig.



Kennismaking

Ik woon en werk samen met mijn levensgezel, Gjalt, op een kleine biologische boerderij. Het leven op een boerderij is intensief, fysiek en mentaal. Maar toch is deze manier van leven, zo samen met Gjalt die zo mooi openstaat voor iedereen, mij het waard.

Mijn werk begint al in de vroege ochtend. Dan ga ik bij de dieren in de stal aan het werk. Gjalt zei eens: “Jij ondersteunt op alle vlakken van het bedrijf.” Dat ondersteunen probeer ik zo goed mogelijk te doen. Daar komt ook meedenken over financiële en andere zaken bij kijken: meegaan naar bijeenkomsten van de melkcoöperatie en agrarische verenigingen waar wij bij aangesloten zijn, en schriftelijke communicatie met onder anderen de verpachter en de melkcoöperatie. Ik zorg ook voor de gewone klussen in het huis. En voor de boodschappen en het eten.

Ik ben ook moeder, of beter gezegd, ik ben allereerst moeder van mijn dochter. Ik wil een verbinding tussen haar wereld en mijn wereld maken. Door samen de koeien op te halen - daar geniet zij met volle teugen van - en samen koken en lezen. Mijn dochter vraagt mij soms of ik haar wil voorlezen. Ze is al vijftien en ik ben blij dat zij er nu nog van geniet. Ik geniet daar ook van.

Wij hebben op de boerderij een aantal vrijwilligers met wie Gjalt en ik graag samen lunchen. Ze zijn voor ons als familie.

1 Een kreet om hulp I

Ik hoorde eens een vriend zeggen dat de natuur wreed en hard is. “Ja”, is mijn antwoord, “maar het is een andere wreedheid dan van de mensheid die zichzelf tot God over anderen verheft.” De geldeconomie van ons boerenbedrijf en huishouden wordt steeds belaagd door dingen waar we geen vat op hebben. Het is alsof ‘iets’ wil dat wij onze identiteit gaan verhandelen voor een kunstmatige vorm en dat wij daarin moeten geloven. Wij moeten vandaag de dag veel moeite doen om hier bovenuit te stijgen. Het is als een kreet om hulp en liefde vanuit een benauwde donkere tunnel.

Gjalt en ik staan vaak oog in oog met de vraag: hoe krijgen we het voor elkaar om door te gaan? Als je naar het financiële aspect en het achterstallig onderhoud kijkt, zou je zeggen: “Stop er maar mee!” Doorgaan met dit boerenbedrijf, dus het op dezelfde wijze voortzetten, houden we niet vol. Toch willen we hier blijven. Om de boerderij met en voor anderen geopend te houden. Er komen hier aldoor bezoekers. Niet alleen een leverancier, een collega-boer of een loonwerker, maar ook mensen die iets willen kopen en komen kijken of wij het hier hebben. En mensen die benieuwd zijn naar wat voor een boerderij wij hier hebben. We zijn blij te zien dat zij iets van die verbondenheid met de natuur en de dieren, op deze boerderij die deze verbondenheid uitstraalt, meekrijgen. We vinden het belangrijk dat meer mensen die verbondenheid gaan voelen.

Het is alsof de verpachter en de melkcoöperatie molenstenen vormen waar wij boeren tussen vermalen worden, terwijl niemand die bedoeling zegt te hebben. En het lijkt ook alsof niemand verantwoordelijk is, want “het moet nu eenmaal.” Alles wordt daaraan ondergeschikt gemaakt.

Pacht

Wij pachten ons land van een stichting die gericht is op recreatieve projecten voor kinderen met een beperking. Gjalt heeft de monumentale boerderij waar wij in wonen gekocht van deze stichting. Maar in 2007 en 2009 hebben zij de pacht enorm verhoogd. Ons verzoek om een betalingsregeling wordt steeds afgewezen. De pacht valt ons zwaar. Het is het grootste deel van alle rekeningen die we moeten betalen. We komen er wel toe om de andere rekeningen te betalen maar niet de pacht. We hebben dit jaar⁵ de pacht betaald met geleend geld van een familielid.

Systemen en strafmaatregelen

De melkcoöperatie is zich steeds meer gaan richten op de wereldeconomie en minder op kleine boeren. Veel boeren sluiten leningen om meer te kunnen verbouwen, meer koeien te houden en meer te kunnen melken. Ook boeren die liever niet grootschalig worden. Maar wij blijven voor kleinschaligheid kiezen.

De melkcoöperatie heeft twee systemen ingevoerd, de Koemonitor en de Kringloopwijzer. Wij, de leden, zijn verplicht om daaraan mee te doen. Gjalt en een aantal andere boeren hebben medewerking aan deze systemen geweigerd. We hebben meermalen geprobeerd om hierover met de raad van bestuur in gesprek te gaan. Maar zij willen niet echt naar ons luisteren. De melkcoöperatie reageert met strafmaatregelen. Bonussen inhouden en daarna het melkgeld met een kwart verminderen. Dat is veel want je moet ook andere kosten betalen. Bijvoorbeeld loonwerkers betalen die helpen met maaien en het maken van balen. Een andere strafmaatregel is dat je geroyeerd kan worden.

Ons bedrijf en dat van de andere boeren die weigeren hangt dus aan een zijden draadje. Er zijn mensen die zeggen: “Daar kiezen boeren zelf voor.” Maar wat hier gebeurt raakt iets wezenlijks.

Koemonitor

Als ik kijk naar de Koemonitor: Wij moeten de melkcoöperatie machtigen voor het verzamelen van verschillende soorten informatie over onze bedrijfsgang, zelfs informatie van de dierenarts. “Om”, zoals zij zeggen, “de kwaliteit van melk te verbeteren.” Ze noemen het ‘kwaliteit’ maar wat hier eigenlijk gebeurt is: er worden deeltjes van een geheel verwijderd en daarna gedigitaliseerd om, zogezegd, de kwaliteit te bepalen.

Wat gebeurt er met de samenhang en verbanden, waarin iets betekenis krijgt of begrepen kan worden, door een dergelijke isolatie? Wat gebeurt er met de identiteit? Bijvoorbeeld de identiteit van de boerderij, de koeien, de weide en de bodem? Zij staan in verbinding met elkaar en met ons. Wij voelen deze verbinding. Het is zoiets wezenlijks. Hoe kunnen wij deelnemen aan een systeem dat ons verplicht om dit wezenlijke te verruilen voor losse entiteiten?

De Kringloopwijzer

De Kringloopwijzer is een door agrarische wetenschappers ontwikkeld product. De KLW was eerst alleen verplicht voor melkveehouders met een fosfaatoverschot, maar vanaf 2016 voor alle melkveehouders. “Om de mineralenstroom aan stikstof, fosfor en koolstof op je bedrijf te verbeteren”, wordt er gezegd.

Er zijn mensen die zeggen dat de KLW nooit voor alle boeren verplicht gesteld had moeten worden, dat het een soort rekenmodel is waar niet alle melkveebedrijven in passen. Dat klopt, want het is niet van toepassing op biologische boeren zoals wij, die al veel doen voor een goede mineralenhuishouding. Wij gebruiken weinig krachtvoer, geen kunstmest en wij laten ons gras niet sneller groeien door geïmporteerde fosfaat.

Maar het lijkt erop dat onze beroepsgroep door de verschillen in manieren van boeren te ingewikkeld gevonden wordt en daarom iedereen over één kam wordt geschoren. Veel boeren worden daardoor onnodig belast met administratiewerk. Bovendien zijn deze berekeningen niet waarheidsgetrouw.

Door te kijken en ervaren als je door het land loopt, in de grond graaft, naar de koeien kijkt, krijg je ook belangrijke informatie over gezondheid van de grond. Eén van onze bezoekers, een eco-loog, schreef er dit over:

In 2021 kwam ik voor een inventarisatie van kleine marterachtigen vlak bij Beetsterzwaag een weiland in lopen. Het viel mij op dat in dit mooie coulisselandschap afgewisseld met mooie open percelen zoveel plantensoorten in het grasland stonden.

In het land vond ik koeienvlaaien, vol gaten van vogelsnavels en insectengangen, til je ze op dan stinken ze niet en zitten vol met leven. Wormen, kevers en vliegenmaden.

Aan de soorten planten en insecten kun je zien welke bodem er onder de grasmat verstopt zit. Veen zand, klei, elke bodem kent zijn eigen soorten.

Ik zie overal paddenstoelen als teken van een schimmelgestuurde bodem, een bodem die haar sponswerking nog niet verloren heeft omdat ze door de mestinjectie bacteriegestuurd geworden is. Schimmels, de ondergrondse structuur van de paddenstoelen houden water vast als het nat is en zorgen ervoor dat er ook in droge percelen water bij de wortels van de planten komt. Bacteriegestuurde bodems zitten dicht en het water spoelt af de sloot in.

In de sloten staan veel waterplanten. Het valt me op in hoeveel sloten holpijp staat. Holpijp is een indicator voor kwel. Kwel zorgt voor een rijke flora als het niet door diepteontwatering afgevoerd wordt. Kortom, wat een mooi pareltje in het landschap hier.



De grond rondom onze boerderij zit vol leven. Je ziet vlinders, kevers, andere insecten, kikkers. En verschillende kruiden en eetbare gewassen die hun geur en uitstraling door het weiland verspreiden. Er vliegt hier ook van alles rond en nestelt zich er ook. Zoals de wilde duif, zanglijsters, kerkuilen, roodborsttapuiten, kolganzen, regenwulpen en boerenwaluwen. Dat ze er zijn geeft aan dat er genoeg voedsel voor ze is. En ook dat wat hen tot voedsel dient genoeg te eten heeft.

In 2021 lieten we een mestanalyse uitvoeren. De mestonderzoeker zei: “De schoonste mest die ik tot nu toe heb gezien van een agrarisch bedrijf! Er zat slechts 1,2 microgram chloorprofam in en 5,9 microgram prosulfocarb, beide per kg droge stof. Het zijn allebei stoffen die zich door heel Nederland door de lucht verspreiden dus je kunt daar niets tegen doen.” Met de informatie die we krijgen door werkelijk aanwezig te zijn en het onderzoek gericht op ons bedrijf is het vreemd om op de KLV te vertrouwen. Hoe kunnen we op ‘de wetenschap’ vertrouwen wanneer we weten dat daar iets goed mis is?

Hoe kun je hier iets aan veranderen?

Ik ben erg bezorgd over deze gang van zaken. Wij boeren worden steeds afhankelijker gemaakt. En het lenen bij de bank om je schulden af te lossen, dat is niet zomaar mogelijk. Je mag alleen lenen als je met dat geld meer gaat investeren. Er zijn boeren die net als wij niet grootschalig willen worden en toch daarvoor kiezen. Omdat zij geen andere optie zien. Maar dat willen wij niet. We willen onze schulden bij de bank niet groter maken. Dit voelt heel zorgelijk. Maar wanneer we voor grootschalig worden zouden kiezen, zou dat ook zorgen met zich meebrengen. Want dan zouden wij iets doen wat niet bij ons past. Dit alles vreet aan mij. Het is net of mensen tot systemen verworden die geen mensen zien en alles willen overnemen.

Ik wil voorkomen dat het ons bedrijf en ons leven gaat overheersen. Daarom zoek ik veel informatie en in het contact met mensen verschillende invalshoeken, en breng anderen op de hoogte van waar wij mee te maken hebben. In de hoop dat hierdoor wegen vrijkomen. En misschien dat het tot de verpachter en melkcoöperatie doordringt wat het gevaar is bij alles ondergeschikt maken aan dat ‘wat nu eenmaal moet gebeuren’: voor henzelf (je verontmenselijken) en voor hen met wie zij jarenlang in bepaalde relatie staan en een band hebben.

Gjalt en ik hebben met nog een paar andere leden van de melkcoöperatie (in groepjes van twee) een aantal boeren van de raad van bestuur onaangekondigd opgezocht. Het gesprek met de man die de collega en ik opzochten was totaal anders dan de gesprekken waarbij alle leden van de raad van bestuur aanwezig zijn. Hij vertelde ons: “Als ik opsta om ergens tegenin te gaan dan wordt dat mij afgeleerd. Dus dat doe ik niet. En ik heb er financieel veel aan dat ik de functie in de raad van bestuur heb, anders kan ik mijn bedrijf niet voortzetten.” Wij beseften dat ook deze boeren erg onder druk zitten.

Hoe kun je als boer iets veranderen aan systemen die ons van het wezenlijke van het boer-zijn en ons mens-zijn afbrengen? Hier heb ik vaak over nagedacht. Wat doet het bijvoorbeeld met jouw mens-zijn wanneer je in een functie waarbij eigenschappen als rechtvaardig zijn horen, buigt voor het financieel voordeel dat je krijgt als je je medeboeren iets zwaars oplegt?

2 Gehoor geven aan een niet-zichtbare noodzaak I

Het is niet gemakkelijk om je manier van doen te veranderen. Daar moet je echt de noodzaak voor voelen.

Gjalt is als boer in het begin helemaal meegegaan met wat normaal gevonden werd. Veel investeren, veel machines kopen, meer mensen bij hem aan het werk. Maar het ging niet goed - dat kwam deels doordat hij in zijn huwelijk steeds onder druk stond. Hij delfde lichamelijk en geestelijk het onderspit. Toen stond hij voor twee mogelijkheden: niet voor zichzelf zorgen of dat wel doen. Hij koos voor het tweede. Dat voelde voor hem als een noodzaak.

Als ik naar mezelf kijk weet ik dat ik ook met een noodzaak te maken heb. Iets dat aan de buitenkant misschien niet zichtbaar is maar wel gevoeld wordt. Een niet-zichtbare noodzaak.

Angst, uitputting, depressie

Ik probeer mij net als Gjalt niet steeds te richten op “Oh, straks kunnen we de pacht niet betalen en dan moeten wij weg”, iets waar ik heel erg bang voor ben geweest. Wanneer we ons telkens daarop richten dan zijn we alleen maar daarmee bezig en met zorgen en angst. En dat helpt niet want het lukt ons de laatste jaren gewoon niet om de pacht te betalen. Het voelt als een ballast als je zulke zorgen hebt. Ik heb een periode gehad dat ik bijna depressief werd van de zorgen.

Zo nu en dan voel ik mij uitgeput. Dan lijkt het werk iets wat altijd maar doorgaat en nooit af is. En als ik dan even een rustpauze neem word ik op de proef gesteld.

Drie weken geleden voelde ik mij totaal uitgeput. Toen dacht ik: ik moet hier echt iets aan veranderen, aan mijzelf, want zo houd ik het totaal niet vol. Zo word ik ziek. Dat wil ik niet. Ik wil niet depressief worden. Dat is niet de bedoeling. Ik ga gewoon goed op mijzelf passen. Er waren toen emoties waar ik het moeilijk mee

had. Ik werd snel geïrriteerd en erg emotioneel. Ik wist toen niet goed wat ik moest.

Ik heb nu nog van die dagen dat ik ineens de hele dag verdrietig ben. Of dat ik de ander niet goed begrijp of dat ik te langzaam werk of fouten maak. Bijvoorbeeld wanneer Gjalt aan mij vertelt: “Als je daar en daar komt, dan moet je zus en zo doen”, dat ik dan daarmee aan de slag ga en dat het dan fout gaat. Dan kan ik heel verdrietig worden of heel boos op mezelf zijn.

*Wie goed voor zichzelf zorgt
neemt een grote zorg
van de wereld weg*

Dit is een gedicht dat ik eens geschreven heb. Daar bedoel ik mee: Als je niet goed voor jezelf zorgt kun je iets of iemand belasten. Bijvoorbeeld dat je dan de zorg voor jezelf bij anderen neerlegt. Maar als je wel goed voor jezelf zorgt gebeurt er iets anders met jou en je omgeving. Ik zie bijvoorbeeld dat mijn dochter er last van heeft als zij ziet dat ik onrustig ben. Ons contact is dan ook anders. Ze is meer bezig met voor mij zorgen, mij adviseren en gaat daarna naar haar kamer. En wanneer het goed met mij gaat - dat merkt zij meteen - dan komt ze bij mij zitten. En dan neemt zij mij in vertrouwen en vertelt wat er in haar leeft.

Ik weet dat er mensen zijn die zeggen: “Je zit te veel vast om aan je welzijn te denken! Dat kan je niet.” Ik besef dat het hard nodig is om daar juist wel iets aan te doen. Zowel voor mijzelf als voor mijn omgeving.

3 Alle zeilen bijzetten om te zorgen dat ik niet tegen mezelf in leef I

Ik merk dat, zodra ik gehoor geef aan die noodzaak van zorgen dat het goed met mij gaat, mijn aandacht verschuift. Van erg naar buiten gericht zijn naar binnenin mijzelf. Daar is er een weten dat mijn ziel alles doet, alle zeilen bijzet om te zorgen dat ik niet tegen mezelf in leef.

3.1 Zoeken wat werkt

Het soms even zoeken wat werkt bij het omgaan met die depressie, zorgen en spanningen. En als ik iets gevonden heb helpt dat niet altijd. Dan ga ik op zoek naar iets dat wel werkt.

Bij het schoonmaken van de stal en voeren van de dieren

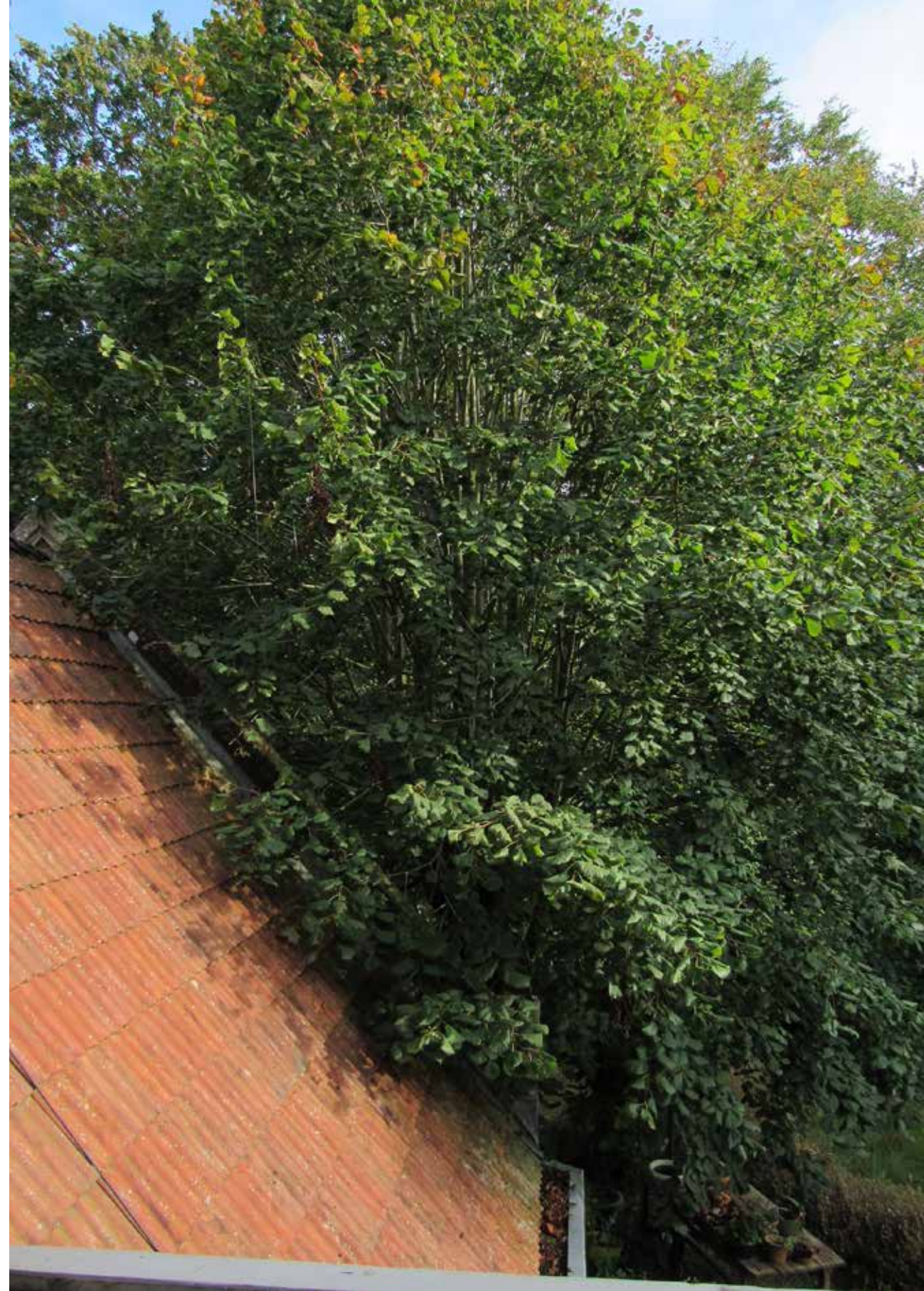
Als ik de stal schoonmaak en de koeien voer voel ik mijn zorgen en spanningen niet. Er is een soort moedergevoel. Ik zie hoe onder mijn handen de dieren die mijn liefde krijgen opgroeien en werk met toewijding verder. Ik krijg dan ook meer energie.

De liefdevolle lindeboom

Als ik 's ochtends uit het raam kijk dan zie ik een lindeboom met een grote kruin. Wanneer ik mij niet happy voel en de boom groet dan krijg ik iets mee wat mij goed doet. Het is een koesterende boom. Een hele liefdevolle boom. Bomen en planten lijken te zwijgen maar ik voel hoe zij iets aan je meegeven zodra je hen groet en je innerlijk met hen verbindt. Zij stralen rust en eenvoud uit, zo van: "Ja, we zijn d'r, het is goed."

Wanneer ik naar vogels kijk en luister ...

Ik luister nu met meer aandacht naar vogels en zie ik ze beter. Wanneer ik naar vogels kijk en luister wordt hun wereld niet meer een aparte wereld, staat ze niet meer los van de mijne.





Teksten zoeken die troost geven

Ik zoek teksten die mij troost geven. Zoals de tekst van de Dalai Lama:

*Liefde en compassie zijn een noodzaak, geen luxe.
Zonder kan de mensheid niet overleven.*

Het staat op een poster van hem, die ik bij ons in huis heb opgehangen, precies daar waar ik aankom als ik van de bovenverdieping naar beneden toe loop. Als ik ernaar kijk ben ik even terug bij mezelf.

Ik zoek ook teksten van Thich Nath Hanh. Een boeddhistische monnik die mensen over de hele wereld geïnspireerd heeft om vrede in zichzelf te vinden. Zijn woorden spreken mij diep aan.

Schrijven om dingen op een rij te zetten

Ik ben meer gaan schrijven. Terwijl ik schrijf praat ik tegen mezelf. Over wat er gebeurd is, wat ik even kwijt wil. Daardoor kan ik het op een rij zetten.

Ik ben eens, nadat ik een dagboekje vol had geschreven, het allemaal gaan teruglezen. Dit is alleen maar negatief, dacht ik. Ik heb dat boekje verbrand. Met het idee: het is belangrijk dat je je niet door allerlei gedachten laat meeslepen. Dus als je een negatief gevoel hebt, dat je daar iets mee doet. Ik ben daarna anders gaan schrijven.

Beeldend uiten

Ik weet nog dat ik mij jaren geleden een tijdje 'opsloot' in het geen gebaren maken. Nu ben ik aan het onderzoeken of het beeldende mij helpt om niet in die emoties te blijven. Er komen vanzelf beelden tevoorschijn vanuit mijn binnenste, merk ik. Ik heb het gevoel dat als ik daar niets mee doe, dat ik mij dan zou beperken.

3.2 Mezelf verstaan

Maar wanneer de emoties erg heftig zijn, helpt schrijven en al het andere niet - activiteiten waarmee ik mezelf een andere orde gaf om mee bezig te zijn. Er is dan meer nodig.

Patronen die in de weg staan

Drie weken geleden had ik het erg moeilijk. Ik was totaal uitgeput. Toen dacht ik aan een gesprek dat ik eens met een vriend had. Hij deed toen een geleide meditatie met mij. Het gaat over patronen die door de jaren heen in je persoon zijn geslopen en waardoor je niet jezelf kunt zijn, niet kunt zijn zoals je diep vanbinnen bent. Die patronen kun je als 'jasjes' zien.

Ik deed die meditatie nogmaals, maar nu alleen. Ik maakte verbinding met mijn ziel en vroeg om mij te helpen om van een bepaald gedrag dat niet meer nodig is, af te komen.

Overdreven dienstbaarheid

Toen zag ik een 'jasje'. Ik begreep dat dat stond voor overdreven dienstbaarheid. En dat herkende ik in mezelf. Het altijd willen klaarstaan voor iedereen vanuit de gedachte: als iemand anders maar tevreden over mij is. Als ik bijvoorbeeld de kalfjes aan het voeren was en Gjalt kwam en zei: "Wil je straks die stier aan de voorkant van de boerderij ook voeren?", dat ik bij wijze van spreken mijn werk onderbrak en naar voren rende om die klus te doen. Het heeft te maken met het gevoel van niet voldoen. Dus ik probeerde steeds iemand te zijn die wel voldoet. Door mijn overdreven dienstbaarheid was ik zo naar buiten gericht en zo gericht op eerst doen wat die ander vraagt, dat dat mij heel onrustig deed voelen. Ik had het gevoel dat iemand mij direct kon overheersen met zijn of haar wensen. En als iemand, Gjalt bijvoorbeeld, een kritische opmerking maakte over een klus die ik gedaan had, dan was ik bijna ontroostbaar.

Door dit inzicht over mezelf werd het bij mij wat rustiger. Toen vroeg ik aan mijn ziel om dat jasje van overdreven dienstbaarheid weg te halen omdat het mij in de weg zat om voor mezelf te zorgen. Ik stelde mij toen voor dat ik dat 'jasje' uitdeed en in vertrouwen losliet en overdroeg aan mijn ziel. Wetend dat het zou oplossen of opgaan in licht of in een uitgestrekt bewustzijn.

Daarna stelde ik mezelf voor in licht. En dat dat licht met het in- en uitademen door mijn lichaam reisde en alles schoonspoelde. Daar waar het 'jasje' was losgelaten, zag ik dat er een soort holte achterbleef. Ik wist dat als ik die holte niet zou vullen, dat dan dat patroon weer terug zou komen. Dus dat ik dat gedrag weer zou vertonen. Ik stelde mij voor dat ik die holte met een kleur vulde die voor mij staat voor liefde, vergevingsgezindheid, vriendschap, tederheid, zachtheid, openheid en eerlijkheid.

Argwaan

Ik zag daarna ook een ander 'jasje': argwaan. Dat herkende ik ook. Dat ik daardoor voortdurend op mijn hoede was en ging piekeren. Ik was telkens op zoek naar een probleem om over te piekeren. En als ik wakker werd had ik buikpijn en spanning op de borst. Ik vertrouwde mensen ook niet goed. Dus als iemand iets aardigs tegen mij zei kon ik het niet goed ontvangen. Omdat ik dacht: misschien zit er iets anders achter. Na dit inzicht over mezelf vroeg ik aan mijn innerlijk om ook dit jasje weg te halen.

De uitputting en emoties waren na deze meditatie niet zomaar over. Maar ik leerde mezelf verstaan. En het stopte daar niet bij. Ik werd mij toen bewust van wat er nog meer was om over mezelf te begrijpen.

Innerlijke zoekmachine

Het is jaren geleden dat ik voor het eerst verbinding met mijn innerlijk maakte. Ik was thuis een boek kwijt. Toen had ik zoiets van: als ik nou mijn handen op mijn hart leg en ik doe mijn ogen dicht, en ik vraag aan mezelf om mij te helpen het boek te vinden? Dat deed ik toen, echt met die intentie en dat vertrouwen. Toen deed ik mijn ogen open en zag het boek liggen!

Ik leerde hierdoor een innerlijke zoekmachine kennen. Daar ben ik vaker vragen aan gaan stellen. Ik maakte er een tekening van om te begrijpen hoe die zoekmachine werkt. Hoe je via je innerlijk - ik noemde het toen "bovenaards onderbewustzijn" - je vragen beantwoord kunt krijgen.

Ik tekende wat ik voor me zag: In een cirkel rondom mij is er een uitgestrekt bewustzijn dat altijd voor mij werkt. Dat alles aanvoelt, inziet en begrijpt. Het kan iets dat ik met mijn dagelijkse brein niet schijn te kunnen. Dit uitgestrekt bewustzijn voorziet mij als het ware van informatie en waakt over mij. Ik kan er vragen aan stellen, ook levensvragen.

Dit is een geruststellend weten. Ik word gedragen. Want alle informatie die daar vandaan komt is veilig en overtreft de kracht van de emoties die me vaak doen schudden op mijn grondvesten.

Na de meditatie over de patronen werd ik mij bewust van wat er nog meer was om over mezelf te begrijpen.

Boosheid, angst en spanning vroeger

De agressie in huis. Mijn vader kon heel boos worden en dat dan afreageren in reacties op ons, kinderen. Ik vond vroeger niet dat ik in gevaar was. En dat waren we misschien ook niet. Achteraf gezien geeft het wel veel spanning.

Ik was toen een kind van ongeveer zes. Had broers die veel ouder waren. Twaalf en veertien jaar ouder dan ik. En mijn zus was vijf jaar ouder. Die grote leeftijdsverschillen ... dan lijken de ouderen veel groter. Die nemen ook een andere ruimte in waardoor je als kind onder de indruk bent. Ik was sowieso diep onder de indruk van mijn omgeving en bestudeerde iedereen om mij heen. Ook thuis. Als er bijvoorbeeld ruzie was ging ik kijken naar: wat gebeurt er eigenlijk? Ik begreep heel veel niet en was best angstig en voelde de spanning. Ik denk dat ik daar veel van heb meegenomen. Deze beelden kwamen terug toen ik het boek van Phyllis Krystal las - dat had een psycholoog mij eens geadviseerd.⁶ Toen ging ik echt voelen wat ik als kind waarschijnlijk aan de buitenkant wel heb vertoond maar zelf niet kon zien.

Ik probeerde als kind de harmonie thuis te bewaren. Dus je gaat je persoonlijkheid aanpassen om te zorgen dat iedereen blij is. Ik zie dat nu ook bij mijn dochter. Zij gaat zich aanpassen voor 'als mama maar blij is'. Eigenlijk belast ik dan mijn dochter. Zoiets gebeurt bij meer mensen. Dat doen ze onbewust wanneer zij heel emotioneel met elkaar omgaan en niet bij zichzelf te rade gaan, en zich afvragen: kan ik dit ook anders verwerken dan door nu boos op iemand te worden of nu met de deuren te slaan? Het waren heftige dingen die er in ons gezin gebeurden. Als kind probeerde ik alles goed te maken.

In de pas lopen

'In de pas lopen met anderen.' Dat leerde ik thuis en op school. Dus ik dacht: oké, zo gedraagt iedereen zich hier. Als ik dat ook doe spring ik niet uit de band. Dan zullen zij mij accepteren en val ik niet op. Maar mijn nadoen-gedrag werd vaak als irritant beschouwd. Waarschijnlijk omdat ik zoveel moeite deed om erbij te horen. Ik voelde me ook achtergesteld. Omdat ik jonger was begreep ik de gesprekken niet altijd. Wanneer het mij niet lukte om in de pas te lopen met de anderen dacht ik: ik voldoe niet, ik voldoe niet. Dus probeerde ik mij zo op te stellen dat anderen van mij konden zeggen: "Je voldoet wel."

Toen ik veertien of vijftien werd, gaf mijn broer me een cadeau. Een verhaal dat hij zelf geschreven had. Het gaat over mensen die zoveel betekenis aan geld en techniek gaan geven dat zij hun menselijkheid vergeten.

"Zo wil ik niet worden", zei ik toen tegen mezelf. Maar jaren later werkte ik op een kantoor (dat was nog voordat ik Gjalt leerde kennen) en als ik dan geld kreeg, was ik blij dat ik mijn rekeningen kon betalen en je wilt dan ook dingen kopen en zo. Dat kon ik heel lang zo volhouden. Maar ik kreeg in de gaten: zo gericht zijn op geld als mijn collega's en ik dat zijn maakt mij ontevreden. Als ik op deze manier doorga maak ik geen plek voor iets dat al in mij aanwezig is. Talenten die we als kind al hebben en afleren, om in de pas te lopen met anderen en dan te denken: zo hoort het. Maar dat voelt als een soort dood. Dat voelt niet als leven. Ik gaf mijn baan op - ik had er twintig jaar gewerkt.

Een uitgedoofd leven

“Een soort dood” doet me ook denken aan het beëindigen van mijn relatie met mijn vriend na tien jaar. Ik kon niets verkeerd aan hem bedenken maar het voelde alsof ik erg mijn best moest doen voor de relatie. Omdat hij zo trouw aan mij was. Hij was me wel trouw, maar ik weet niet of hij mij echt bereikte. Misschien had ik mezelf ook afgeschermd zonder het te weten. Misschien omdat ik bepaalde dingen niet goed had verwerkt, zoals de agressie binnenin mij. Ik probeerde die weg te werken, maar dat ging niet. In deze relatie merkte ik, dat ik niet werd ‘aangezet’, niet werd ‘gebruikt’ in mijn talenten. Je dooft dan je eigen vonk. Zo zie ik er ook uit op foto’s uit die tijd. Uitgedoofd.

Er zijn meerdere periodes in mijn leven waarin ik koos voor uitgedoofd leven. Vanuit verlatingsangst. Vanuit erbij willen horen terwijl ik wist dat ik anders was.

Drempel bij hulp vragen

Veel mensen ervaren een drempel om de hulp van een psycholoog in te roepen. Ik ook.

Ik kom uit een domineesgezin. De vader van een vriendin van mij was ook dominee. Zij vertelde mij: “Dokters en dominees gaan nooit naar een psycholoog, want die vinden dat ze het zelf moeten oplossen.” Toen zei ik: “Dat klopt wel aardig.” Want in ons gezin was er ook zo’n air, zal ik maar zeggen, alsof je boven de maatschappij zit. Op een soort troon. En dan kijk je naar beneden, naar de andere mensen van: “Maar wij kunnen alles.” Ik nam die houding over in de zin van zelf brood kunnen maken, zelf kleding kunnen maken, ... Ik wilde alles zelf kunnen. En als er dan iets met gevoelens was waar ik niet uitkwam, dan had ik nog het idee dat ik het helemaal zelf moest doen.

Toen mijn moeder overleed was ik ongeveer twintig. Ik vond het heel moeilijk. Ik had toen een gesprek met een decaan en die vroeg: “Heb je verder nog hulp nodig?” Toen zei ik: “Nee.” Maar later dacht ik er weleens aan, zo van: ik wou dat hij het weer vroeg. Dan wil je dus dat een ander het aan je vraagt, om dan ja of nee te kunnen zeggen, maar je gaat zelf niet naar iemand toe. Dat heb ik negen jaar zo volgehouden. Dat was niet gemakkelijk. Ik ben er nu wel doorheen, mede door een paar sessies met een psychologe die mij handvatten gaf om ermee om te gaan, maar daarvoor had ik het gevoel: nu sta ik alleen aan de rand van een donkere afgrond. Ik probeerde uit te zoeken wat dat dan was. Er was een soort vaststaande gedachte in mij: als ouders eerder doodgaan dan kinderen is het goed, andersom niet, dus dit moest gewoon gebeuren. Nou maak ik het wat eerder mee dan sommige anderen, jammer dan, gewoon doorgaan. Ik ging mij niet bezighouden met wat het met mij deed.

In deze periode kreeg ik wel een droom waarin ik dacht: maar waar is mijn moeder nu dan? Toen zag ik een soort schemerlicht en hoorde: “Met mij is het goed, ik ben hier.” Daarna had ik tijd nodig om te begrijpen wat ik daarmee kon en hoe ik haar dood een plaats kon geven. “Plaats geven” vond ik sowieso iets vreemds. Ik wist niet hoe dat moest en wat het voorstelde, dat iets moeilijks een plaats krijgt in je systeem, in je zijn.

Later, een jaar of negen daarna, overleed mijn vader. De dood van mijn vader ervoer ik anders dan die van mijn moeder. Het waren ook verschillende mensen. Mijn moeder was iemand, daar heb ik me helemaal ‘ingegraven’ om haar vanbinnen te begrijpen. Door met haar te praten en vragen te stellen, want zij was iemand die naar binnen gericht was. Mijn vader was juist erg naar buiten gericht. Dus daar zag je alles aan. Hij was luidkeels aanwezig, zal ik maar zeggen. Daar hoefde ik niet bij te denken: wat denkt hij nu? Ik wist het direct.

Mijn moeder kon ik niet plaatsen in het overleden zijn, maar bij mijn vader had ik het gevoel: hij leeft gewoon met mij verder mee. Maar toen ik mijn moeder nodig had, begreep ik nooit waar zij na haar overlijden was. Op een gegeven moment bedacht ik: mijn moeder is heel diep in mij. Ze is niet buiten mij. Ik zoek verkeerd.

Nadat mijn vader overleden was zei een vriendin: “Het is toch wel goed om naar een psycholoog te gaan. Die kan je helpen om dingen op een rijtje te zetten, wat je vaak alleen niet goed kunt.” Dat deed ik toen, maar ik moest wel over een drempel heen stappen.

Ik weet nog dat ik de intake verschrikkelijk spannend vond. Je moest een lijst invullen met klachten en daarna, toen die vrouw dat gelezen had, ging ze met mij praten. Ze zei: “Hier komt uit dat je heel sterk bent.” Toen huilde ik. Ik zei: “Ik kan wel heel sterk zijn maar ik wil dit allemaal niet alleen moeten uitzoeken.” Ik was echt bang dat die uitslag van dat ik sterk was zou betekenen: dan hoeven we jou niet te helpen, je bent al zo sterk. Ze heeft mij toen een paar dingen aan de hand gedaan, zoals een brief aan mijn moeder schrijven. Dat gaf mij nieuwe beelden over mezelf, over waar ik op dat moment was in het rouwproces. Ik heb uiteindelijk vier gesprekken met deze psychologe gehad. (Daarna stopte zij met haar werk; ik ben niet meer op zoek gegaan naar iemand anders.)

Negatieve gedachten over mezelf

Later zat ik weer in de knoop met mezelf. En ik had het idee dat dat aan de buitenkant moest worden opgelost. Dat door het beëindigen van de relatie en het vinden van een andere relatie het probleem kon worden opgelost. Dat kan natuurlijk ten dele werken, maar het gaat erom hoe je met jezelf omgaat. Het heeft jaren geduurd voor ik daar achter ben gekomen.

De relatie die ik nu heb met Gjalt heeft mij veel gegeven in anders denken. Naar anderen en daarna naar jezelf kijken door dingen om te draaien. Wanneer je niet alleen over een ander iets zegt, maar het ook omdraait en dan vragen aan jezelf stelt, ga je je gedachten toetsen. Daar ben ik eerder niet zo mee bezig geweest. Ik ontdekte door dit wel te doen, dat je beschadigende gedachten over jezelf kunt hebben.

Hiervoor ging ik met mensen om die de gewoonte hadden om de schuld voor zaken die niet fijn gaan bij anderen neer te leggen of zelfs bij een ding. “Dat stomme ding”, “Het stomme werk”, ... Dus dat iets of iemand buiten jezelf de schuld is van de ellende. Maar nu weet ik dat dat niet de waarheid is.

In Gjalt ontmoette ik iemand die veel geduld heeft. In confrontaties met hem werd ik eigenlijk op mezelf teruggeworpen. Maar dan wel in een omgeving waarin ik het gevoel heb dat ik welkom ben en waar ik mezelf mag zijn. Ook fysiek. Hier op de boerderij is veel ruimte. Hier kon ik beter aan mijn ‘probleemgevoel’ werken.

Ik was in de grond heel negatief over mezelf - wat voor anderen ook moeilijk kan zijn als je zo over jezelf denkt. Ik ontdekte ook dat ik hiervoor altijd een vooropgezet gevoel had, dat ik een probleem was voor anderen, dat ik weg moest, ongewenst was. Maar de natuur hier sterkt mij op een bepaalde manier. Wanneer ik er verbinding mee maak, ervaar ik een groter geheel waarin ik en alles om mij heen een plek in hebben en dan weet ik: het is goed dat ik er ben.

3.3 Ik ga voor mijn persoon aan het werk

Voorheen wist ik niet goed hoe met die emoties om te gaan. Maar nu ga ik als het ware voor mijn persoon aan het werk. Laagjes afpellen van emoties, begrijpen waar ze vandaan komen en leren ze los te laten als iets dat ik echt kan laten afvallen.

Ik denk dat het een begin is van een proces van jaren. En rust nemen helpt daarbij. Dat vind ik niet zo moeilijk meer. Dus wanneer ik nu voel: ik ben echt uitgeput, dit gaat helemaal niet goed, dan neem ik rust. De volgende stap is: leven vanuit ontspanning. Dan kan ik dingen beter verwoorden. En ik hoef dan ook niet een bepaalde spanning of angst die ik voel mee te nemen naar gesprekken met anderen.

Zelfrespect

Als je beter gaat zorgen voor jezelf kun je beter bij respect voor jezelf komen. Dat is iets wat ik nog moest leren. Bij mij speelde naast weinig zelfrespect ook een bepaalde zelfkritiek mee die helemaal niet nodig was. Daar werk ik ook aan.

Ik leer meer over mijn persoonlijke grenzen en hoe belangrijk het is om die aan te geven. Wat mijn grens is hoeft niet hetzelfde te zijn bij een ander. Ondanks dat mag ik mijn grens aangeven vanuit respect voor mezelf. Bijvoorbeeld, onze deuren staan altijd open en er komen geregeld mensen. Eerst dacht ik dat ik overal bij moest zijn. En ik was gewend om te denken: iedereen moet blij zijn, dus daar moet ik voor zorgen. Maar ik merkte dat ik het mijzelf daardoor moeilijk maakte. Dus dat ik op de momenten dat ik rust nodig had iets anders deed, tegen mezelf in. Dat zorgde uiteindelijk voor meer onrust bij mezelf. Nu gaat het gelukkig anders. Ik heb met Gjalt afgesproken dat hij het bezoek ontvangt. Zodra ik iets uit respect voor mezelf doe, krijg ik meer energie en dan kan ik er ook beter voor anderen zijn.

Zelfkritiek

Op het moment dat ik respect voor mezelf en warmte en liefde voel, is er geen zelfkritiek.

Zelfkritiek is er bijvoorbeeld wel, wanneer iemand komt en zegt: “Heb je dat nog niet gedaan?” of “Waarom heb je dat nou zo gedaan?” Dan vervel ik vaak in een schuldgevoel. Dus: zat ik even te genieten en nu is daar ineens geen grond meer voor. De betovering is dan verbroken. Dat is natuurlijk extreem van mezelf. Daar probeer ik verandering in te brengen door ervoor te waken om niet in zulke zelfkritiek te vervallen. Dus dat ik niet al het andere wat ik ervoer hoeft weg te gooien. Want meestal was het zo van: Als het ene binnenkomt (zelfkritiek) moest het andere (het fijne gevoel in mij) weg. Alsof het ene niet kon bestaan als het andere binnenkwam.

Ik probeer nu bij zulke situaties rustig aan te horen en te ervaren wat er gebeurt: Oké, nu heb ik het gevoel dat ik niet mocht genieten. “Maar dat is niet waar”, zeg ik dan tegen mezelf. “Dat mocht wel.” Soms geef ik het terug aan de ander: “Wat je nu zegt geeft mij een naar gevoel door de manier waarop je het zegt.” En dan hebben we een heel ander gesprek.

Boosheid en angst

Vorige week heb ik twee-en-een-halve dag niet meegewerkt. Dan neem ik echt rust en dan kom ik ook goed bij. Daarvoor had ik een soort van emotionele onbalans. Ik kon bijvoorbeeld een week lang iedere ochtend heel boos zijn. Maar daarna zei ik tegen mezelf: “Ik ga deze boosheid onderzoeken want ik wil helemaal niet elke dag zo boos zijn.” En toen was het ineens weg! Het leek alsof het boze in mij wist: O, nu word ik onderzocht.

Die boosheid, ik ben dat toch meer gaan onderzoeken. Bijvoorbeeld de boosheid bij iets wat ik fout doe. De angst om iets fout te doen is buitenproportioneel. Dus als ik van iemand houd, dan voel ik mij daar beschermd en geef ik mezelf helemaal. Maar als die persoon een fout van mij ziet ... dan ben ik gewoon in levensgevaar. Het is als een geweldervaring die ik niet overleef.

Eigenlijk word ik mij nu bewust dat ik hierdoor niet kan liefhebben. Mijzelf, of wat ik nodig heb, overboord gooien uit liefde voor een ander is niet eerlijk. De liefde voor die ander is dan voorwaardelijk. Ik wil niet alleen zijn en hoop dan die ander voor mij te winnen, of te houden, of ik hoop dat die ander mij goedkeurt. Vanuit de angst er niet bij te horen. Er niet bij horen is blijkbaar mijn grootste angst.

Iemand had mij eens gezegd: “Laat dat eens gebeuren voor je beeld en kijk wat er dan gebeurt.” Dat deed ik gisteren. Het was alsof ik in een oude ervaring terecht kwam. In iets dat eerder is geweest en dat ik heb meegekregen. Door er bewust naar te kijken, kon ik het ‘beetpakken’ en zeggen: “Oké, dat gebeurt er dus met mij.” Dat kan te maken hebben met een ervaring die ik ontvangen heb in een doorgeefactie, dacht ik toen. (Dat ouders onbewust aan hun kinderen bepaalde patronen, bijvoorbeeld agressie, doorgeven.)

Nu kan ik het in een ander licht zien: ik hoef niet bang te zijn dat Gjalt een fout van mij ziet want ik ben niet alles wat ik voel. Het is moeilijk deze, hè? Het is alsof er een toverlantaarn is in jouw wezen en dat daar allerlei emoties langskomen en jij bent die emoties niet. Je kunt je daarvan loskoppelen.

Liefde

Ik voel ook liefde in mij. Liefde ervaar ik anders dan emoties: het voelt als uitgestrekter, als heel groot, met een wil en kracht, en heel veel geneeskracht. Liefde is dat wat al is, en als dit lichaam er niet meer is, is misschien liefde er nog wel.

Als ik stilsta bij wat liefde voor mij betekent, voel ik mij warm worden vanbinnen. Liefde is dat wat maakt dat ik leef, wat alle processen in mijn lichaam in beweging zet. Het is veel groter dan mijn lichamelijke zijn. Het is ook datgene wat maakt dat ik weet dat ik hier op aarde ben om iets moois te doen. En wat maakt dat ik helend, zinvol en verbindend ben.

3.4 Werk maken van waar ik om geef

Ik houd mij al een tijdje bezig met bestuderen: hoe kunnen we het goed hebben met elkaar? Dat zie ik als mijn aangeboren beroep. Het staat niet los van boerin zijn.

Meer verbondenheid met de natuur, de dieren en onszelf

Hier in verbondenheid met de natuur en de dieren mezelf zijn, op een boerderij die deze verbondenheid uitstraalt, en eraan bijdragen dat meer mensen zo'n verbondenheid gaan voelen, meer in contact zijn met de aarde, de dieren en met wie en hoe wij werkelijk zijn. Hoe goed zouden we het dan met elkaar hebben?

Ik ben blij dat Gjalt dit streven deelt. Er zijn bezoekers die het delen. Samen met hen bedenken we activiteiten die bij dat streven passen.

Vreugde van de ander als mijn beloning

Ik geef erom als ik iets voor iemand doe waar die persoon baat bij heeft. De vreugde van die persoon is dan mijn beloning. Geld kan het mogelijk maken dat ik mijn rekeningen betaal om daden als deze voort te zetten. Diegene die mijn product of dienst waardevol vindt kan hier geld voor geven.

Geld kan het mogelijk maken dat ik mijn rekeningen betaal om daden als deze voort te zetten. Hier zit voor mij de juiste plaats van geld wanneer ik werk maak van waar ik om geef.

4 Een strijd voeren om te overleven

Omdat we de pacht niet meer konden betalen en de verpachtende stichting een gesprek over een betalingsregeling bleef weigeren, is Gjalt vorig jaar gestopt met betalen. We weten nu niet wat er kan gebeuren. Moeten we het huis uit? Worden we weggejaagd?

Zorgen en angst kunnen voor veel onrust zorgen en je uitputten. Ik weet dat ik door op tijd rust te nemen beter kan omgaan met de emoties die in mij langskomen. Maar gehoor geven aan die niet-zichtbare noodzaak is niet gemakkelijk in de strijd die ik voer om te overleven.

5 Een kreet om hulp II

Gjalt moest begin dit jaar voor de rechter komen, voor de pachtkamer. Met daarbij de rentmeester van de verpachtende stichting en diens advocaat. Ik was er ook bij.

Een systeem dat niet verbonden is aan het hart

Als ik terugkijk naar hoe alles ging, zie ik de advocaat van de stichting en de rentmeester voor me. Het was net of zij met hun gedrag ons hun onmacht overbrachten om vriendschappelijk met ons te kunnen praten. Dat doet mij denken aan de leden van de raad van bestuur van de melkcoöperatie met wie wij op hun erf spraken, behalve dat er hier geen kans in zicht is om elkaar werkelijk in ons mens-zijn te ontmoeten. Die boosheid die er geuit werd ... Het is alsof zij tegenstanders moeten zijn die het niet met ons eens mogen worden. Dat zij op deze manier iets, een beleid of instituut, moeten representeren. Het zou mooi zijn als zij wegen kunnen vinden om daar menselijkheid in te brengen.

Gjalt en ik praten er met elkaar over. Over het verschil tussen legale verbintenissen en de verbintenis vanuit het hart. En hoe we ons bewustzijn kunnen ondermijnen door het gebruik van woorden die niet uit het hart komen, maar uit een systeem dat niet verbonden is aan het hart. En dat dus ook niet het zuivere gevoel geeft dat je wel hebt als je met je hart verbindt.

Angst en spanning

We hebben een vonnis gehad. Gjalt moet alle pacht betalen, anders mag hij vanaf november dit jaar niet meer op het land enzovoort, enzovoort. Mijn eerste reactie op het vonnis was een schrikreactie. We kregen dit bericht van de rechtbank op een dinsdag binnen en zijn toen snel op zoek gegaan naar een advocaat - die hadden we eerst niet. En op de vrijdag daarop gingen we daarmee in gesprek. Toen we thuis kwamen, lag er een brief van de deurwaarder. Daarop stond dat we binnen twee dagen alle niet betaalde pacht moesten betalen. Toen was ik helemaal stijf van de spanning. We hebben meteen gereageerd en vonden een handelaar die ons snel met geld heeft geholpen.

Die angst en spanning kost mij veel energie, en het blijft doorgaan want de advocaat zegt: "Ik wil wel helpen maar ik moet wel betaald worden, dus je moet wel zorgen dat je rechtsbijstand krijgt." En bij de rechtsbijstand willen ze ons niet helpen omdat Gjalt, volgens hen, het probleem zelf veroorzaakt heeft. Het voelt heel absurd dat er geen hulp is in zo'n situatie. Dus we leven het leven zolang er geen nieuwe woeste berichten komen.

6 Gehoor geven aan een niet-zichtbare noodzaak II

De angst en spanning die ik ben ingegaan bij die armoede van denken en de onmacht van de verpachtende stichting, daar wil ik niet in blijven. Dus ik ga rust nemen. En Gjalt en ik praten er met elkaar over. Aan vrienden en vriendinnen vertellen we wel dingen, maar daarmee wacht ik tot ik weer wat rustiger ben. Dan kan ik ook vertellen zonder dat ik mijn angstige buien en paniek naar hen overbreng en zonder daar steeds in terecht te komen.

Ik moet dit allemaal kunnen loslaten, maar dat is niet gemakkelijk nu. Die schok, die spanning en een chronische buikpijn die opkomt als er maar even wat aan de hand is, daar word ik moe van. Dus ik ben vaak vermoeid.

Vermoeiend, verstikkend

Gjalt beluisteren en proberen te vertalen wat hij wenst in de schriftelijke communicatie met degenen waar wij mee te maken hebben, is wat ik normaal doe. Maar er zijn dagen waarin ik gesprekken met Gjalt, het naar hem luisteren, moeilijk kan uithouden. Een woord, een manier van spreken, een stemgeluid of een interpretatie kan teveel voor mij worden, teveel van mijn energie vragen. Het lukt mij dan niet om hem te volgen in zijn verhaal. Er zijn meerdere mogelijkheden die ik al heb uitprobeerd. Gewoon een tijdlang luisteren, maar dan loop ik vol met brokken aan informatie, dan kan er niet meer bij in mijn hoofd. Een andere mogelijkheid is naar zijn stem luisteren en afstand te nemen van wat hij zegt. Ook dan word ik moe. Of ik kan de draad proberen op te pakken en af en toe iets aangeven, vragen of opmerken. Maar de reactie die dan volgt voelt als verstikkend. Nu probeer ik meer boven het geheel te hangen.

Daardoor kan ik tijdens een gesprek zeggen dat het me teveel wordt. Ik kan aan de bel trekken en zeggen: “Ik moet je nu stoppen want het wordt voor mij teveel.” In alle gevallen kan hij er oké mee zijn. Maar voor mij is het nog altijd vermoeiend, wanneer ik dit niet op tijd doe.

Ik voel een enorme tweeheid, geen ‘wij’. Als er een ‘wij’ is, is het meestal wanneer ik volzaam ben en de allermeele tijd besteed aan het werk op de boerderij.

Mezelf wegdrukken

Een paar dagen geleden ben ik van muzikles afgestuurd toen ik aangaf dat ik de vaccinaties⁷ niet heb gehad.

Het raakte mij dat deze leraar zo boos was maar ik begreep toen hoe diep zijn angst voor ziekte en dood blijkbaar zat. Zover dat hij mij als een verrader zag. Terwijl ik aan de grens kwam, met mijn verantwoordelijkheid naar mijzelf toe en wat volgens mij echt gevaarlijk is voor mijn gezondheid. Ik moest mij blootgeven.

Wanneer mensen op deze manier reageren voel ik me zo ‘slecht’. Ik bedoel dat ik daaronder begin te lijden. Eigenlijk wacht ik te lang en moet ik eerder voor mezelf zorgen. Ik ben te bang voor verlies van contact. Maar daardoor verlies ik juist meer contact, omdat ik in stilte het leed ga dragen en ook de angst dat het nu fout zal gaan tussen die persoon en mij.

Ik wil in harmonie zijn

Ik ben begonnen mijn hoofd meer ruimte te gunnen. Nu ik hier ben aanbeland voel ik: ik wil in harmonie zijn en blij zijn. Maar het is niet altijd in harmonie. Het is vaak in beweging. Het rommelt. We schuren tegen elkaar aan, botsen en hotsen. Het pad is hobbelig. We kibbelen. We raken dingen kwijt. We vinden iets anders. We lopen in ongelijk tempo. We doen ieder wat bij ons past.

Ik wil het zo graag goed hebben. De verlatingsangst is er, het imperfecte is er, de harmonie is er niet altijd, het kost energie. Het zijn tunnels waar ik doorheen ga. Mijn verlangen raakt steeds bekneld. Mijn verlangen om mijn hart te volgen. Mijn hart vraagt mij om in vrede te leven en om niet telkens in gesprekken (die mij teveel zijn) verward te raken.

Mijn hart vraagt mij om vrij te worden. Om te tekenen en met kleur te werken. Om mijn planten te verzorgen en zingend door de wei te gaan. Om tekeningen te maken van alle beelden, grappen en karakterschetsen die in mij opkomen. Er zit nog zoveel ander verhaal in mij dat ruimte vraagt. En dan, dan zorg ik echt goed voor mezelf.



7 Alle zeilen bijzetten om te zorgen dat ik niet tegen mezelf in leef II

Wanneer het slecht met mij gaat geeft mijn lichaam aan: 'Stop met alles, neem tijd, laat het inzicht komen van wat nodig is. Begin opnieuw en vind een intentie van waaruit je je leven weer oppakt.' In een crisis kán ik niet anders dan stoppen.

Ergens weet ik dat dit allemaal anders wordt wanneer ik naar de bron van het 'slecht voelen' ga en daar ontdek waar het door komt en hoe ik mijn leed kan verzachten.

Het slecht voelen komt door verschillende dingen. In de situatie met verpachter of melkcoöperatie probeer ik iets van begrip aan te bieden, als op een presenteerblaadje. Maar daarbij ga ik ver met mijn aandacht naar buiten toe en offer veel op van een vrede die diep binnenin mij is - eigenlijk mijn eigen natuurlijke vrede.

Het slecht voelen komt ook door teveel achtereen luisteren. Dat geeft heel veel prikkels en er is te weinig tijd voor reflectie op wat er binnenkomt waardoor ik niet meer kan opnemen.

En het komt door een manier van doen in de reactie van de ander op mij die mij confronteert met een andere persoonlijkheid, één die de mijne als het ware geweld aandoet.

Ik weet dat het gaat om: eerst mezelf redden, door op zoek te gaan naar wat ik nodig heb in de gevoelstoestand waarin ik nu ben.

Klankenbehandeling: harmonie en disharmonie

Ik ben bij iemand geweest die klankenbehandelingen geeft. Ze had verschillende soorten klankinstrumenten liggen. Glazen chakra-schalen met trommelstokken, een aantal messing klankschalen en verschillende andere instrumenten, en een grote gong. De klanken waren zo nu en dan oorverdovend, de boventonen van de ene klankschaal zongen rond en vermengden zich met volgende tonen en boventonen van meerdere andere klankschalen. Ik dacht: zal ik mijn handen voor mijn oren houden? Zal ik vragen of ze even wil stoppen? Ik deed het niet. Ik dacht: laat het maar over me heen komen. Ik ga rustig ademen. Ontvangen. Voelen wat er gebeurt. Ik voelde de disharmonieën in mij weerklinken, meetrillen. Er ontstonden trillingen op verschillende plaatsen in mijn lichaam. Dat duurde een paar dagen. Op een bepaald moment voelde ik mijn voetzolen trillen. Op een ander moment mijn maag. En daarna mijn enkels, mijn oren, mijn hart. Daarna voelde ik me energiek en ik voelde me 'gehoord'.

Ik kom dicht bij iets in mezelf dat ik nog niet zo bekeken had. Het gaat over de wil om in harmonie te zijn en over het hoofd zien dat de disharmonie die er is, functioneel kan zijn om verder te komen. Dat een botsing van meningen, gevoelens of karakters iets kan opleveren. Maar ... de 'hobbelige weg' kan heel vermoeiend zijn. Het is me een paar keer opgevallen dat ik het mooi laat lijken vanaf de buitenkant.

Waar ik ook achter ben gekomen is, dat de emoties mijn handelen en mijn neutraliteit blokkeren. Een emotie die op een bepaald moment heftig is, is een oordeel waar mijn ego in vastzit. Het ego is als het ware in de verdediging of in een concurrentiestrijd gevangen. Het wil winnen of voelt dat het verloren heeft. Die emotie is dan een signalering voor mij. “Stop! Neem even de tijd.” zegt mijn lichaam dan. Wanneer ik de tijd neem voor mijn pijn kan ik die emoties helemaal laten uitbranden.

Meer mogelijkheden

In schrijven, tekenen, gevoel voor dieren en verbinding met de natuur vind ik iets waar ik blij van word en energie uit krijg, op natuurlijke wijze. Alsof het in mij meegeweven is bij mijn ontstaan en in mij als edelsteentjes oplicht wanneer ik ze tegenkom in de wereld om mij heen. Ze zijn als mogelijkheden die ik voor mijn eigen welzijn kan inzetten. Zo breng ik mezelf in een lichtere levensruimte, waar kleuren zijn, diversiteit en blijdschap.

Ik kom, zoekend, tot meer mogelijkheden. Luisteren naar volksmuziek uit Peru en Afrika en de Indonesische gamelan bijvoorbeeld. En ook Maya-wijsheid. Toen ik iemand daarover hoorde vertellen sloot het meteen bij mij aan. Alsof het iets in mij ‘aanzette’. Bijvoorbeeld “Blauwe Nacht” - mijn zegel volgens Maya-wijsheid - voelt voor mij als een uitgestrekte nachthemel vol heldere sterren waar ik me veilig en geborgen bij voel. Het is een beeld waarbij ik me kan voorstellen hoe ik rustig alleen mijn eigen spoor weer vind in de chaos van alledag. In de mogelijkheden herken ik ook mijn talenten. Ik heb bijvoorbeeld een rijk verbeeldingsvermogen dat, voor mij, een helende kracht kan hebben.

8 Een kreet om hulp III

Het is best heftig nu. We gaan niet in op de verleiding in het donkere stuk van de andere juridische partij.

Gelukkig worden we steeds opgevangen door liefdevolle mensen. En door de natuur. Bijvoorbeeld door het vinden van een klavertje vier én vijf in de wei. Dat zie ik als een teken dat ik mag glimlachen want: “Alles is al goed.”

Maar er zijn momenten waarop ik weer geraakt word en denk: we moeten door vastgezette juridische statussen heen, waar mensen niet uit hun structuur willen bewegen en met juridische en financiële zuigende krachten zorgen voor polarisatie. En ons belagen met plannen om alles wat we doen te beheersen en om onze identiteit te verhandelen voor een kunstmatige vorm.

Ik ben hier verder over gaan nadenken en vind een bepaalde herkenning in het boek *How we go home: Voices of Indigenous North America* van Sara Sinclair. Hierin vertellen mensen hoe ze vanuit hun trauma dat gelieerd is aan het inheems zijn, met een getinte huid tussen de blanke Amerikanen leven. Ze worden door anderen gehaat. De structuren zijn zo opgebouwd dat inheemse mensen niet mogen bestaan.

Wat mij zo raakt in het boek is de onderdrukking. Ik heb ontdekt dat het air van hebzucht, gemakzucht en wreedheid van het kolonialisme nog steeds aanwezig is in ons denken en gedrag. In het boek *Daniel* van Chris de Stoop bijvoorbeeld, een waargebeurd verhaal over een boer in België die een paar jaar geleden door een groep jongeren werd beroofd. Zij hebben hem op wrede wijze in zijn woning gedood. Ze zagen hem als een soort Untermensch - zo wordt het in dat boek genoemd.

9 Gehoor geven aan een niet-zichtbare noodzaak III

Een vriendin zei vandaag, toen ze naar een tekening keek die ik had gemaakt: “Je hebt opgeschreven dat je je op deze plek kunt opladen, tot jezelf kunt komen en kunt ontspannen. Maar dit is ook een plek waar je helemaal leegloopt, waar je heel hard werkt en niet tot jezelf komt. Dus je kijkt maar naar één kant van de medaille.” Dat was een grote eyeopener. Ze heeft het goed gezien.

Niet vluchten maar in die shit roeren

De uitputting en emoties die ik ervaar, het me verbinden met de natuur en de andere ‘vormen’, het klinkt alsof dat ‘de oplossing’ is, maar het is vaak een vlucht uit de werkelijkheid. Daarna kom ik weer bij datgene waarin ik bleef steken voordat ik op de vlucht sloeg in muziek luisteren, nóg meer informatie tot mij nemen enzovoort. Dat doe ik vaak. Soms is even weggaan fijn wanneer het niet lekker gaat. Maar ik merk dat het ook goed is dat ik er juist dieper in kom en daar ga begrijpen wat er speelt.

Dus nu, door te gaan luisteren, te rade te gaan bij mezelf over mijn nare gevoelens die steeds terugkomen, in die shit te roeren, kom ik tot een dieper begrip voor wat er is. En dan is het niet meer zo roerig en heftig. Ik luister, de pijn wordt gehoord, het wordt rustig. Bijvoorbeeld die pijn in mijn buik. Ik stond toe dat die pijn er was. Toen liet ik dat gevoel zich verbreden en zich daarbij verbinden met wat er om mij heen is. Toen regende het en werd de regen en pijn in mij één. Ik voelde toen: ik ben in mijn natuurlijke zijn. Deze ervaring doet mij denken aan de aquareltekening die ik eens maakte. Kleuren die zich met water en elkaar verbinden en vermengen.⁸



10 Alle zeilen bijzetten om te zorgen dat ik niet tegen mezelf in leef III ⁹

In een staat van uitputting

Vandaag las ik mijn vertelling voor dit ondersteunboek en was diep geraakt. Ik zag een caleidoscopisch beeld van alle trauma's die in familielijnen steeds worden weerspiegeld in volgende generaties, in volgende gezinnen. Zo is dat ook in mijn familie gegaan. Het niet verwerken van trauma heeft angst gezaaid en het gedrag van ons allemaal aangetast. Ik heb daar zelf veel last van gehad.

Ik verkeer in een staat van uitputting die zorgt dat ik niet meer te hard kan gaan voor mezelf. Ik begin steeds opnieuw om in rust een ritme op te bouwen dat bij mij past. Met Gjalt kan ik delen wat er gebeurt en hoe ik dit ervaar.

Het is mijn grote wens dat de kleine kernen van samenleven terugkomen, met aandacht voor de aarde en voor onszelf als mensen. Gjalt en ik zetten ons daarvoor in. We denken aan de volgende generaties op dit land. We nemen een brede verantwoordelijkheid op ons. Mensen die zeggen: "In jullie uitgeputte staat doen jullie nauwelijks extra werk op de boerderij", zien niet dat wij dag en nacht werken aan onze ideeën. Ze zien ook niet onze samenwerking met hen die hetzelfde streven delen en de verbinding met het land die maakt dat we 'gedragen worden', ons zo welkom voelen bij alles wat mede door onze hand hier gedijt in de natuur - een geven en ontvangen naar alle kanten, daar kan niets tegenop.

We hebben een keuze gemaakt voor iets waar op dit moment enorme offers voor worden gevraagd. Maar we blijven doorgaan. We zien onze missie als bijna heilig. Omdat we voor het leven gaan, voor de overkoepelende eenheid van alles en iedereen. Dit wordt nu nog niet goed begrepen en daarom kost het zoveel moeite om in die waarheid te blijven volharden.

Er heerst een geloof dat geld belangrijker is dan al het andere. Kleine boeren en kleine bedrijven kunnen bijna niet blijven staan te midden van de massaconsumptie en centralisering. Wat is het verschil met oorlog? Dit geloof is als een vorm van geweld, verborgen achter mooie kleding, goede banen, 'mooie' woorden die niet uit het hart komen. Mensen raken steeds verder weg van contact met de aarde. En taal wordt steeds minder gebruikt vanuit verbondenheid. We missen iets essentieels. Kunst en alles wat met werkelijke verbondenheid en herstel en genezing te maken heeft, zou bij onze dagelijkse rituelen moeten horen.

Hierin zie ik wat ik als werk zou willen doen. Maar die dingen worden gezien als niet meer waard dan een vrijwilligersbaan.

Ik zoek mijn weg vanuit een ervaring die moeizaam is

Vandaag luisterde ik naar een lied over kijken vanuit de 'ogen' van een bloem en van een doorn.¹⁰ Het is een prachtige tekst en melodie. "In de ogen van een bloem ziet de wereld eruit als een bloem. In de ogen van een doorn ziet de wereld eruit als een doorn."

Ik zie mijzelf weer als jong kind met een enorme verwondering voor en soms ook een overdonderd zijn door de grotere kinderen in het gezin en mijn ouders. Ik zie hoe ik niet begrijp dat de woorden die men uitspreekt, niet overeenkomen met hun innerlijk gevoel.

Ik leerde mij precies gedragen als de anderen en meende dat mij dit veel zou brengen in mijn leven op weg naar volwassene. Ik liep dus langs paden van anderen, die mij voorschotelden hoe en wat ik moest doen om 'er' te komen en om bij de groep te horen. Maar er was een verzet in mij. En het ervaren van anders-zijn bij contactmomenten met anderen en het gedrag dat zij mij wilden opleggen bracht ook veel emoties met zich mee. Toch hield ik dit jarenlang vol omdat ik wilde ervaren of daar misschien toch een weg voor mij lag. Ik gaf eigenlijk mijn ware pad weg door het pad van anderen na te lopen.

Ik voel geen spijt, wel berouw. Want door anderen na te doen, belemmerde ik mezelf mijn eigen pad op te gaan. Daardoor heb ik mezelf en misschien meer mensen tekort gedaan. Mezelf laten zien voelde, ondanks het verzet in mij, zwaarder dan de emoties bij het ervaren van anders-zijn.

Ik zoek nu mijn weg vanuit een ervaring die moeizaam is. In het boek *Dao De Jing*¹¹ lees ik over “nietsdoen”, een natuurlijk handelen: moeiteloos, zonder verlangen, zonder verzet, in de stroom van het leven. Ik heb maar een klein deeltje gelezen, maar als ik mij dat voorstel is er een ervaring van ruimte, een zijn, te midden van gebeurtenissen waar anderen verwachten dat we ons gedragen zoals door hen voorgeschreven wordt. Zoals bij de rechtszaak waar Gjalt en ik in terechtgekomen zijn door, gedurende een jaar, niet betalen van de pacht - na een bijna vijf jaar durende poging om te komen tot een erkenning van de wezenlijke manier waarop wij boeren.

Ik voel dat het niet gaat werken om nog verder mee te marcheren in wat de ander van ons verwacht. Mensen die in hun functies zich laten leiden door door het grote geld gestuurde instituties. Wanneer er niet geluisterd wordt, hoe kun je dan uitvoeren wat men noemt ‘water bij de wijn doen’? Volkomen onuitvoerbaar, behalve... als je je eigen weg volgt. Dan zijn de wonderen elke dag deel van je bewustzijn. Die zijn er immers altijd om ons heen.

Mijn weg

Mijn weg ligt in leven ‘in het moment’ en daar eerlijk zijn naar mezelf toe en luisteren naar mijn diepe behoefte. Ik kan wel stoppen met meemarcheren, maar mag daarbij ook echt de tijd nemen om naar mijn echte innerlijke roep te luisteren.

Mijn weg ligt niet per se in het mij verzetten. Zich verzetten is namelijk een standpunt innemen of bouwen van een beschermingsmuur en dat neemt veel energie. Vanuit mijzelf zou ik liever als water stromen naar waar wel wegen zijn. Zoals een beek om de steentjes heen kabbelt. Dat ligt meer in mijn aard.

In het verzet zit een oude ‘zelf’ vanuit mijn vader, mijn broer en zuster, en vanuit Gjalt, en misschien ook vanuit vroegere generaties van beide ouders. Ikzelf houd van uit de situatie opstijgen en ernaar kijken. Maar het meest houd ik van spelen, zoeken en creëren. Ik houd van de lach en de glimlach, van de beelden die vanzelf in mij opkomen als binnenpretjes.

Dat wat zorgt dat ik er niet aan onderdoor ga

Vanochtend realiseerde ik mij dat ik overspannen was. Die volledige uitputting, het erg emotioneel zijn, en die blijvende jeuk op mijn hoofd. Alsof de langdurige stress en het gevoel van onvrede en onmacht, wat ik toch ergens in mij bleef vasthouden, via de huid naar buiten gedrukt wordt en zorgt voor een dagelijks ongemak.

Ik dacht vanochtend: Ik ga nu even alleen doen wat ik leuk vind. Vanochtend ging ik met Yara, onze hond, wandelen. (Het leek alsof ze zei: “Jullie hebben mij maar ik zit hier alleen maar.”) We hebben een eindje gelopen. En vanaf het weiland deed ik mijn laarzen uit en liep blootsvoets terug naar huis. Mijn voeten voelden de aarde, het gras, de stenen ... Ik voelde mij in één woord verbonden. De verandering die ik toen lichamelijk en geestelijk merkte herinnert mij aan de woorden van Vimala Thakar:¹²

Je bent daar met de natuur, zonder voorkeur, zonder inspanning, zonder moeite, met geheel je wezen; en met de natuur te zijn doet je hele persoon iets. Het is een gebeuren. Je zoekt niet, je tracht geen contact te maken, je bent niet bezig je iets eigen te maken, maar er wordt je iets geschonken, iets gaat bij je binnen, beroert je op alle niveaus. Het doet je iets, het werkt op je in. Heb je dat niet gemerkt?

Misschien gebeuren er ons meer dingen dan we ooit in ons leven kunnen verrichten. Het is al dat gebeuren in ons leven, dat die hoedanigheid, die geaardheid aan onze persoon, aan ons wezen geeft.

Bij het opgroeien, bij het ouder worden, ... ergens in ons leven maken we zodanig verbinding met structuren ('omdat-het-zo-hoort'-gedragingen, regels, wetten) en verleidingen (hebzucht, gemakzucht, ...) dat wij onderdrukking en verdrukking van anderen en onszelf laten gebeuren.

Hoe wij onszelf in ons leven ook (ver)vormen, er blijft toch iets in ons over. Iets dat 'on-gevallen' is. Iets dat niet geconditioneerd is. Iets dat zo bij ons hoort. Dat stukje, daar gaat het om. Als ik naar mijzelf kijk is dat 'iets' wat mij doet zijn zoals ik werkelijk ben. En dat er *is*. Door de angst, zorgen, depressie en uitputting heen. En zorgt dat ik er niet aan onderdoor ga. Ik kan het niet anders omschrijven dan: de ziel kan niet stoppen met stralen.

Leonne Muller





*Wij zijn wezens, wij zijn heel
maar we worden aangetast
door bedreigingen die een ander verhaal inbrengen
alsof wij daarin moeten geloven
terwijl we ergens vanbinnen weten
dat we hier voor iets heel anders zijn
Mijn bestaan wordt wezenlijk voor mijzelf
wanneer ik:
luister naar het verhaal in mij dat ruimte vraagt en
mij in een lichtere levensruimte breng
waar kleuren zijn, harmonie en blijdschap
en ik een goede metgezel ben voor alle wezens*

*Hoe gemakkelijk is het om mij weer in verbondenheid te brengen
hoe moeilijk om dat vol te houden?*





Vanuit wie ik werkelijk ben

Ik word wakker.
Even is m'n geheugen blanco.
Dan voel ik overal pijn
en dan schieten de herinneringen m'n hoofd binnen
één voor één.
Ik lig stil op m'n rug en denk opeens aan de engel.
De engel.
Waar is ze? Ik kijk de kamer rond maar nergens is mijn engel.
Strompelend kom ik uit bed en zet een kopje thee.
Ik heb geen honger.
M'n gedachten gaan naar wat de engel gezegd heeft
en wat er gebeurd is.

Langzaam doe ik de deur open
en kijk naar het pad.
In de sneeuw zie ik mijn voetsporen van gisteren.
Ik loop langzaam het pad af.
De stappen van gisteren zijn groot en ondoordacht.
Nu stap ik voorzichtig en denk na bij iedere stap.
Ik kijk of er nog andere paden zijn maar zie niks.
Ze liggen waarschijnlijk verscholen onder de sneeuw.
Ze zijn er wel
ik zal ze moeten zoeken.
Ik moet gaan graven en sneeuwruimen.
Voor nu loop ik door op het oude pad
maar ik neem me voor om een nieuw pad te zoeken.

Dan sta ik voor de afgrond.
Het is niet eens zo hoog, ik schat hooguit twee meter.
Met m'n voet schuif ik wat sneeuw opzij
en ga op het randje zitten.
Met pijn draai ik m'n hoofd naar achteren
om te kijken of de engel misschien achter mij is
maar achter mij is niemand.

Voor me op het ijs zie ik de plek waar ik gevallen was.
Een doffe plek op het ijs met rode vlekken.
Heel voorzichtig dwarrelen er kristalheldere
unieke witte sneeuwvlokjes naar beneden.
Eén vlokje daalt neer op mijn hand.
Het kleine stukje schoonheid uit de hemel blijft roerloos liggen
en ik kijk vol bewondering naar haar.
Dan smelt ze langzaam weg en verdwijnt.
Alles komt en gaat, denk ik bij mezelf.
De andere vlokjes wissen langzaam maar gestaag
de sporen uit van gisteren.

Ik kijk langs de rand of er ergens een trap
op het paadje naar beneden is, maar ik zie niks.
Dan draai ik me om en ga op m'n buik hangen
en laat me dan langzaam naar beneden glijden.
Het laatste stukje spring ik.
Dat valt reuze mee.
Als een pionier zet ik de eerste stappen
in de schone witte sneeuwdeken.
Het is geweldig om door de witte sneeuw te lopen.
Een nieuw begin?

Er valt een ijspegel op m'n arm.
De lift kraakt en beweegt zich langzaam naar boven.
Ondanks dat de lucht blauw is en de zon schijnt
is het toch 15 graden onder nul.
Met mijn ski's glijd ik rustig over de sneeuw
terwijl de lift me traag naar boven trekt.
Dit is mijn berg.
Ik heb hem gemaakt en gevormd
en ik ski er m'n hele leven al vanaf.
De diepe sporen die in de sneeuw gesleten zijn
zijn mijn werk.
Mijn denken en doen.

Gisteren, in mijn slaap, kon ik vliegen.
Het was absoluut fantastisch.
Ik zweefde door de lucht als een vogel
en voelde me zo vrij en zo energiek.
Met volle vaart vloog ik rond mijn berg
en tot mijn grote verbazing
was het deel waar ik van af skiede heel klein.

Op één kwart van de berg
slechts een derde hoog
waren een aantal afdalingen
groeven waar ik steeds maar weer in glijd
keer op keer
een paar doodlopende sporen
en één kleine schans die ik nooit gebruik.
Waarom gebruik ik niet mijn hele berg? dacht ik in mijn droom
en vervolgens stond ik op de top
met een geweldig uitzicht
en daalde ik met een vaart naar beneden.

Toen werd ik wakker
en nu denk ik weer aan mijn droom
terwijl ik met de lift mijn berg opga.
Vastbesloten ben ik
om dit keer hoger te gaan dan normaal.
en ook om een andere route te kiezen.

Maar mijn lift stopt op de plek waar hij altijd stopt
en gaat niet verder.
Ik wacht tot de lift weer hoger gaat
maar hij blijft roerloos stil staan.
Ik zie mijn vertrouwde skiplek.
Dat gaat altijd goed, denk ik.
Geen risico's, geen gevaar.

En voor ik het weet
glijd ik in de diepe groeven van mijn gedachten
de heuvel af
weer op hetzelfde paadje
langs alle dingen die mij zo vertrouwd zijn.
Waarom? vraag ik me af als ik beneden ben.

En weer ga ik omhoog
vol goede voornemens
met zoveel goede ideeën.
En ook dit keer
glijd ik langs de geijkte paden
naar beneden.
Het kost me meer moeite dan ik dacht.

Kennismaking

Op ons melkveebedrijf verwerken Ilse en ik de melk van de koeien tot dagverse zuivel. Yoghurt, karnemelk, boter, crème fraîche, hangop, volle en halfvolle melk. En die leveren we aan consumenten hier in de buurt. Dat is wel veel werk. Maar we hoeven dan ook niet veel koeien te melken zoals bij boeren die aan melkcoöperaties melk moeten leveren en een meerprijs krijgen. Onze keuze is een bewuste keuze. Wij dachten: we willen niet in die vicieuze cirkel komen van geld lenen, meer investeren en schuld afbetalen.

We zitten in een wereld waar de mensen aan de top alleen maar naar geld kijken of naar grootte en efficiëntie. En niet naar: “Hoe gelukkig ben je?” en “Wie ben je werkelijk?”

Wij nemen niet veel koeien en geven onze koeien een naam. Dit is een bewuste keuze. Ze hebben geen nummer en geen oormerk¹⁴, en ze houden hier gewoon hun hoorns. Omdat wij de koeien heel dankbaar zijn.

Wij ontvangen heel veel van de koeien. Melk en vlees. We kunnen wat dat betreft vrij weinig terugdoen. Wat wij ze wel kunnen geven, is respect en erkenning dat ze een individu, een iemand zijn. En dat tonen wij door elke koe dankbaar te zijn en een naam te geven. Dat je weet wie ze is.

1 Koeien kennen en weten wat ze bedoelen

We willen elke koe kennen. Het werkt makkelijker als je de koeien kent. En ook als je weet wat ze bedoelen. Wanneer ze bijvoorbeeld door de draad hier op het weiland lopen, kan je heel boos worden. Dat ben ik soms ook, want koeien kunnen lief zijn maar op zulke momenten: de grootste irritatie.

Maar ik vind het wel fijn om te snappen van: die koe gaat niet zomaar door de draad. Ze is bang. En daar staat een koe die niet door wil lopen en achter haar staat een koe die duwt. Dan weet ze niet wat ze moet doen en loopt ze bang door de draad.

Iedere koe heeft een karakter. Sommige koeien willen niet dat je ze aanraakt. Daar worden ze chagrijnig van. Andere koeien zijn bang of verlegen of juist dominant. En sommige willen juist een knuffel voordat ze de melkstal ingaan. In een kudde van dertig koeien heb je allerlei karakters zitten en het is allemaal goed.

Ik vind het heel interessant om de verschillen bij de koeien te zien. En om te zien hoe zij reageren, wat zij doen en wat zij je eigenlijk willen vertellen. Ik kan mij niet voorstellen dat er boeren zijn die dat niet interessant vinden. Dat is bijna raar.

Ik vind het bijvoorbeeld heel leuk als koeien slapen. En weet je wat grappig is? Als ze dan echt diep in slaap zijn, dan loop ik er heel langzaam naartoe en dan zie ik die ogen draaien, dan zie ik dat ze gewoon ver weg zijn. En als ik dan mijn hand op de koe leg, dan zie ik haar ineens keer ... whoesjh ... wakker worden. Dan komen ze ineens weer in hun lichaam. Maar meestal zijn ze al wakker voordat ik er überhaupt ben.

Er zijn veel leuke dingen die koeien doen en die ik dan zie.

Jasmijn

Jasmijn bijvoorbeeld. Zij is een heel bang koetje. Zij wil altijd als laatste in de melkstal. Daar houd ik dan ook rekening mee. Dan zeg ik: "Blijf jij maar even staan." Soms zeg ik: "Ga nou als tweede." Want als je als tweede gaat heb je geen last van de andere koeien. Maar dat snapt ze niet. Dan zeg ik: "Toe nou, want dat is echt beter voor jou." Maar dan gaat ze achter het hek. Dan kunnen de bazige koeien eerst de melkstal in en dan kan zij weer als laatste.

Else

En Else, met wie ik op de foto sta. Zij is er niet meer. Zij was een hele lieve koe. Een echt knuffelkoetje.

Cilly

Cilly staat droog. Als koeien droog staan geven ze geen melk. Dan groeit er een kalfje in de buik. En wanneer ze gaan kalveren gaan ze weer melk geven. En Cilly moet nog niet kalveren. Ik denk dat het nog wel een maand duurt. Dus ze geeft nog een maand geen melk. Maar ze loopt wel tussen de koeien.

De koeien lopen normaal de melkstal in en na het melken er weer uit. In de melkstal geven wij hen worteltjes zodat ze prettig binnenkomen. En zo hebben ze ook wat te doen. Ze eten de worteltjes lekker op. Na het melken lopen ze weer terug naar het land. Cilly hoeft voorlopig niet naar de melkstal te komen. Dus wanneer de koeien naar de melkstal lopen skip ik Cilly. Dan zeg ik tegen haar: "Loop jij maar alvast door naar het land." En dat doet zij dan. Ze wil het liefst in het weiland zijn, alle koeien eigenlijk.

Maar vorige week liep Cilly mee naar de melkstal en bleef daar dralen en draaien. En op een gegeven moment liep ze tegen de stroom van de koeien in en ging voor de melkstal staan wachten. Van daar kan ze niet in de melkstal komen want er zit een hek tussen. Ze riep toen: "Muuuh". Toen dacht ik: Hè, staat er nou een koe? Hoe kan dat nou? Daar staat Cilly. Dus zij wil toch naar de melkstal gaan en daar worteltjes eten. Dat vond ik zo lief want ik dacht: Ik doe haar een plezier door haar te skippen, dan kan ze meteen naar het land want dat vind ze prettig. Maar dat vond ze dus niet prettig.

Het zijn ook een soort gewoontedieren. Dat melken zit er dan zo in. Dat doen we twee keer per dag, dagelijks. En als het dan opeens niet meer hoeft, dan zijn ze eerst wat onwennig. Zo van: hè, hoe ik niet meer naar de melkstal, hoe kan dat nou?

Ik leg het hen wel van tevoren uit. De meeste koeien vinden het prima omdat ze graag naar het weiland willen. Ze gaan dan ook niet meer naar de melkstal. Maar Cilly deed dat vorige week wel. Ik vind dat schattig. En dan mag ze van mij ook de melkstal in. Dan staat ze in haar eentje in de melkstal. Ik doe dan niets. Ik denk: oké, dan mag je hier even zijn.

Mara

En Mara. Mara is echt een koe die het leuk vindt om de baas te spelen. Wat zij bijvoorbeeld doet: wanneer de koeien naar de melkstal lopen gaat zij halverwege stoppen en omdraaien en iedereen tegenhouden. Als een spelletje. Zo van: kijken of dat lukt. En het lukt haar ook. Maar ik heb het dan niet door want ik loop verderop. En op een gegeven moment zie ik dat de koeien niet verder lopen en dat ze draaien. Dan denk ik: er is wat aan de hand. Ik ga even kijken. En dan: o, Mara staat weer verkeerd om. Zij loopt iedereen tegen te houden. Echt als spelletje. “Mara, kom op!”, zeg ik dan. En dan loopt ze weer richting de melkstal.

Wat koeien ook wel eens doen - en dat vind ik echt heel grappig - is zich verstoppen. Bijvoorbeeld als zij voor het melken naar de melkstal lopen. Dan ga ik, als ze buiten staan, naar het weiland en loop dan met alle koeien naar de melkstal. En als ze onderweg de kans zien om zich ergens te verstoppen doen zij dat ook. Zij gaan bijvoorbeeld achter de trekker staan. Zo van: als Bram mij niet ziet dan hoef ik niet naar de melkstal.

Toevallig stond er een keer een giertank¹⁵ en daar ging Mara achter staan. En dat had ik vanaf waar ik liep gezien. Toen dacht ik: o, je probeert je te verstoppen, hè? Ze stond met haar hoofd tegen de looprichting in, dus ze had zich omgedraaid, maar ze keek wel die kant op. Ik liep toen om en ging achter haar staan. En zei toen: “Ahum”. Toen schrok ze en riep: “Whuuuh”. En vervolgens liep ze weer terug.

Ava¹⁶

Ava is zeer bedachtzaam en altijd op haar hoede. Zij wil geen aandacht en zeker geen knuffeltje. Je mag niet aan haar zitten en als je dat wel doet wordt ze meteen knorrig.

Het is zomer. In de stilte van de ochtend haal ik de koeien uit de wei. Ik loop achter Ava en dat vindt ze helemaal niks. Chagrijnig kijkt ze achterom en schudt met haar hoofd. En om mij duidelijk te maken dat ik van haar af moet blijven bokt ze met haar lange kromme horens mijn richting in. “Ga weg, Bram”, betekent dat. Ik weet wat ze bedoelt met haar gebaren maar ik ga niet weg. Sommige koeien kan ik rustig alleen achterlaten. Ze komen dan op eigen tempo naar de stal gelopen om gemolken te worden. Maar als ik Ava laat staan dan komt ze echt niet. Alles behalve dat, ze gaat mooi haar eigen gang. Een eigenwijze koe met een eigen wil en dus blijf ik gewoon achter haar aanlopen tot aan de melkstal.

Toen Ava nog jong was waren deze karaktereigenschappen niet zo handig. Ze sprong vaak over hekken heen, ze was niet te vangen en liep altijd voor ons weg. Ik weet nog goed dat ze een medicijn moest hebben van de dierenarts. Met veel geduld en tactiek en tien keer lasso werpen had ik een touw om haar horens gekregen en haar vastgezet aan het hek. Maar dat vond ze allerm minst leuk. Ze sprong over het hek heen, belandde op haar rug met haar hoofd nog vast aan de andere kant van het hek. Een onmogelijke positie. En daar probeerde ze zo snel mogelijk en met al haar kracht uit te komen, wat niet lukte. Ik heb een koe nog nooit zo raar zien doen. Met een mes heb ik gauw het touw los gesneden. En ze rende toen snel de stal uit, de wei in. Het medicijn hebben we laten zitten en Ava maar met rust gelaten.

Ze kwam pas na een week weer terug. En toen keek ze nog boos naar mij. Ja, koeien kunnen echt boos zijn op de boer. Maar uiteindelijk zakt dat weer weg en komt het weer goed.



Nu is Ava wat ouder en rustiger geworden. Bij koeien is dat net als bij mensen. Jonge kalfjes zijn speels. Pinken¹⁷ zijn net als pubers. Wild en onbezonnen. Maar als een koe een kalfje krijgt verandert haar karakter. Ze wordt zorgzaam, rustiger en verantwoordelijker. En na het ritueel van twee keer per dag naar de melkstal gaan (na het kalven) verandert een koe ook.

Ava is een heel waakzame moeder. Afgelopen zomer had ze een kalfje bij haar. Ze beschermt het als het moet met geweld. Dat is niet altijd even handig. Wij moeten daar alert op zijn, voor onszelf en voor onze campingkinderen die vaak meelopen tussen de koeien. Kalfjes die bij hun moeders zijn kunnen onder de stroomdraden door lopen als ze het te spannend vinden tussen al die grote koeien. Dat is normaal gesproken geen probleem. Echt ver lopen de kalfjes niet. Ze komen toch wel weer terug naar hun moeder. Maar Ava is veel te gestrest. Dus als haar kalfje onder de stroomdraad door loopt, vliegt ze met haar gedrongen lijf er meteen achteraan. Draad stuk, alle koeien los, gedoe alom. “Niet handig Ava, doe even rustig ja! Je kalf komt heus wel terug.”

Ava's vader is een Lakenvelder¹⁸ stier. Ava lijkt op haar vader. En haar eigenwijsheid heeft ze van haar moeder, Marlo. Eigenwijs maar ook slim hoor.

Als we met de trekker de houtsnippers omwoelen om deze luchtig te houden, rijden we met de trekker door de stal heen. Ava houdt er niet van als we door de stal heen rijden en al helemaal niet als ze opzij moet stappen voor de trekker. Met een blik van: "Dit is mijn stal, rot even lekker op met die trekker" gaat ze knorrig precies tussen de twee palen staan waar de trekker niet kan komen. Ze weet dan heel goed: hier sta ik veilig voor die stomme trekker van jullie.



Ava,
je bent absoluut
een aparte koe,
maar ik vind het
fijn dat je op onze
boerderij bent.
Dank je wel.



2 Verbinding

Wij zijn de koeien dankbaar voor de melk en vlees dat zij geven. Maar er zijn mensen die zeggen: “De koeien geven ons niet hun melk en vlees, wij *nemen* hun melk en vlees.” Het eerste wat ik voel als ik dat lees of hoor is boosheid, alsof ik aangevallen word en me moet verdedigen. Vanuit mijn hoofd is mijn antwoord dan een verdedigingsantwoord.

Als ik de boosheid opzij zet en ga voelen, dan voel ik verbinding met mijn koeien. En dan zeg ik: “Doordat ik iedere dag de melk-koeien haal en melk en voer heb ik een hele hechte band met ze. En het vlees, het ‘nemen’, daar zit cynisch genoeg ook de verbinding in.” Als ik denk aan de koeien wegdoen van ons bedrijf, dat voelt dat alsof je het hart uit het bedrijf haalt. Zij zijn het hart omdat we een hechte band hebben. Het hangt allemaal samen. En de koe naar de slacht brengen voor het vlees, daar wordt de verbinding verbroken. En dat voelt naar. De koeien melken voelt heel vredig. Heel rustig en goed. De verbinding is voor mij belangrijk.

Als een moeder

De verbinding met mijn koeien is als een moeder die aanvoelt wat een kind wil. De koeien vragen allerlei dingen aan mij en ik geef dat ook. Ander voer, veel ruimte, zacht ligbed, zicht en licht, niet te veel melk, rust, identiteit, individualiteit, genoeg voer, liefde, respect, noem maar op.

Ik doe veel voor de koeien en ik vind dat oké. Omdat ik voel dat het belangrijk voor ze is. Dat ze op deze plek willen zijn en dat de plek graag wil dat de koeien er zijn.

Een nieuwe stal

Door me met m'n gevoel te verbinden weet ik heel goed wat mijn koeien willen, wat zij prettig vinden. Dat is ruimte, een zachte ondergrond om te liggen, veel licht, veel lucht en veel ruimte om te kijken. Daar heb ik allemaal rekening mee gehouden bij de bouw van de nieuwe stal - deze stal heb ik gebouwd vanuit het principe van iets met veel kracht in gedachten neerzetten, en dan gebeurt het, dan komt het er.

De oude stal heeft boven een groot gat waar licht en ruimte doorheen komen, maar de kijkhoogte is op menshoogte en niet op koehoogte waardoor zij eigenlijk nooit naar buiten kunnen kijken. Zo is het in bijna alle stallen. Dus dan kijken de koeien continu tegen een kale muur aan. Daar is niet goed over nagedacht.

Als je je in een koe gaat verdiepen merk je: een koe kijkt altijd naar een kale muur in plaats van dat ze groen en bomen ziet en zo. Ze moeten naar buiten kunnen kijken, want dat is voor elk wezen prettig. Er moet licht in, er moet lucht in.



Uitleggen en vertellen

Als een koe naar de slacht gaat probeer ik haar voor te bereiden. Ik vertel haar heel precies in beelden wat er gaat gebeuren zodat ze weet: oké, ik ga naar de slacht; ik ga in een veekar en dan gebeurt er dat en dan gebeurt er dat. Zodat ze geen stress heeft van het niet weten wat er gaat gebeuren. En ik vraag aan mijn twee engelen of ze meegaan voor begeleiding. Of zij erbij willen zijn, bij het slachten zelf. Ik vraag ook aan de kuddeziel of zij de koe weer op wil nemen in het geheel. En ik bedank de koe voor alles wat ze voor ons betekend heeft.

Eigenlijk moet ik dat uitleggen en vertellen bij veel meer dingen doen. Wanneer de koeien naar een nieuw weiland gaan bijvoorbeeld. Of als ik de aardappelen ga aanaarden of de sojabonen ga zaaien. Dan moet ik hen natuurlijk ook vertellen wat er gaat gebeuren.

Het is heel handig om dingen te vertellen, ook aan koeien. Omdat zij meestal geen idee hebben wat er gaat gebeuren. En dan worden zij bang of ze snappen het niet, en doordat zij het niet snappen gaan zij dingen anders of verkeerd doen - verkeerd in mijn ogen dan.

Ik vergeet vaak aan de koeien uit te leggen wat ik van plan ben. Omdat ik denk dat wat ik vanzelfsprekend vind, anderen ook vanzelfsprekend vinden. Daar moet ik dus nog hard aan werken.

3 Mijn hart openen of ook sluiten

Ik zie dat ik bezig ben mijn hart meer te openen bij het boeren. Omdat ik vind dat je moet boeren met je hart open.

Ik merk dat ik er tegenaan loop dat ik productiedieren heb. Als ik naar andere boeren kijk, dan zie ik dat zij ook hun hart sluiten omdat het moeilijk is. Het is gemakkelijker om productiedieren te houden met je hart dicht, omdat je dan niet hoeft te voelen. Dan kan je er ook zo over praten: “Je duwt ze in een klein hokje en haalt er veel melk uit.” En: “Dan doe je ze gewoon naar de slacht.”

Er is een boer die zegt: “De dag dat het makkelijk zal worden om een dier naar de slacht te brengen is de dag dat ik ermee stop.” Ik begrijp wat hij bedoelt. Hij zegt dat hij *wel* met z’n hart wil boeren. Want als hij niet met zijn hart boert kan hij beter stoppen. Maar als hij zijn hart opent, dan doet de manier waarop hij boert pijn.

Hij is een varkensboer en hij verdient door zijn varkens naar de slacht te doen. Als hij ervoor kiest om ze niet meer naar de slacht te doen, dan moet hij stoppen want dan kan hij het gewoon niet meer opbrengen. Het is best zwart-wit. Als ik ervoor kies om mijn koeien niet meer naar de slacht te doen omdat ik daar te veel moeite mee heb, dan denk ik dat ik moet stoppen met het bedrijf.

Het is moeilijk om een koe naar de slacht te doen maar als ik één koe naar de slacht doe, houd ik wel negenentwintig koeien over met een kalfje erbij. Het werkt als een soort compensatie. Ze geven allemaal zoveel liefde en zoveel kracht en zoveel plezier, dat dat het verdriet over de koe die naar de slacht is gegaan ver overheerst.

Je concentreert je dus op de koeien die blijven en die je lief hebt. (Anders houd je dat niet vol.) Ik houd mijn dertig koeien, mijn kudde. Zij geven liefde naar mij toe en ik naar hen toe. Dat blijft

een hele sterke band. Dus naast de band die je met een koe bouwt, bouw je ook een band met je kudde. En je weet dat van die kudde er af en toe één - bij boeren die in het vleesvak zitten is het anders - naar de slacht moet. Maar je houdt er natuurlijk veel over. Het is de liefde voor je boerderij, het gras, je land, deze plek en de koeien die altijd blijven. Want je blijft koeien houden.

Wat ik er ook nog bij wil vertellen: als ik het vlees in handen heb om het te verkopen merk ik dat het niet meer om bijvoorbeeld Else gaat. De ziel is weg. De herinnering aan Else past niet bij het stukje vlees dat ik dan in m'n handen heb.

4 Hoe doe je alles zo, dat het goed overeenkomt met alles?

Ik ben continu bezig met te kijken: hoe doe je alles zo, dat het goed overeenkomt met alles? Met je omgeving, met jezelf, met de boerderij, met het economische aspect, met de praktische indeling qua werk? Dat zijn allemaal puzzelstukjes die je aan elkaar moet leggen.

Waar ik moeite mee heb en andere 'wegen'

Er zijn twee verschillende dingen waar ik moeite mee heb: dat wij de koeien dood maken - ik ben zelf vegetariër - en dat ik dat allemaal bepaal.

Ik heb koeien, maar ik ben van mezelf niet iemand die heel erg de baas wil spelen en heel erg de macht wil hebben over dingen en situaties. En met koeien is het zo dat ik echt wel de baas ben. Ik bepaal waar ze eten, wat ze eten, wanneer ze gemolken worden. Zelfs tot het stukje wanneer ze naar de slacht moeten, dus dood gemaakt worden. En daar heb ik gewoon ontzettend veel moeite mee. Ik ben ook bij het slachthuis geweest. Ik heb het ervaren. Dat vond ik moeilijk.

Ilse en ik hebben weleens, ik denk drie keer, een koe niet naar de slacht gebracht, met het idee om haar hier te houden, hier oud te laten worden. En dat zij dan op haar eigen moment dood zou gaan. Dat ik dus door haar niet naar de slacht te brengen, niet hoefde te beslissen dat zij dood moest. Maar dat moest ik alsnog. Ik weet nog heel goed hoe dat ging bij de eerste koe die we hier hielden. De eerste jaren gingen best goed, maar toen werd ze echt oud en kon moeilijk staan. Ik zag dat andere koeien haar wegstootten en voordrongen. En dat ze te kort at omdat de andere koeien het eten voor haar neus wegpikten. Dus ging ik haar extra eten geven. En na een tijdje bracht ik haar ook water omdat ze te kort

dronk: het kostte haar te veel moeite om naar de drinkbak toe te lopen. En ze kreeg ook ligplekken en ontstekingen, en droogde uit. En dan ben ik toch degene die beslist om haar in te laten slapen. Om haar veel leed te besparen. En daarmee ook mijzelf leed te besparen. Ik moest ingrijpen en beslissen: nu laat ik haar doodgaan.

Zo ging het ook bij de laatste koe - dat is nu anderhalf jaar geleden - die wij op ons bedrijf oud lieten worden. Hanna kon op een gegeven moment bijna niet meer staan. Toen dacht ik: ik vind het prima als ik jou in laat slapen. Maar toen de dierenarts kwam stond ze met haar oude zere lijf op en zette het op een lopen. Ik dacht toen: o, dus je wil helemaal niet. Dat was zo tegenstrijdig dat ik dacht: ojee, nu weet ik het ook niet. Aan de ene kant kon ze niet meer en was het echt lijden. En aan de andere kant wilde ze echt niet dood.

Ik heb ook nog aan tussenvormen gedacht, maar kwam er niet uit. En ik weet niet of het financiële een belemmering mag zijn. Eigenlijk niet, maar ik voel het wel zo. Ik kan geen koeien die geen melk meer geven, houden om hen hier een goed leven te geven. Omdat ik daar niet genoeg land, niet genoeg gras voor heb.

Mijn dochter is veganist geworden, wat natuurlijk niet voor niks is. Daar heb ik veel respect voor. Daardoor ben ik heel erg gaan nadenken: Zal ik ook veganist worden? Wat verandert er als ik dat doe? En wat verandert er als ik mijn koeien wegdoe en bijvoorbeeld sla ga telen - wat heel goed kan want ik heb hele mooie grond. Wat ik dan echt zie is: als ik mijn koeien wegdoe en geen zuivel meer ga maken, zullen alle mensen die bij ons klant zijn, en dat zijn er best veel, ergens anders heengaan. Want ik denk dat er niemand veganist gaat worden, behalve ik. Dus veel win ik er niet mee. Want dan nemen andere koeien mijn koeien over - niet letterlijk maar figuurlijk.

Toen dacht ik: hoe moet dat nou? Wat wil ik? Ik merkte toen dat ik langzaam, maar met veel kracht, in gedachten een tuinbouwbedrijf ging opzetten en dat ik mijn koeien wegdeed.

Spanning in mijn lichaam

En toen kreeg ik het in mijn rug. Helemaal onderin. Dat deed echt veel zeer, een diepe pijn. Ik kon daardoor een maand lang niet werken. Daarna ging ik langzaam weer opstarten. We zijn straks een jaar verder en ik voel die spanningen nog. Het zijn spanningen die in mijn spieren gaan zitten en daar gaan verkrampen.

Ik ben aan het onderzoeken van: hoe krijg ik die spanning uit mijn lichaam? (Nu probeer ik dat met soort triltherapie-yoga waarbij je spieren gaan trillen.) En daarna wil ik uitvogelen waar die spanningen vandaan komen. Mijn rug is niet helemaal beter en er komen altijd weer spanningen in mijn lichaam. Toch heb ik niet het idee dat ik stress of zorgen heb of gebukt ga onder piekeren. Maar ik zie wel aan mijn lichaam dat het spanningen opbouwt en dat die gaan vastzitten.

Aan de ene kant denk ik: ik wil het niet nog een keer in mijn rug krijgen. Aan de andere kant vraag ik mezelf af: was dat het waard, die pijn in mijn rug? En daar zeg ik "Ja" op. En dat is raar want ik wil het niet nog een keer meemaken. Maar pijn kan heel efficiënt zijn. Je gaat dan heel diep en je bent heel open, ontvankelijk, en ook heel kwetsbaar. En dat is net wat je nodig hebt op dat moment.

Communiceren met de fysieke koe en het koewezen

Toen heb ik lang nagedacht. Waarom heb ik nu spanning? En ook over het stukje van de koeien waar ik mee zat. Op een gegeven moment bedacht ik: dan wil ik met mijn koeien leren praten om te weten zij ervan vinden. En of zij hier willen blijven of dat het beter is dat ik een tuinbouwbedrijf begin. Die vragen ging ik aan ze voorstellen. (Eerst probeerde ik met een oefening, iets dat lijkt op pendelen met de hand, met de koeien te praten. Maar ik besepte dat dat voor mij te rationeel was - er is veel meer tussen een "Ja" en "Nee" - en dat ik eigenlijk al met hen communiceerde.) Ik maakte verbinding vanuit mijn hart met de ziel van elke koe en met wat zij wilde. Wat daaruit kwam is dat zij heel erg van mij houden en dat zij absoluut niet weg willen.

Ik dacht toen: dan blijft het gewoon dat ik de baas blijf over mijn koeien en ze naar de slacht breng. En dat blijf ik moeilijk vinden. Dat staat buiten kijf. Maar ik kan het nu in een ietwat beter perspectief plaatsen. Het feit dat mijn koeien daar toestemming voor geven, is voor mij heel prettig. Ze zijn het niet eens met naar de slacht gaan maar staan het toe. Dus waar ik onbewust mee bezig was, een tuinbouwbedrijf opzetten, was niet de bedoeling.

Maar ik merkte: dat wat een koe op fysiek niveau zegt, is het tegenovergestelde van haar ziel. Dat verwarde mij.

Als ik met een koe praat maak ik verbinding met haar ziel. Dat staat wel in verbinding met het fysieke, maar de fysieke koe reageert op prikkels als angst, honger en dat soort dingen. En het koewezen staat daarboven. En die ziet alles vanuit een ander perspectief. Als het koewezen zegt: "Het is oké, Bram", wil dat niet zeggen dat de koe gewillig naar de slacht gaat.

Als je het vergelijkt met mensen kan de ziel zeggen: "Oké, ik verlaat mijn lichaam en ik ga sterven", maar het lichaam kan heel erg vasthouden aan het leven en vechten om in leven te blijven. Terwijl de ziel eigenlijk zegt: "Ik vind het wel oké om weg te gaan." Dus daar zit wel een verschil tussen.

Als je communiceert via je gevoel en heel goed gaat luisteren, dan weet je als lichaam precies wat je ziel wil en andersom. En dan gaat het in harmonie. Maar hoe meer je je afsluit, hoe meer het lichaam allerlei dingen doet en beslissingen neemt waarvan de ziel zegt: "Duh!" De ziel is niet moeilijk. De ziel heeft heel veel geduld met wat wij doen. Maar dat wil niet zeggen dat beide altijd overeenkomen.

Ik maak dus verbinding vanuit mijn hart met de ziel van een koe en stelt daar vragen aan. Ik maak ook verbinding met mijn eigen ziel. Onze ziel is absoluut een grote bron. Zij laat ons continu dingen zien. Maar het is net of ik het antwoord op de vragen over waar ik moeite mee heb, steeds mis, dat ik die niet kan zien.

Twee wegen

Ik was eerst bezig met het idee om de koeien weg te doen en om te schakelen. Maar doordat ik met hen communiceerde, besloot ik: dat ga ik niet doen. Ik weet dat ik heel veel voor de koeien beteken en dat zij ook heel veel voor mij betekenen. Maar ik merk ook dat die weg waar ik in mijn hoofd mee bezig was, dus om de koeien weg te doen, toch langzaam in mij doorgaat. Die weg is bijna niet te stoppen en ik ga 'm ook niet stoppen. Omdat ik voel dat dat geen verkeerde weg is. Dus ik wil 'm niet met geweld afbreken.

Ik ben nu twee wegen aan het bewandelen. De ene is de koeien houden en doorgaan met dit bedrijf. De andere is de koeien wegdoen en soja verbouwen en plantaardige yoghurt maken.

Het is de bedoeling dat ik goed ga voelen van: is dit wat ik wil? Is dit oké? En dan ga ik langzaam verder en zie wel waar het schip strandt, zonder van tevoren allemaal scenario's te bedenken.

Ik denk even terug aan de zin: "De koeien geven ons niet hun melk en vlees, wij *nemen* hun melk en vlees." Wanneer mensen zoiets zeggen, dan voelt dat als een steek in mij. Omdat dat juist om het dilemma gaat waar ik mee worstel. Is het oké om koeien te houden om mensen te voeden? Deze vraag houdt mij al heel lang bezig. Ik heb er geen antwoord op. De kanten "Ja" en "Nee" zitten allebei in mij. Soms is het vechten en discussiëren en soms gaan ze hand in hand. Er zijn periodes waarin de één het wint van de ander. Het wisselt.

Die zin raakt mij behoorlijk. Ik heb daar verder over na zitten denken en na zitten voelen. En het voelt voor mij ... alsof zij hun melk *geven*. Omdat ik een verbinding aanga met de koeien en de koeien ook met mij. Die verbinding staat voor dat wij goed voor elkaar zorgen. Dat ik voor hen zorg door hen eten te geven en zij voor mij zorgen door mij melk te geven. Dit klinkt misschien een beetje zwart-wit, maar ik bedoel ermee te zeggen dat zij weten dat zij melk gaan geven, voor ons, en dat zij daar oké mee zijn. Dus dat zij echt wel *geven*. Dus dat zij niet hier binnenkomen en denken: wat gebeurt er? En moet ik nu melk geven? Dat wil ik helemaal niet!

Ik voel echt dat zij voor onze boerderij hebben gekozen. Dat ik voor deze verbinding kies en dat zij ook voor deze verbinding kiezen - een verbinding waarbij je voor elkaar zorgt en daarin staan ongeschreven wetten die je nakomt. Daarom vind ik het moeilijk als ik zeg: "We doen de koeien weg." Want dan wordt deze verbinding verbroken. En dit stukje, daar moet ik nog over nadenken en -voelen. Het is nu gewoon nog verwarrend, maar ik weet dat het goed komt.

Vriendschap

Er is een koe die een vriendin van mij aan het worden is.

Als je een hond hebt, kan je daar heel erg van houden en die mag ook gewoon geld kosten, want dat is gewoon je vriend. Maar koeien moeten productie leveren en naar de slacht. En dit gaat wringen. Ik vind het moeilijk.

Het lijkt wel alsof wat goed voelt, zo contra staat met wat ik wil om een boerderij te runnen en geld te verdienen. Hoe vind ik hier een weg in?

Vanuit wie ik werkelijk ben

De ziel communiceert via gevoel. Dat is dus de weg die ik nu ook inga. En dat vind ik veel moeilijker. Want ik weet niet wat te doen met de diepere gevoelens, de gevoelens die uit mijn ziel komen. Wat ik daar voel, verschilt met wat normaal wordt gevonden. En dan heb ik het over de gevoelens die te maken hebben met de boerderij, de koeien, het bedrijf draaiende houden en geld verdienen. De gevoelens die met het bedrijf te maken hebben, geven een soort van zekerheid omdat het om iets gaat dat al eeuwenlang plaatsvindt. En dat is er niet bij de gevoelens die vanuit mijn ziel komen. Dat geeft een gevoel van onzekerheid. En daarnaast heb ik niet helder hoe ik het in de praktijk zal moeten doen.

Ik kom nu in een fase waarin ik mij afvraag: Hoe kan ik voelen wie ik werkelijk ben? Ik probeer mezelf vanaf een afstand te volgen en praat met mijn vrienden hierover en vraag feedback. En ik ben daar les voor aan het volgen bij een spiritueel leraar. Dat is heel tof. Ik ervaar dit allemaal als waardevol.

Ik voel dat ik stap voor stap verder kom. Waar het zal eindigen weet ik niet maar dat hoeft ook niet. Het ontvouwt zich langzaam. Ik weet dat het goed komt. Dus deze vertelling van mij is geen afgesloten verhaal, want ik zit er middenin.

Ik voel dat ik het niet alleen hoeft op te lossen. Dat er mensen zijn die mij komen helpen. En dat er van hogerhand hulp is die naast mij staat. Dat het een proces is en dat er oplossingen zijn die zich openbaren als de tijd daar rijp voor is. Geduld en niet opgeven is de boodschap. Dat voelt fijn. Het geeft rust en vertrouwen.

Ik weet dat er dingen gaan veranderen, maar de koeien wegdoen voelt als het hart uit ons bedrijf wegnemen. Hoe makkelijk is het om de koeien gewoon weg te doen. Niet meer zoveel werk, geen zorgen, geen schuld, geen gedoe. Hoe makkelijk, hoe moeilijk. Ilse en ik wilden misschien wel stoppen. Maar het is de plek en de koeien die ons vragen om door te gaan. “Oké, maar dat wel anders”, hebben wij gezegd. Dat gaat gebeuren, ik weet niet hoe maar het gaat gebeuren. De gedachte, het woord ... en het zal geschieden.

5 Voelen

Voelen.

Het is zover.

Ava gaat naar de slacht.

Het ritueel gaat beginnen.

Ik bereid haar voor op dat wat gaat komen

Ik bereid mezelf voor op dat wat gaat komen.

Met rust en stilte maak ik contact met Ava.

Maak mezelf sterk en verbind mezelf met de aarde.

Laat de energie stromen

en ga voorzichtig met m'n gevoel naar m'n buik.

Ava, dank je wel.
Dank je wel dat je bij ons was
en dank je wel voor alles wat je ons gegeven hebt.
“Genomen,” klinkt er diep in m’n hoofd!

Ik beeld mezelf in wat er gaat gebeuren.
Zodat ook Ava weet wat er gaat komen.
De vrachtwagen en de reis
het strohok bij de slachtplaats.
en het slachten zelf.
Zo hoop ik dat ze niet bang is voor het onbekende.
Ook vraag ik aan twee engelen of zij met Ava mee willen gaan
om haar te begeleiden
of zij er willen zijn als Ava weer terug gaat naar de Moeder.

In mijn hoofd begin ik te rennen

maar ik wil het niet.

Nu al?

Als ik klaar ben met het inbeelden van de reis
kijk ik nog een tijdje naar Ava.
Ze kijkt onrustig om haar heen
en staat heftig te herkauwen.

Dan haal ik een kruiwagen met wortelen.

Lekker veel.

Ze vindt dat bijzonder lekker
en al smullend staat ze aan het voerhek.

Ik zet Ava aan het voerhek vast
en pak de oormerken die in haar oren moeten.

*Terwijl ik ren begint het te sneeuwen
natte koude sneeuw en gure wind.*

Ik knijp de oormerken zo snel en pijnloos mogelijk in
maar Ava vindt het helemaal niet leuk.

Ze schudt met haar hoofd.

Daarna begint ze weer te eten.

Ik maak haar weer los zodat ze weer vrij is om te lopen.

Ava stapt meteen naar achteren en loopt even weg.

Daarna, als haar mond leeg is,
komt ze weer terug om verder te eten van de wortelen.

*Mijn kleren vallen één voor één van m'n lijf.
Eerst m'n schoenen en dan m'n sokken.
Ik voel de scherpe stenen in m'n voeten snijden.
Ik loop naar binnen en neem een kopje thee.
Daarna ga ik slapen.*

Om 3 uur word ik gebeld door de veerijder.
“Met Bram”, zeg ik slaperig
“Met Kees. Over een kwartier ben ik bij jullie.”
“Oké, tot zo.”
Het is zover
ik kleeft me aan en loop naar buiten
de donkere nacht in.
Als ik de hekken klaar zet hoor ik de vrachtauto komen.
Met felle lampen rijdt de wagen keurig achteruit tussen de
hekken.
Als de klep aan de achterkant open gaat
valt die precies tussen de twee hekken die ik heb klaargezet

Ava kijkt
grote ogen en oren gespitst.
*Ik ren nog altijd
helemaal bloot
steenkoud en ontzettend moe.*
Ik doe het hek open
en zeg tegen Ava dat het zover is.
Ze loopt zonder tegenzin de klep op
de vrachtauto in.
De veerijder loopt meteen achter haar aan
en sluit de vrachtauto behendig snel af.
Klep omhoog, papieren mee en hij gaat weer.
Ik sta in de nacht te kijken hoe ze weggrijden.

Als ik terugloop naar binnen
zie ik de klif.
Het is geen hoge klif, drie meter schat ik.
Het moet ook geen hoge zijn want dan ga ik dood
het moet alleen pijn doen.
Ik ren en ren.
Ik kan niet stoppen.
En als de klif er is neem ik een sprong
zweef door de lucht
en klap na enkele secondes hard op het ijs.
Ik breek een aantal botten
en als ik met m'n kin hard op het ijs terecht kom
proef ik bloed.
Met pijn glijd ik door
en blijf dan roerloos liggen.

*Nu komt het ergste ...
ik moet weer opstaan.
Ik moet straks weer melken.
Hoe moet dat nou?
Ik kan het niet meer
ik wil het niet meer.*

*Dan verschijnt er een engel.
Zo mooi en zuiver.
Ik begin meteen te huilen.
Ze slaat haar vleugel om me heen
en terwijl de tranen over mijn wangen stromen
stroomt haar liefde en warmte door me heen.
“Ik kom je helpen zegt ze.”
“Maak je mij beter?” vraag ik hoopvol.
Langzaam schudt ze haar hoofd.
“Neen, ik ga je helpen ... dat je niet meer hoeft te springen.”
“Dat er geen koeien meer naar de slacht hoeven?” vraag ik.
Er zit een trilling in mijn stem.
Weer schudt ze haar hoofd.
“Dat staat erbuiten, Bram.”
De pijn die jij voelt komt uit jezelf.
Dat komt niet bij je koeien vandaan.”
Ik kijk verbaasd.
“Kom” zegt ze, en ze tilt mij overeind.
Met pijn strompel ik met de engel naar huis.
Ze zet een heerlijk kopje thee en stopt me in bed.
Ik val meteen in slaap.*

Als ik de volgende dag wakker wordt is de engel weg.
Met een vreemd gevoel stap ik mijn bed uit.
Ik neem een broodje uit de hand en begin meteen met melken.
Tijdens het melken zit ik op het trapje van de melkput
en denk na over wat er gebeurd is.
“De pijn komt uit mezelf.”
En de koeien dan? vraag ik me af
die rustig worteltjes staan te eten?
“Oplossingen ontvouwen zich als de tijd daar rijp voor is.
Doe je zelf niet onnodig pijn, Bram.
Daarmee duw je de antwoorden van je vandaan.”
Haar woorden waren zacht en vriendelijk
en maakten diepe indruk op mij.

Ik haal diep adem en sta op.
Haal het melkstel af van Winke en denk bij mezelf:
Oké, mijn gevoel is dus een chaos.
Ik ga beginnen met mijn gevoelens te herkennen
en te kennen.

Bram Borst



*Het laatste half jaar was ik een beetje onverschillig en somber.
Vanaf de zomer mediteer ik elke avond.
In de meditatie ruim ik veel op
mijn trauma's, kwelgeesten en negatieve gedachten.
Ik dank God, mijn ziel, mijn engelen
en ook de zon, de maan en de aarde.
Dit alles begint langzaam zijn vruchten af te werpen.
Voor nu voel ik me weer iets fijner, energiever en krijg weer zin.*

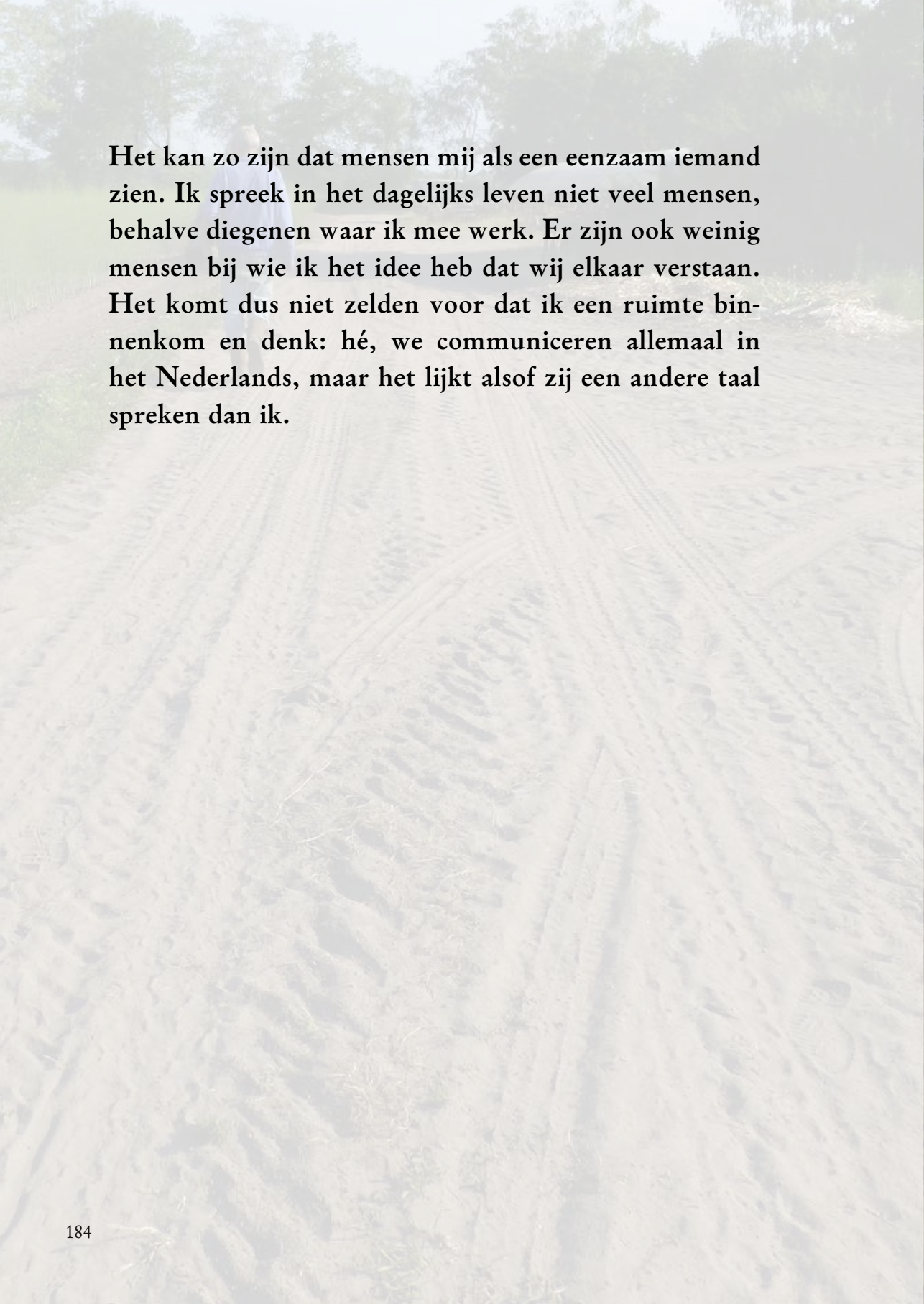




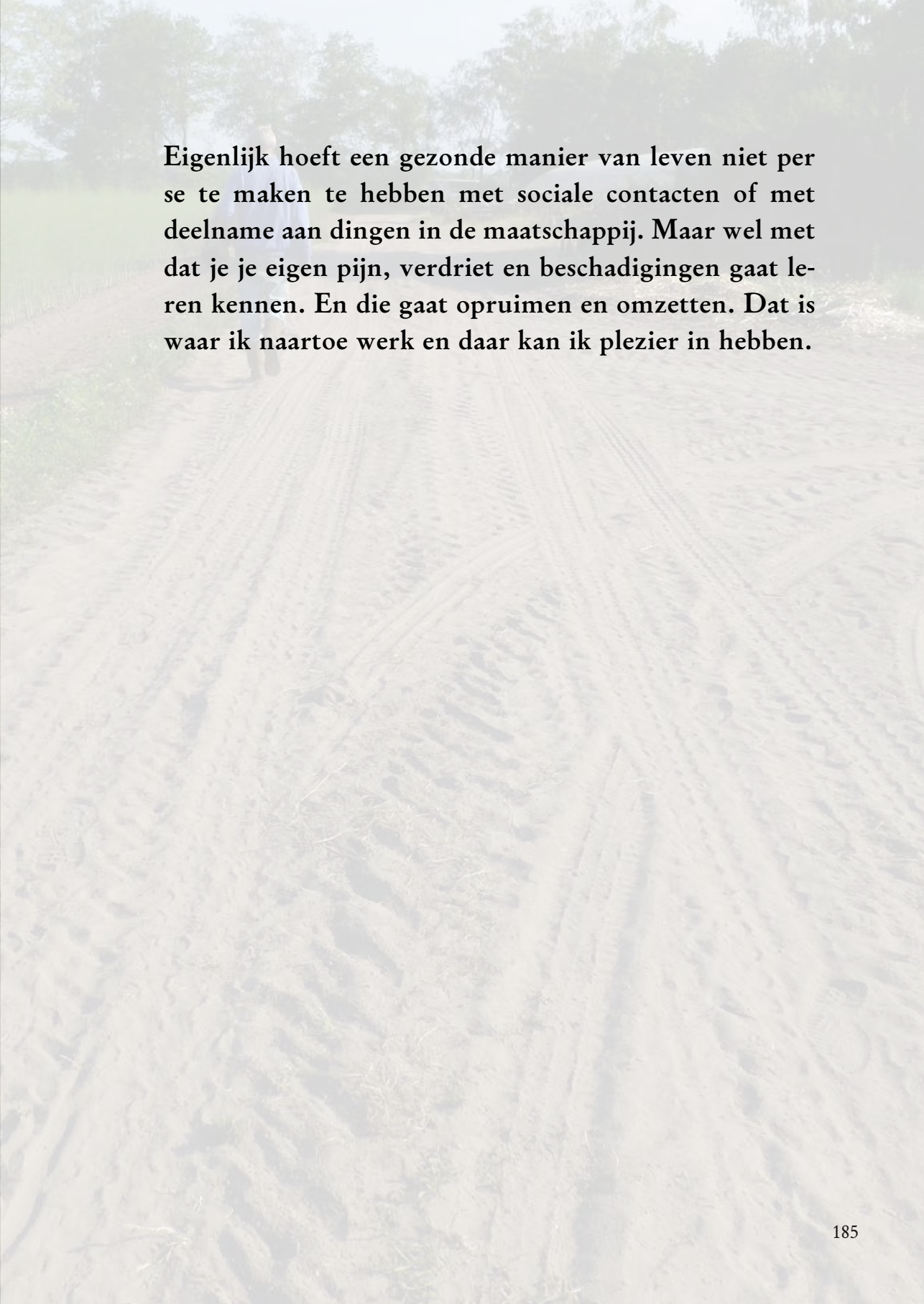
Opruimen en omzetten

en verlichting voelen



A person is walking away from the camera on a wide, light-colored dirt path that stretches into the distance. The path is flanked by green grass and some low-lying vegetation. In the background, there is a line of trees under a bright, slightly hazy sky. The overall scene is peaceful and open.

Het kan zo zijn dat mensen mij als een eenzaam iemand zien. Ik spreek in het dagelijks leven niet veel mensen, behalve diegenen waar ik mee werk. Er zijn ook weinig mensen bij wie ik het idee heb dat wij elkaar verstaan. Het komt dus niet zelden voor dat ik een ruimte binnenkom en denk: hé, we communiceren allemaal in het Nederlands, maar het lijkt alsof zij een andere taal spreken dan ik.

A person is walking away from the camera on a wide, light-colored dirt path that stretches into the distance. The path is flanked by green grass and some low-lying vegetation. In the background, there is a line of trees under a bright, slightly hazy sky. The overall scene is peaceful and open.

Eigenlijk hoeft een gezonde manier van leven niet perse te maken te hebben met sociale contacten of met deelname aan dingen in de maatschappij. Maar wel met dat je je eigen pijn, verdriet en beschadigingen gaat leren kennen. En die gaat opruimen en omzetten. Dat is waar ik naartoe werk en daar kan ik plezier in hebben.



Kennismaking

Ruim twintig jaar geleden verhuisden mijn vrouw Annet en ik vanuit het westen van het land naar Groeningen, Noord Brabant - we hebben een erfpachtcontract van een drinkwaterbedrijf in Noord-Brabant, dat ons het recht geeft om 14,5 hectare zandgrond voor een zeer lange tijd te gebruiken.

Hier zijn wij samen een tuinbouwbedrijf begonnen. We telen onder andere courgettes, prei, Chinese kool en asperges.

Ons huis ligt aan een zandweg. De burens wonen 1,5 à 2 km verderop. Ons land grenst aan het bos. Ik ben heel graag op het land. Het is voor mij mijn plek, mijn thuis. Het is een wereld waar ik mij thuis voel.



1 Eenzaamheid

Ik weet wat eenzaamheid is.

Alleen in de wereld staan

Ik herinner het mij nog: ik was een jaar of zestien en woonde nog bij mijn ouders toen ik mij realiseerde dat ik soms alleen in de wereld stond.

Ik zat toen op de middelbare tuinbouwschool in Hoorn. De leerlingen kwamen allemaal uit kleine dorpjes en uit een agrarisch gezin. Het was bij veel van die families hard werken en drinken in het weekend, en dan nog een keer drinken en nog een keer drinken. Ik ging mee in het drinken maar niet in het praten. Het was meer drinken om de realiteit even te vergeten.

Troost en houvast

In muziek vond ik een soort van troost en houvast, als kind al. Wij woonden op een oude boerderij met een grote keuken waar het meeste in gebeurde. Er was ook een kamer die 's avonds en in het weekend werd gebruikt. Mijn moeder liet mij vaak alleen in die kamer. Zij vond de muziek waar ik graag naar luisterde niet mooi, psychedelische muziek. Een deel van de muziek van Pink Floyd was zo. Ik weet nog dat ik - ik was ongeveer twaalf jaar - op de grond zat en probeerde de tekst te lezen en te vertalen. Het was niet bepaald vrolijke muziek. Toch zijn er stukken waarvan ik begrijp dat ik het vroeger mooi vond, melodieën die mij even uit de realiteit tilden en naar plekken bracht die ik als prettig ervoer.



Ik kan het nu nog mooi vinden. Maar ik sta er wel van te kijken dat ik als kind daarnaar luisterde. In zekere zin is dat geen muziek voor kinderen van een jaar of tien. Dan hoort alles wat lichter en vrolijker te zijn.

Uitvlucht

Wat ik ook wel deed was met een neef gaan vissen en samen eieren zoeken. In die zin was het dorpje waar we woonden een fijne plek om er als kind te zijn. Ik kon mij in de natuur thuis voelen.

Onze burens hadden koeien. En daar ging ik vaak helpen. Dat betekende veel tussen de koeien zijn en dat vond ik heel fijn. Ik werkte ook op het land. In het bedrijf van mijn vader. Hij teelde bloembollen. Wij moesten als kind vaak meehelpen en dat deed ik tot mijn veertiende, want toen stopte mijn vader met zijn bedrijf. Daarna werkte ik in de polders. Als jochie van zestien werd ik het land op gestuurd om tulpen die besmet waren met een virus, uit de grond te trekken. Maar ik vond het niet erg om daar de hele dag alleen te werken.

De natuur was altijd mijn uitvlucht. En ik was goed in staat om op een tijdstip thuis te komen waarop iedereen klaar was met eten. Dan at ik alleen. Dat vond ik helemaal niet erg: eten was niet een gezellige bezigheid bij ons thuis. Mijn oudste broer was er erg goed in om mijn vader uit de tent te lokken. Er was vaak ruzie, vaak woordenwisselingen. Ik heb thuis niet geleerd dat eten met elkaar leuk kan zijn. Dat is veel later gekomen.

Aan de kant staan



Op mijn achttiende ben ik in Deventer gaan wonen. Daar zat ik op de hogere landbouwschool. Daar heb ik mij heel onzeker gevoeld. Zeker in de laatste jaren.

Op de landbouwschool was er een groep studenten die erg uitgesproken ideeën had over hoe de dingen beter moesten en hoe de wereld moest veranderen. Ikzelf had dat niet. Met die mensen praten vond ik moeilijk. Ze konden een stelligheid aan de dag leggen die ik niet in mijzelf had en ook niet begreep. Dus ging ik wat aan de kant staan, buiten die groepen.

Er was ook een groep studenten waarvan ik dacht: dat zijn echte corpballen, in optima forma! Als ik even generaliseer, ze kwamen uit families waar de kinderen het vanzelfsprekend vinden dat zij geld hebben, dat alles goed gaat en dat de wereld er voor hen is.

2 Alleen voelen in goede en niet-goede zin

De eenzaamheid die ik vroeger ervoer, dat wat als zwaar voelde, ervaar ik niet meer. Nu is het meer zo: er is een alleen voelen in niet-goede en in goede zin.

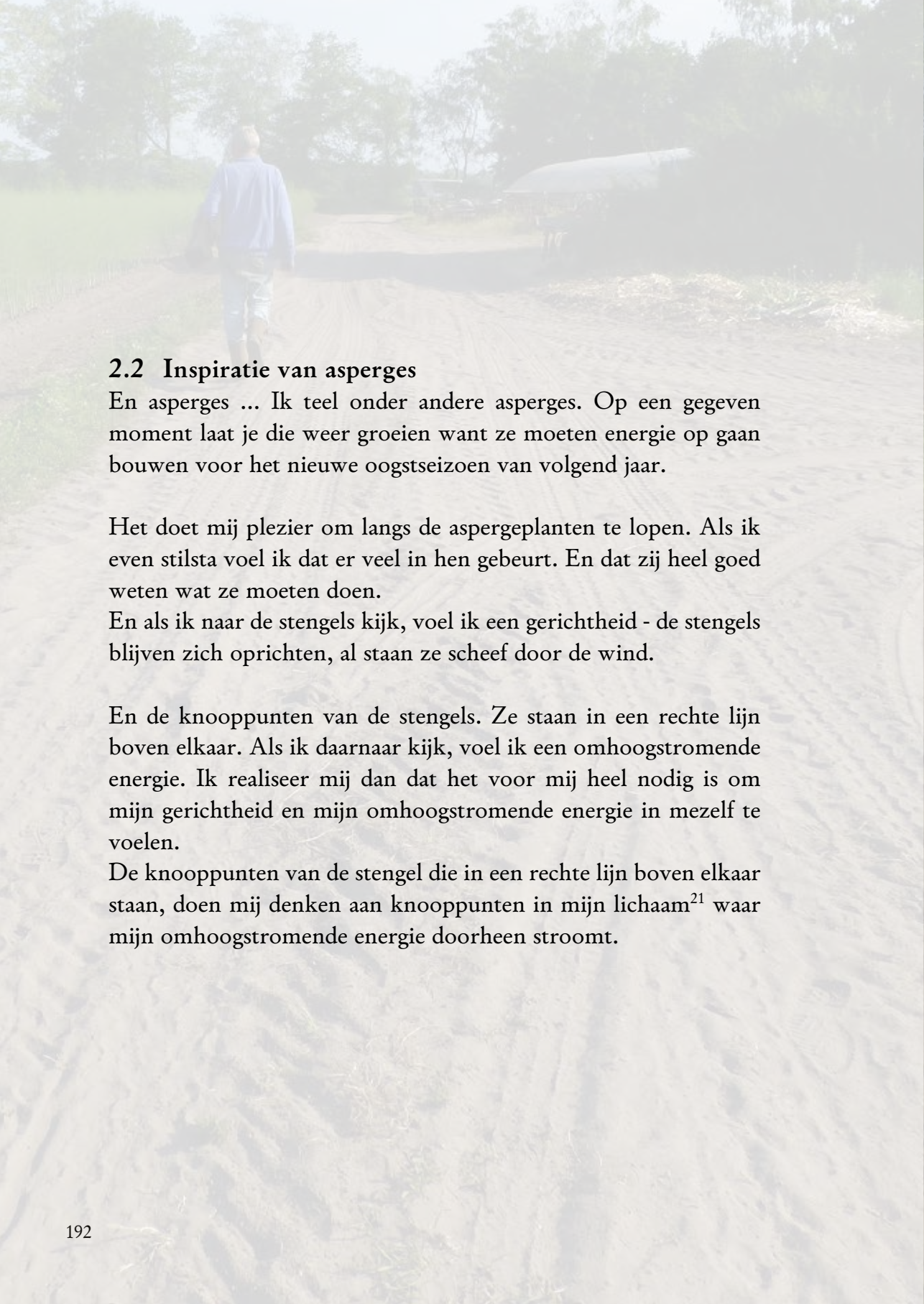
2.1 Alleen voelen op een goede manier

In mijn beleving ligt er een schoonheid in 'alleen voelen op een goede manier'. Dat ervaar ik het meest bij het werken.

Het concentreren, focussen en gericht zijn helpt mij. Op het moment dat ik zie wat ik doe, ben ik er ook. Het hoeft niet voor iedereen zo te zijn dat als je geconcentreerd bent, je dan ook voelt dat je aanwezig bent, maar bij mij is dat wel zo. En dat vind ik heel prettig. Je voelt niet alleen het fysieke, maar ook de ontspanning in het fysieke.

Alleen voelen op een goede manier ervaar ik ook als ik naar de planten en dieren kijk die ik hier op het land zie. Ze inspireren mij. Hoe zij leven, in al hun glorie ... Zo wil ik ook in de wereld staan, in het licht van 'er mogen zijn'. Vlinders, bijvoorbeeld, hoe koninklijk zij op een blad of bloem zitten. Vol zelfgevoel. Het is alsof ze een natuurlijke gezonde eigenwaarde weerspiegelen die ook in mij, in ieder individu zit. In zo'n gezelschap groenten telen vind ik een kwaliteit.





2.2 Inspiratie van asperges

En asperges ... Ik teel onder andere asperges. Op een gegeven moment laat je die weer groeien want ze moeten energie op gaan bouwen voor het nieuwe oogstseizoen van volgend jaar.

Het doet mij plezier om langs de aspergeplanten te lopen. Als ik even stilsta voel ik dat er veel in hen gebeurt. En dat zij heel goed weten wat ze moeten doen.

En als ik naar de stengels kijk, voel ik een gerichtheid - de stengels blijven zich oprichten, al staan ze scheef door de wind.

En de knooppunten van de stengels. Ze staan in een rechte lijn boven elkaar. Als ik daarnaar kijk, voel ik een omhoogstromende energie. Ik realiseer mij dan dat het voor mij heel nodig is om mijn gerichtheid en mijn omhoogstromende energie in mezelf te voelen.

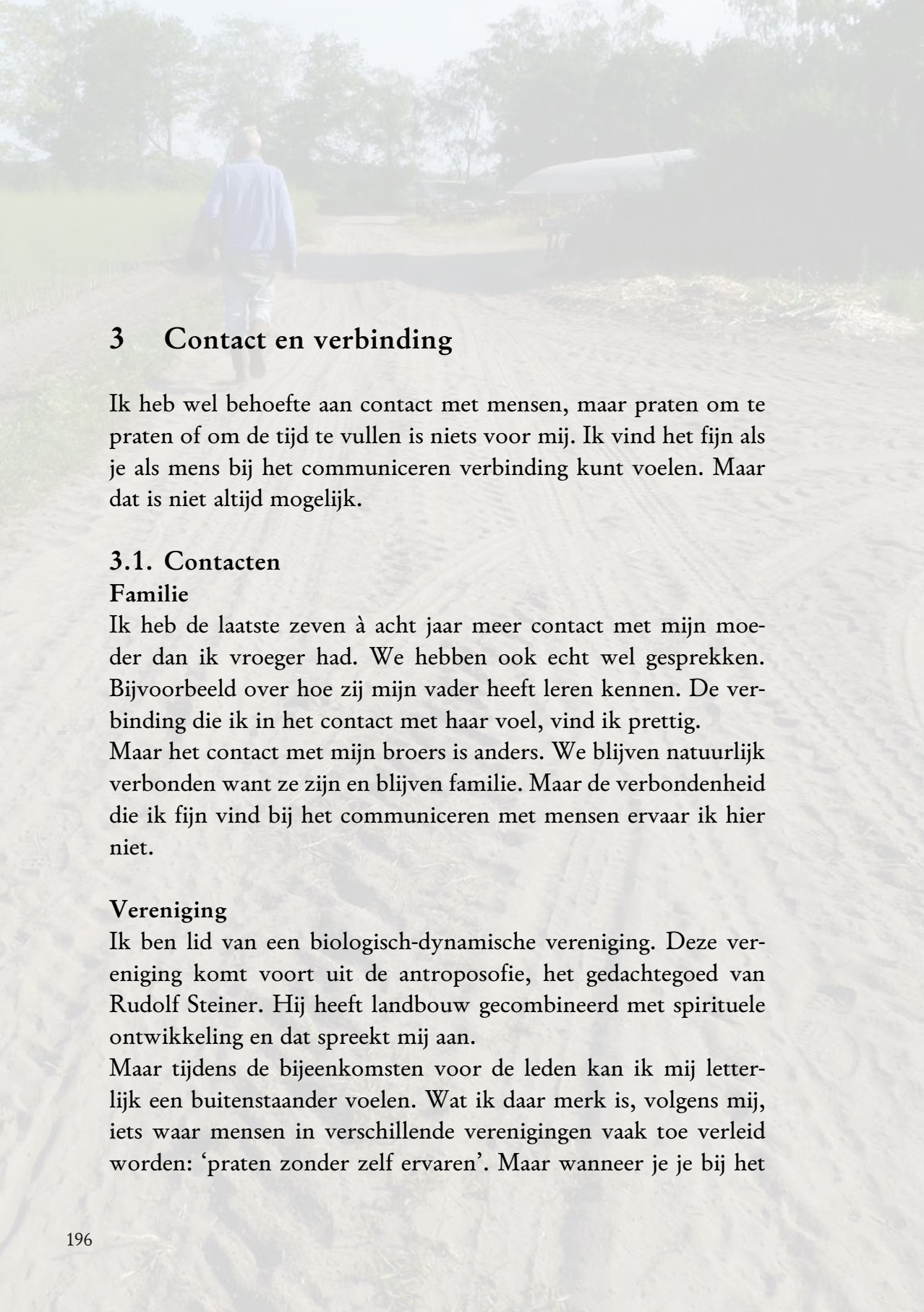
De knooppunten van de stengel die in een rechte lijn boven elkaar staan, doen mij denken aan knooppunten in mijn lichaam²¹ waar mijn omhoogstromende energie doorheen stroomt.



Er zijn momenten waarin ik mijn omhoogstromende energie zo gewaar ben dat ik mij heel sterk voel. Dat zijn de momenten waarop ik het alleen voelen op een goede manier ervaar. Ik stel mij dus voor dat de knooppunten in mijn lichaam dan in één lijn boven elkaar staan.

Er zijn ook momenten waarin ik het 'alleen voelen in niet- goede zin' ervaar. Dan zijn die verbindingen in mij niet helemaal gemaakt. En dan kan soms angst tussen de kieren door piepen. Het lijkt dan alsof mijn energie omlaag getrokken wordt.



A person in a blue shirt and dark pants is walking away from the camera on a dirt path. In the background, there is a large, covered structure, possibly a greenhouse or a covered walkway, surrounded by trees and greenery. The scene is outdoors and appears to be a rural or park-like setting.

3 Contact en verbinding

Ik heb wel behoefte aan contact met mensen, maar praten om te praten of om de tijd te vullen is niets voor mij. Ik vind het fijn als je als mens bij het communiceren verbinding kunt voelen. Maar dat is niet altijd mogelijk.

3.1. Contacten

Familie

Ik heb de laatste zeven à acht jaar meer contact met mijn moeder dan ik vroeger had. We hebben ook echt wel gesprekken. Bijvoorbeeld over hoe zij mijn vader heeft leren kennen. De verbinding die ik in het contact met haar voel, vind ik prettig.

Maar het contact met mijn broers is anders. We blijven natuurlijk verbonden want ze zijn en blijven familie. Maar de verbondenheid die ik fijn vind bij het communiceren met mensen ervaar ik hier niet.

Vereniging

Ik ben lid van een biologisch-dynamische vereniging. Deze vereniging komt voort uit de antroposofie, het gedachtegoed van Rudolf Steiner. Hij heeft landbouw gecombineerd met spirituele ontwikkeling en dat spreekt mij aan.

Maar tijdens de bijeenkomsten voor de leden kan ik mij letterlijk een buitenstaander voelen. Wat ik daar merk is, volgens mij, iets waar mensen in verschillende verenigingen vaak toe verleid worden: 'praten zonder zelf ervaren'. Maar wanneer je je bij het

A person in a blue shirt and dark pants is walking away from the camera on a dirt path. In the background, there is a large, covered structure, possibly a greenhouse or a covered walkway, surrounded by trees and greenery. The scene is outdoors and appears to be a rural or park-like setting.

communiceren losmaakt van wat je zelf ervaart, kan je vervallen in napraten of blijven hangen in het theoretische, Je maakt het je niet eigen.

Zelf voelen en zelf ervaren vind ik essentieel. Ik vind het dus moeilijk wanneer er dingen gezegd worden die ik niet kan rijmen met wat ik voel. Dan weet ik niet wat te doen. Ik merk dat ik op een gegeven moment niet meer met mijn eigen woorden, maar met de woorden van de anderen ga praten. Dit wil ik niet meer. Als ik daar nu kom en men vraagt iets, dan antwoord ik zoals ik het ervaar. Maar het is alsof het een taal is die niet begrepen wordt.

Kerk

Zo'n ervaring heb ik ook in de kerk waar ik al bijna twintig jaar kom. Ook daar ben ik een buitenbeentje. Als ik daar contact wil maken, moet ik daarvoor werken en dat vind ik niet altijd prettig.

Zakelijke contacten

Bij de zakelijke contacten gaat het vaak om praten in praktische zin, op het werk gericht communiceren. Bijvoorbeeld: "Hoeveel kun je leveren?" "Wanneer?" Gemakkelijke communicatie, zou je kunnen zeggen.



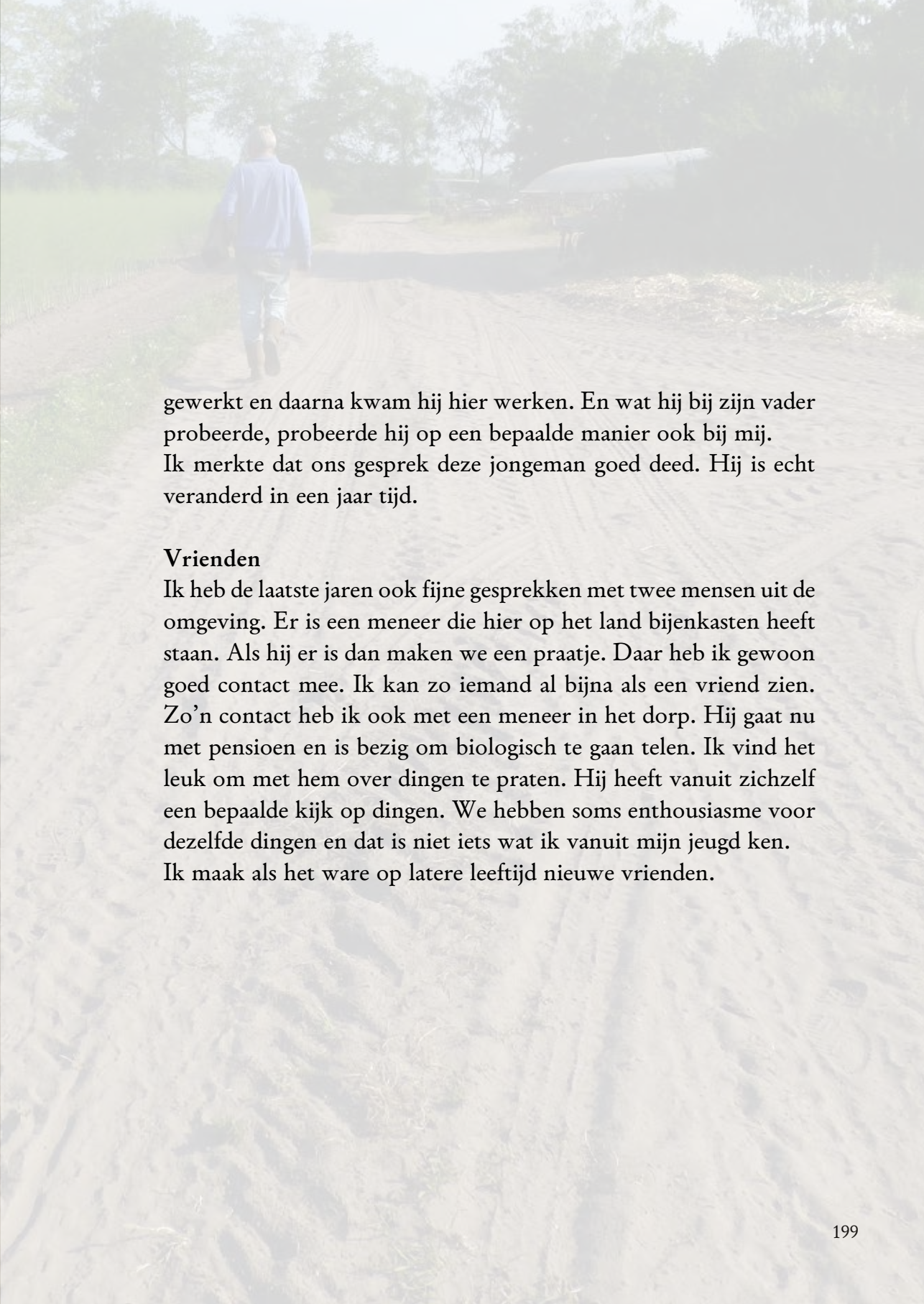
Met sommigen heb ook die mens-tot-mens verbinding die mij aanspreekt. Ik probeer weleens met iemand te praten vanuit hoe ik zelf dingen ervaar. Er zijn mensen die dan hun hoofd wegdraaien en een ander gesprek beginnen, maar er zijn ook mensen die daar open voor staan en daarin meegaan. Ik kan in die zin een bepaalde openheid aan de dag leggen en verbinding scheppen.

De mensen die op het bedrijf werken

Met de mensen die hier op het bedrijf werken heb ik soms ook gesprekken die het de moeite waard maken om te voeren. Op die momenten denk ik: ik houd van mensen.

Een voorbeeld: één van de medewerkers kon bijna voor mij gaan staan om het werk uit mijn handen te nemen. Het was alsof hij een bepaalde emotionele goedkeuring wilde.

Op een gegeven moment ging ik daarover met hem in gesprek. Met vragen als: wat gebeurt er nu? (Bij de medewerkers zeg ik wat ik te zeggen heb, op een hele directe en tegelijkertijd zachte manier. Direct hoeft dus niet hard te zijn, mensen hoeven er niet van te schrikken.) Ik vertelde hem: “Ik vind het fijn dat het werk goed gaat, maar doe het in eerste instantie voor jezelf en vanuit jezelf. Ik vind het fijn als jij je daarin thuis voelt en dat het iets van jou is.” Uit het gesprek met hem begreep ik dat hij ontzettend zijn best heeft gedaan om de waardering van zijn vader te krijgen voor wat hij deed en dat hij die waardering niet kreeg. Zijn vader wilde dat hij de bakkerij zou overnemen. Hij heeft er ongeveer twee jaar



gewerkt en daarna kwam hij hier werken. En wat hij bij zijn vader probeerde, probeerde hij op een bepaalde manier ook bij mij. Ik merkte dat ons gesprek deze jongeman goed deed. Hij is echt veranderd in een jaar tijd.

Vrienden

Ik heb de laatste jaren ook fijne gesprekken met twee mensen uit de omgeving. Er is een meneer die hier op het land bijenkasten heeft staan. Als hij er is dan maken we een praatje. Daar heb ik gewoon goed contact mee. Ik kan zo iemand al bijna als een vriend zien. Zo’n contact heb ik ook met een meneer in het dorp. Hij gaat nu met pensioen en is bezig om biologisch te gaan telen. Ik vind het leuk om met hem over dingen te praten. Hij heeft vanuit zichzelf een bepaalde kijk op dingen. We hebben soms enthousiasme voor dezelfde dingen en dat is niet iets wat ik vanuit mijn jeugd ken. Ik maak als het ware op latere leeftijd nieuwe vrienden.

3.2 Hoe het voor mij werkt

Het heeft een tijdje geduurd voordat ik helder kreeg hoe het voor mij werkt.

Praten vanuit ervaren

Ik geef om contact waarbij we praten vanuit wat we zelf ervaren. Ik merk dat ik in zo'n mens-tot-mens verbinding meer kan en mag zeggen dan wanneer ik uit die verbinding ben. Zeker als het gaat om gevoelsdingen. En misschien moet je wel in zo'n verbinding zijn als het om gevoelsdingen gaat.

Praten over wat dingen mij doen en hoe ik met bepaalde zaken omga

Waar ik graag over praat met mensen is, wat dingen mij doen en hoe ik met bepaalde zaken omga. En ik luister graag naar hoe dat bij jou, de persoon met wie ik communiceer, is.

Ik zou het ook heel leuk vinden om met mensen, vooral die mensen die van mijn geteelde groenten eten, te delen hoe je door de manier waarop je groenten teelt, in meerdere opzichten kunt zorgen voor gezond zijn en gezonde voeding. Zo zie ik graag mijn bijdrage: de wereld vullen met positieve energie.

Verbonden en betrokken zijn op een neutrale manier

Verbonden en betrokken zijn met mensen, bijvoorbeeld de mensen die bij mij werken, vind ik prettig. Maar dan wel op een neutrale manier verbonden en betrokken zijn. Dus zonder dat je je aan de ander hoeft te binden of andersom. En zonder dat je de ander van jou afhankelijk maakt of andersom. Zo'n, in mijn beleving, gezonde manier van verbonden en betrokken zijn ontstaat vanzelf wanneer ik communiceer vanuit mijn omhoogstromende energie.

4 Opruimen en omzetten

Eigenlijk hoeft een gezonde manier van leven niet per se te maken te hebben met sociale contacten of deelname aan dingen in de maatschappij. Maar wel met dat je je eigen pijn, verdriet en beschadigingen gaat leren kennen. En die gaat opruimen en omzetten in je eigen omhoogstromende energie. En dat ben ik heel erg aan het zoeken.

Er zijn wel mensen die praten over 'jezelf leren kennen' en over persoonlijke en geestelijke ontwikkeling. Maar als ik naar hen kijk is het soms alsof ik naar één mens kijk en twee gezichten zie.

Als er iets in je lichaam vastzit, kan je eigen energie niet goed door je heenstromen. De fricties in het lichaam kunnen te maken hebben met dingen die nog zo in je systeem zitten. Dingen die niet of niet goed verwerkt zijn. Iets van vroeger of van een paar dagen geleden ...

Als ik nu terugkijk op de 'corpsballen' in mijn studententijd, heb ik het idee dat zij niet goed in hun vel zaten, dat gold ook voor mij. Als er een beladenheid in je is, dan kan je niet oprecht zijn. Je kan jezelf niet laten zien in de communicatie - je creëert een waarheid die niet helemaal klopt en niets met jou van doen heeft. Zolang je dingen niet helder voor jezelf maakt en niet opruimt, blijven ze zich in jou repeteren.

4.1 Weerstand

Ik vind het belangrijk dat ik de weerstand die ik in mij voel, echt ga leren kennen. En dat ik die ga opruimen en omzetten in mijn eigen omhoogstromende energie. En dat ik van hieruit de keuzes in mijn werk maak, met mensen omga,

Ik heb veel gezocht naar waarom de dingen in mijn leven gaan zoals ze gaan. In de loop van de afgelopen twintig jaar heb ik veel over mijzelf geleerd. Ik heb nu meer antwoorden op vragen als:

wat voor emoties zitten er in mij?

Dat ik daar meer over weet, vind ik heel prettig. Ik weet nu ook meer over een angst in mij, die een grote rol speelt bij het opruimen en omzetten.

Verlangen om naar buiten te komen en weerstand

Afgelopen vrijdag had ik een gesprek met de twee ouderen met wie ik een vriendschappelijke relatie heb. Wij hebben het gehad over hoe het bodemleven en het microbiom werkt.²² Over hoe je door de manier waarop je je grond bewerkt, het microbiom van de bodem beïnvloedt en hoe dat weer invloed heeft op de groenten die op die bodem groeien. En hoe je op deze manier de gezondheid van de mensen die die groenten eten, beïnvloedt.

Bij dat gesprek was een onderzoeker van een universiteit aanwezig en een professor die in een ziekenhuis werkt. Zij vertelden onder andere hoe door het microbiom mensen geheeld kunnen worden van bepaalde aandoeningen. Door bijvoorbeeld het microbiom van een gezond mens in een ander mens te plaatsen.

Dit gesprek vond ik heel boeiend. De relatie van bodem, plant en eten wordt heel direct als je vanuit het microbiom gaat denken.

Ik wil groenten telen die echt gezond zijn. En bij 'gezonde groenten' gaat het om meer dan groenten waar geen gif op zit. Het gaat ook om de gronden geheeld krijgen. Om zo goed voor je bodem te zorgen dat je planten sterker worden en niet met ziektes te maken hebben, en dat dat doorschuift naar de mensen die het eten. Dit is iets wat mij na aan het hart ligt. Daarom vond ik het gesprek met hen heel interessant.

Maar als ik stilsta bij een eventuele samenwerking en bijdragen aan deze nieuwe ontwikkeling wat het microbioom betreft, kom ik bij een stukje in mezelf waar ik moeite mee heb. Vaak is het zo: als ik verder vooruitloop dan het gemiddelde denken verlies ik verbinding met anderen. Mijn hoofd boven het maaiveld uitsteken is iets wat in het verleden niet altijd goed afliep.

Ik voel dus een verlangen om naar buiten te komen maar ook veel weerstand. Het is iets dubbels in mij.

Op zoek gaan om te begrijpen

Ik ben een aantal jaren geleden op zoek gegaan naar hulp om die angst te begrijpen - een hulp die bij mij past. Ik wilde weten waarom er zoveel angst in me zat en waarom er levendige, heftige beelden in mij opkwamen.

Ik ging voor ongeveer anderhalve maand naar Brazilië. Naar een spirituele hulpverlener die mensen een bepaald inzicht brengt bij ervaringen die zij erg moeilijk vinden. (In Brazilië is de omgang met het verleden en vorige levens anders dan de beleving die wij in Nederland hebben.) De spirituele hulpverlener vertelde mij dat er een aantal vorige levens in mij speelden. En dat de overeenkomst in die levens was, dat ik mensen probeerde te helpen maar uiteindelijk zelf aan de schandpaal, op de brandstapel of aan de galg belandde. Deze informatie hielp mij in zekere zin. Ik begreep toen waarom ik, bijvoorbeeld, wel drie keer nadenk voordat ik zeg wat ik te zeggen heb.

Datgene waar ik vroeger angst voor voelde, hoefde niet zo negatief te zijn. Maar het bepaalde wel hoe ik mij opstelde in de wereld en naar anderen toe. Met gedachten als: stel dat ik meer de communicatie op zou zoeken met mensen. En dat ik dan dingen te direct communiceer, zodanig dat het voor de ander moeilijk is om te het verwerken ... Als je te confronterend bent, kan het zijn dat de ander zijn energie niet naar binnen richt, maar naar jou. Dan kun je de bedoeling van je gesprek voorbijschieten. Stel dat ik iets zou doen met de samenwerking en nieuwe ontwikkeling wat het microbioom betreft. Dit kan letterlijk angst oproepen. Terwijl ik het best leuk vind om erover te vertellen en erover te praten met mensen bij wie ik het gevoel heb dat zij 'aan dezelfde kant' staan. Maar als ik dat doe met mensen die ik minder goed ken of met wie ik geen verbinding voel, is dat anders. Het hoeft niet zo te zijn dat zij zich tegen mij zullen keren, maar ik voel wel een angst dat het *wel* zal gebeuren.

Ik heb dus stukken in mijn lijf waar nog frictie is. Daarom ben ik ook bezig met een zoektocht naar mensen die daarin iets kunnen bijdragen. Ik wil graag dat die stukken ook vrij zijn.

5 Verlichting

Als ik terugkijk op mijn leven: ik heb mij in het verleden een lange tijd afgezonderd van mensen en van de wereld. Dat komt deels door de weerstand die ik voelde. Ik kon mijn eigen gevoelens en gedachten niet altijd plaatsen en wist niet hoe daarmee om te gaan - ik was mezelf voor een deel kwijt. Misschien dat ik het deels ook daardoor moeilijk vond om met mensen om te gaan.

Ik heb nu veel meer helder wie ik ben, wat ik zoek en waar ik naartoe werk. Ik heb mijn weg gevonden. Het is een weg waarop ik stukje bij beetje dingen uit mijn verleden opruim en omzet, en verlichting voel.

Als ik in de pijn blijf hangen kan ik dat wat in mij leeft, niet laten groeien. Maar als ik de pijn durf te voelen, en moeite doe om helder te krijgen waar het uit voortkomt, dan ontstaat er ruimte. Ruimte om het op te lossen en ruimte voor nieuwe dingen. Ik heb geen andere manier gevonden om oud zeer op te ruimen. Maar wat ik wel weet is, dat als ik daar niets aan doe, dan blijft het irriteren.

Wanneer bij het opruimen iets echt oplost, staan er ook minder fricties in de weg. Er ontstaat dan meer ruimte. Daar kan mijn energie omhoog stromen. En wanneer dat gebeurt voel ik mij verlicht, letterlijk en figuurlijk.

Door de dingen op te ruimen word het stiller in mijn hoofd. Ik kan mij herinneren dat het nooit stil in mijn hoofd was, er was altijd een kakofonie aan geluiden. En nu is het alsof mijn lichaam heelt en alsof ik bloei, anders dan in het verleden. Want toen trokken de moeilijkheden mijn energie juist omlaag.

Ik ervaar nu meer rust en ruimte voor mezelf om mijn werk te doen, mijn eigen bedrijf te leiden en met mensen om te gaan zoals ik voel dat het goed is, voor mezelf en voor de ander.

Zo ontstaat er een stukje andere maatschappij, een stukje andere wereld. Voor mij is *dat* wat 'verbeter de wereld, begin bij jezelf', inhoudt. Ik vind dit een leuke manier, om zo te kijken naar hoe ik mijn verleden een plek geef, waardoor dat veel rustiger wordt.

Ik ben het afgelopen halfjaar veel bezig geweest met een schadeprocedure bij het drinkwaterbedrijf waarvan we de grond in erfpacht gekocht hebben. Doordat zij het grondwaterpeil hebben verhoogd heb ik veel oogtschade opgelopen.

Ik heb het lange tijd als heel emotioneel en heftig ervaren. Dat had te maken met een gevoel van onrechtvaardigheid. Dat mensen er geen moeite mee hebben om afspraken niet na te komen en onverschillig reageren, dus zonder gevoel. Vandaag - het is zondag - heb ik bijna de halve dag zitten zoeken en schrijven over het hele gebeuren met het waterbedrijf. En het lijkt erop dat ik daar nu ineens de ruimte voor heb. Dat het schrijven makkelijker gaat dan een paar maanden geleden. Toen zat ik veel meer in de weerstand. Maar nu staat dat niet op de voorgrond.

Het voelt nu allemaal veel lichter, ik voel mezelf veel lichter. Het vinden van zoiets, eigenlijk, natuurlijks noem ik spiritualiteit. Dan staat de ander of staan dingen niet meer zo centraal, en ook niet mijn ego-ik.

6 Dat wat in mij leeft laten groeien

De kunst is om verlichting te blijven voelen en vrij te zijn om dat te doen wat in mij leeft. Ik kan het niet helemaal benoemen, maar ik wil datgene wat in mij leeft, de kans geven om te groeien.

Meer vanuit verlichting doen

Ik wil meer dingen vanuit die verlichting, en ook letterlijk, vanuit mijn licht gaan doen. En van daaruit kijken en vragen:

hoe ga ik verder met dit bedrijf?

hoe ga ik in de wereld staan?

Wanneer ik van daaruit met mensen communiceer, zoals met de mensen die bij mij werken, merk ik ... het is alsof bepaalde dingen die ik eerst belangrijk vond, er niet meer toe doen of vanzelf gebeuren. Ik hoef er bijvoorbeeld niet meer voor te zorgen dat ik op een neutrale manier verbonden en betrokken ben, het gebeurt vanzelf.

Wat ik ook meer doe is groenten telen vanuit mijn licht. Vandaag de dag wordt veel vanuit haast en met de aandacht op geld geteeld. Die energie werkt door. Wanneer groenten opgejaagd groeien, krijg je als eter die opgejaagdheid energetisch mee.²³ Maar het tegenovergestelde is ook waar. Wanneer ik groenten teel vanuit mijn omhoogstromende energie, nemen de groenten die energie mee bij het groeien. Het worden kwalitatief andere groenten.

Meer onderzoeken: Waarom ben ik hier?

Ik vind het voor mij van belang om te onderzoeken: waarom ben ik hier op de wereld?

Soms ontmoet ik mensen die zeggen dat zij ook daarmee bezig zijn, maar de donkere kant van hun leven vinden zij moeilijk. Het lijkt erop dat mensen daar angst voor hebben. Dat is heel begrijpelijk. Toch zijn die moeilijke dingen er juist voor om op te ruimen. Dat kun je alleen doen en met elkaar. Je kunt elkaar daarin ondersteunen. Bovendien krijg je dan waardevolle communicatie.

Leren durven voelen, begrijpen en benoemen

‘Jezelf ontwikkelen’ is een proces. Je gaat beschadigingen in de opvoeding of in vorige levens, of door een groot verlies of teleurstellingen die vaak neergeslagen zijn in het fysieke lichaam, opruimen. Wat er daarbij kan gebeuren is, dat je het niet-bewuste bewust maakt. En je gaat accepteren wat er in je leeft, opgedane wonden laten helen, vergeving naar jezelf toe en een liefdevol gevoel ervaren.

Het is voor mij ook een leerproces. Leren om te durven voelen en om wat ik voel onder woorden te brengen. Er is bijvoorbeeld een angst die ik in mijn buik voel. Ik ga in mijn angst zitten. Een toestand waarin mijn energie naar beneden stroomt. Dit is wat ik als faalangst ervaar. Op het moment dat ik durf te voelen en te begrijpen en te benoemen, ontstaat er ruimte. Ruimte voor verandering. Ik ga dan op zoek naar hoe ik die faalangst om kan zetten. Wanneer in de communicatie de aandacht stopt, dan kan ik het nog vaak interpreteren als: ik doe iets fout. Ik voel mij dan afgevoerd en ga in dat gevoel zitten, in mijn neergaande energie. Ik zou dan eigenlijk een vraag moeten stellen. Om dat om te zetten in omhoogstromende energie.

Eigenwaarde

Bij mij nemen sommige van deze processen jaren in beslag. Maar met het wegebben van de spanningen in mijn lichaam ervaar ik meer rust, zowel in mijn lichaam als geest.

Ik ervaar meer ruimte in mijn hoofd. Er zijn minder opdringerige gedachten. En mijn gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen groeit, en ik kan meer en gemakkelijker mijn weg gaan. Het wordt ook prettig om bewust in en met mijn lichaam te zijn. Het wordt letterlijk lichter om met mijn voeten op de grond te staan, en ik sta voor mijn gevoel steviger. Ik voel me meer gericht, ook in de zin van: wat wil ik verder met mijn leven?

Ik merk dat licht een grotere rol gaat spelen in mijn leven. Als ik het licht kan leven dat ik ben, dan ben ik vrij.

In mijn beleving: als je helemaal vrij bent en het is licht in jou, dan kun je een beetje meescheppen in de wereld. En op het moment dat meer mensen zich op gevoelsniveau gaan ontwikkelen, maken zij de wereld letterlijk lichter. Als er meer licht komt, trekt de donkere kant die ook in de wereld aanwezig is, zich terug. En dit is hard nodig. Maar ik merk wel dat ik angst voel om er zo open over te communiceren.

Ik heb een groot verlangen om de laatste, zeg maar, derde tijd van mijn leven, op een vrije manier, vrij van zorgen, vrij van financiële problemen, te leven. Vanuit mijn licht, vanuit wat werkelijk van mij is. En daar kan ik op het moment naar uitkijken.

Ik kan me in zekere zin verheugen op de toekomst. Vooral als ik denk aan de gerichtheid die is ontstaan door het opruimen van de pijn en verdriet uit het verleden. Er is nu zoveel verlichting in mij. Het lijkt me als mens heerlijk om van hieruit in de wereld te staan en mijn dingen te doen.

Gaveshi Reus



*Voor mij is het in ieder geval zo:
Dit leven op de wereld heb ik nodig
om mijn eigen licht te vinden en te laten schijnen.
Ik heb het gevoel dat ik niet helemaal uitgekristalliseerd ben.
Er zijn stukjes in mij die nog in de weg zitten.
Ik weet niet hoe ik het ga doen
maar ik ben er van overtuigd dat ik ook die ga opruimen.
Ik wil met een open hart in de wereld staan
net als de planten en dieren staan
in al hun glorie.*

De angst die ik voel, ook nu
bij het idee dat zij die dit lezen zich tegen mij gaan keren
doet er niet meer toe
wanneer mijn omhoogstromende energie vrijelijk stroomt
en ik de verlichting die ik steeds meer voel, ben.

Gaveshi Reus





Van stress naar mijn
natuurlijke omstandigheid

Boer zijn vind ik één van de mooiste banen die er zijn - ik heb al verschillende banen gehad. Voor mij is het: ervaren hoe het is om werkelijk boer te zijn. Om echt samen te leven met dieren en weer te voelen hoe wij mensen ook werkelijk deel zijn van de natuur. Maar we zijn uit deze ervaring gehaald. Hoe komt dat? Ik denk daar vaak over na.

Waarden als zuiverheid, openheid en oprechtheid vormen onze werkelijke waarden. Maar wij hebben onszelf daarbuiten geplaatst. Deze waarden zie ik wel in de dieren. Hoe leuk zou ons leven als mens worden als we die waarden gaan overnemen?

Kennismaking

Ik ben op latere leeftijd boer geworden, in 2019. Boer zijn vind ik één van de mooiste banen die er zijn - ik heb al verschillende banen gehad. Voor mij is het: ervaren hoe het is om werkelijk boer te zijn. Om echt samen te leven met dieren en weer te voelen hoe wij mensen ook werkelijk deel zijn van de natuur.

Ik heb mijn hele jonge leven grotendeels op de boerderij van mijn grootouders doorgebracht. Mijn ouders werkten buitenshuis - ze waren geen boeren. Professionele dagopvang voor baby's bestond toen niet. Ik werd bijgevolg opgevangen op het boerderijtje van mijn grootouders. Daar groeide ik op tussen de dieren.

Mijn opa en oma leefden eenvoudig, kleinschalig en grotendeels zelfvoorzienend. Een leven dicht bij de natuur en op het ritme van de natuur. Op de boerderij was er een boomgaard. En in die boomgaard liepen moedervarkens. Ik weet nog dat ik als jongen van vijf jaar vaak stiekem naar de boomgaard ging om naar de moedervarkens te kijken. Dat vond ik fantastisch. En als ze 's middags in de lage hut die mijn opa had gemaakt lagen te slapen, wilde ik tussen hen zijn. Ik was zo gefascineerd door die dieren. Ik wist niet waarom dat zo was.

1 Een stressvol leven en ongekend hartwerk

Toen ik ouder werd wilde ik ook graag varkens houden, maar ik dacht: dat was vroeger. Dat kan ik niet meer doen. Ik ging toen scheikunde studeren en heb daarna verschillende banen gehad. Pas later zette ik de stap naar boer zijn.

Hoofdwerk

Tot mijn veertigste heb ik in loondienst gewerkt. Ik had op mijn tweeëndertigste een leidinggevende functie. En daar ben ik op mijn veertigste helemaal mee gestopt. Ik had enorm veel stress. Er werd heel veel verwacht van mij als directeur. Niet alleen leiding geven aan medewerkers, maar ook hun persoonlijke en sociale problemen aanhoren en daar op de juiste manier mee omgaan. En dat was heel moeilijk voor mij. Het werd mij op een gegeven moment te veel. Ik had toen zoveel stress dat ik besloot: ik ben nu veertig en ik ga een bocht in mijn leven maken. Ik ga lichaamswerk doen.

Lichaamswerk²⁵

Maar ik wist niet wat, wat voor soort werk. Ik dacht: er zal wel wat op mijn weg komen. En toen gebeurden er allerlei dingen en uiteindelijk begon ik met het maken van zwembijvers. Ik nam toen drie jongens in dienst. Ik deed het meest zware, fysieke werk, want ik wilde mijn lichaam heel erg gaan gebruiken. Ik deed het werk met plezier. Maar wat ik eigenlijk deed, was het gemis van werken met mijn lichaam overcompenseren. Dus ik ben eerst jarenlang veel met mijn hoofd bezig geweest, veel denkwerk, en in die tijd mijn lichaam niet gebruikt en vervolgens ben ik mijn lichaam juist heel veel gaan gebruiken.

Ik had op een gegeven moment op meerdere plaatsen in België een werf. Dus ik moest heel veel met de auto rijden. Vaak 's morgens vroeg voor de file vertrekken en 's avonds pas na de file terug naar huis rijden. Ik stopte uiteindelijk ook met dit werk en dacht: kan ik ook lichaamswerk doen vanaf waar ik woon?

Ongekend hartwerk²⁶

Ik dacht toen aan vroeger. Aan de boomgaard op de boerderij van mijn grootouders waar de moedervarkens liepen.

Op mijn huwelijk kreeg ik van vrienden twee biggen cadeau. Die gaf ik een plek bij mijn grootouders. En daarna had ik nog eens een paar biggen, omdat ik ze zo leuk vond. Toen dacht ik: hoe zou het zijn om hen in de wei te laten lopen? Als ik het daar met mensen over had, hoorde ik: "Nooit doen! Die gaan alles omwroeten."

Ik besloot om boer te worden en ging daar een opleiding voor volgen. En daarna dacht ik: ik wil iets gaan doen in de korte keten, net als mijn grootouders, en mijn producten op m'n boerderij verkopen. Ik zocht toen contact met boeren in de buurt en vroeg hen: "Ik wil ook boer worden maar ik wil geen concurrent van jou worden. Wat vind jij dat ik moet doen?" Daar kwam uiteindelijk uit: "Varkens en kalkoenen houden." Toen ging ik op zoek naar een varkenshouder in de verdere omgeving. Ik hoorde over een boer die op biologische wijze varkens hield. René, heette hij. "Hij is al een lange tijd ziek", werd mij verteld, "Je kunt hem beter met rust laten." Dat deed ik. Maar op een bepaald moment passeerde ik zijn boerderij en dacht: ik ga toch eens vragen. Ik klopte aan, René kwam en ik stelde mij voor. Ik vertelde hoe graag ik met varkens wilde beginnen. "Kom maar mee", zei hij. Ik volgde hem naar de weide, achter de boerderij. En daar liepen varkens. Allemaal in de weide. Ze hadden ook hun hutjes op de weide.

Toen ik dit alles zag, schoten mijn ogen vol. Ik zei tegen René: ‘Dit is mijn droom, al vanaf toen ik vijf jaar was. En nu zie ik dat voor het eerst terug. Varkens in de weide.’ René zei: ‘Je bent op het juiste moment gekomen. Ik heb vorige week mijn doodvonnis gekregen. Ik ga sterven. Jij mag mijn dieren overnemen.’ Ik was toen volledig van slag. Helemaal beduusd ging ik naar huis. En een week later kwam René naar mij toe. Hij keek naar het stuk land dat ik heb bij mijn woning en zei: ‘Het zou mooi zijn als ik mijn varkens naar hier mag brengen.’ En wat hij ook vertelde: ‘Ik ben de enige boer die zijn varkens buiten laat lopen. Mensen hebben mij uitgelachen maar ik heb twintig jaar lang moederdieren gekweekt die buiten kunnen lopen. Goede moeders met een zachtmoedig karakter en die ook een sterke rug en sterke poten hebben.’ René is ondertussen gestorven en de moederdieren die ik nu hier hebt, zijn eigenlijk de moederdieren van René. Zo ben ik boer geworden. Ik wilde vroeger graag dicht bij varkens zijn en nu zijn ze dicht bij mij, op mijn eigen boerderij.

Terwijl ik met de varkens op mijn boerderij omging, leerde ik iets kennen wat nieuw voor mij was. Hartwerk. Voelen vanuit mijn hart en van daaruit werken. Dat had ik hiervoor niet en heb ik nooit eerder gekend.

2 Een manier van leven en samenleven

Varkens zijn zo puur. Ze leren mij als mens veel en ze geven mij veel.

2.1 Zuiverheid, openheid en oprechtheid

Als je benaderd wordt door een ander levend wezen dat zich nieuwsgierig naar je opstelt, en je stelt jezelf nieuwsgierig op, dan is dat is het begin van een waardevolle interactie.

Ik probeer de geluiden die varkens maken in mij op te nemen en te onderzoeken, en daarmee hun leven te begrijpen: zoals ooit in de geschiedenis van de mensheid verschillende stammen met elkaar in contact kwamen.

Hoe schitterend wordt ons leven wanneer wij de wonderbaarlijke wereld van varkens ingaan? En wanneer wij van varkens gaan leren en gaan ontvangen wat zij ons geven? Zuiverheid, openheid en oprechtheid.

Dit alles is pas mogelijk wanneer we bereid zijn om afstand te nemen van onze manier van denken en doen, angst achterlaten, ons voor hen gaan openstellen, en ... onszelf op hun energieniveau brengen. Een wonderbaarlijke wereld gaat dan open. Waarin we leren communiceren met energie en met eenvoudige geluiden. We leren eenvoudigweg duidelijk zijn met gevoelens, anders dan emoties verbergen en niet oprecht zijn. Liegen wordt vandaag de dag stilaan cultuur.





Leona

Wat mij laatst zo fascineerde was hoe de vier zeugen van omazeug Penny hier geworpen hadden. Vorige maand bijvoorbeeld. Eén van de zeugen, Leona, lag toen in een hut. Ik had mijn tent daar vlakbij geplaatst. Ik stond 's nachts elk uur op om naar haar te kijken. Om te weten: is het zover? En toen ik voelde dat de weeën begonnen, bleef ik erbij en sliep ik daar, met mijn hoofd tegen Leona aan. En twee uur later werd de eerste geboren.

De eerste big lag op het hooi en de tweede big werd nu geboren. En toen ging de eerste big gedag zeggen tegen moeder. De big bewoog zich naa voren en kroop tegen de snuit aan van moeder. De moeder schrok daar zo van dat ze opstond en wegvluchtte. Ze had nog nooit zo'n kleine big gezien. Ze wist niet wat haar overkwam.

Toen zei ik tegen haar: "Kijk eens, Leona, dit is uw biggetje. Ga maar mooi liggen, ik ben bij u."

Wat deze ervaringen voor mij betekenen

Wanneer zeugen voor het eerst werpen weten ze niet wat hen overkomt. En daar ben ik dus bij. Ik word er ook heel emotioneel van. Wat ik daar voel is moederschap en ik mag er deelgenoot van zijn. Ik vind het heel bijzonder om er bij te mogen zijn, als een boer die zorgt voor zijn dieren. En dat de dieren weten: als u bij mij bent, komt alles goed. Wij, de boer en het moedervarken, gaan samen op weg.

Dit hele gebeuren van zorg geven en ontvangen betekent veel voor me. In deze ervaring ontstaan er essentiële vragen in mij:

hoe kan ik zo voor jou zorgen
dat ik van mijzelf een beter mens maak?

waar positioneer ik mij wanneer ik weet
dat ik meer hersenontwikkeling heb dan jij,
zodanig dat ik de dingen sneller begrijp dan
jij?

hoe gedraag ik mij als mens
tegenover een ander wezen
dat evenveel recht heeft
om op deze wereld te zijn als ik?

2.2 Zuiver, duidelijk en open

Varkens zijn altijd heel erg duidelijk, heel zuiver en heel open. Ze lijken erg op ons mensen maar dan met andere waarden en veel zuiverder. Varkens kunnen ons mensen een geweldige les geven, maar pas als wij ons daartoe bereid maken.

Geluiden maken die overeenkomen met wat ik bedoel

Een varken kan zestien verschillende geluiden maken. Elk geluid betekent iets. Dat is heel duidelijk en maakt samenleven eenvoudig. Dit is in schril contrast met ons mensen. Onze geluiden komen minder overeen met wat we werkelijk bedoelen.

In de omgang met mijn varkens ontdek ik hoe het voelt om in eenheid met jezelf te zijn. Dus hoe het voelt wanneer wat ik zeg en hoe ik spreek (stemverheffing, stemverzachting, volume, ...) één is met wat ik bedoel. Op momenten wanneer dat niet zo is, voel ik hoe het is om niet in die eenheid te zijn. Het verschil tussen beide ervaren geeft mij meer motivatie om mezelf in mijn werkelijke waarden als mens te positioneren.

Zuiver, open en oprecht

Ik voel hier op de boerderij, door echt samen te leven met de varkens, hoe ik ook deel ben van de natuur. Wij mensen zijn deel van de natuur. Maar we zijn uit deze ervaring gehaald.

Varkens zijn zuiver, open en oprecht. Zuiverheid, openheid en oprechtheid vormen onze werkelijke waarden als mens. Maar wij hebben onszelf daarbuiten geplaatst. Hoe komt dat? Ik denk daar vaak over na. Hoe leuk zou ons leven als mens worden als we die waarden gaan overnemen?

2.3 Angst en nieuwsgierigheid

Mijn varkens leren mij dat er slechts twee kanten van het leven zijn, angst en nieuwsgierigheid. Ik denk daar veel over na. Wij mensen kunnen ook wat dit betreft veel van ze leren.

Door hun extraverte karakter kunnen varkens snel van kant wisselen maar zullen ze veel meer nieuwsgierigheid ontwikkelen als ze zich in de juiste omgeving bevinden. Ik zet mijn dieren niet in hokjes maar laat ze buiten lopen - ze zijn gekweekt op buitenbe-loop. Ik sluit ze ook niet op in een kooi als ze moeten werpen. Als moedervarkens op de biggen zouden gaan liggen, zouden ze allemaal dood gaan, maar mijn moedervarkens doen dat niet. Ze zijn daarop gekweekt.

Het gillen in het slachthuis is vreselijk voor mij. Ik hoor dat enkel op die plaats, het gillen van angstige dieren. De varkens die in het slachthuis gillend uit de veewagen komen, zitten allemaal volledig in de angstige kant.

Er is ook een gilgeluid dat ze maken als ze nieuwsgierig zijn. Als ze staan te wachten voor de eetbak en er is onderling onenigheid, dan wordt er ook gegild zonder dat er angst mee gepaard gaat. Als je veel met hen omgaat en je daarbij openstelt, kun je hun verschillende soorten gillen verstaan.

Varkens betekenen vandaag net zoveel voor mij als de zwarte slaven destijds betekenden voor de strijders tegen slavernij. Het is onbegrijpelijk dat we dergelijke interessante dieren, die zoveel aan mensen te leren en te geven hebben, in donkere kooien opsluiten.

Ik breng mijn biggen zelf naar en ook in het slachthuis. En waar ik dan veel mee bezig ben, is zorgen dat ze steeds in de nieuwsgierigheid blijven. Dat ze tot aan de verdoving niet overhellen naar de angstkant.

Wij mensen willen zelf ook niet helemaal in de angst zitten. Dat is

ook bij mij het geval, maar ik ga naar alternatieven zoeken.

Een voorbeeld. Het feit dat ik aan de klanten die bij mij vlees kopen zeg: “Eet wat minder vlees” en “Probeer eens alleen twee keer in de week vlees te eten”, kan ertoe leiden dat er minder vlees gekocht wordt. Dan dalen dus mijn inkomsten. Maar moet ik angst hebben over het feit dat ik mijn inkomsten zie dalen? Nee! Dat is helemaal niet de reden waarom ik leef. Ik hoef niet naar de angst over te hellen bij het idee: ik heb straks geen inkomen meer. Ik heb meer aan de nieuwsgierigheid. Ik vind het een hele ontdekking om te zien wat ik nog meer kan doen. Toen ik bijvoorbeeld met mijn baan als directeur stopte, ontdekte ik dat ik zwembijvers en ook ecologische tuinen kon maken.

Of ik nou iemand ben die het financieel goed heeft of juist niet, we leven hier in een land waar niemand van honger zal sterven, waar iedereen een dak boven zijn hoofd krijgt. Toch raken veel mensen al in de angst bij het idee: oh, we hebben straks geen inkomen meer.

3 Hoe kan ik zo voor jou zorgen dat ik van mijzelf een beter mens maak?

Varkens zijn zeer extraverte dieren. Ze zijn dus naast heel open, zuiver en duidelijk, ook heel stressgevoelig. Maar wanneer zij zich in een natuurlijke omgeving bevinden, kunnen ze ontstressen. Door te wroeten. Daardoor kunnen ze alle spanningen die zij hebben, onmiddellijk de grond injagen. Daar zie ik een belangrijke taak voor mij als boer. Ervoor zorgen dat een varken altijd kan wroeten. En dat er omstandigheden gecreëerd worden die, als er spanning wordt opgebouwd, ervoor zorgen dat die altijd weer weg kan. En dan hoef je geen staarten te amputeren of tanden te knippen of wat dan ook. Dat is echt allemaal niet nodig. Het is alleen omdat wij als mens omstandigheden creëren waardoor die dieren in een omgeving terecht komen die niet hun juiste natuurlijke omgeving is. Dus ik vind het belangrijk dat ik daar als boer aandacht voor heb. Ik kies bewust *niet* voor die grote schuren en kleine hokjes waar de dieren gehouden worden. De industrievarkens van vandaag mogen niet buiten lopen; ze worden gekweekt voor zoveel mogelijk vlees.

Ik kies bewust voor een kleinschalige varkenshouderij. Want als ik honderd varkens zou hebben, zou ik hen niet zoveel liefde en zorg kunnen geven als ik nu geef. En ik wil hen juist liefde en zorg blijven geven.

Mijn werk op deze boerderij is een manier van samenleven waarbij ik veel van de dieren leer, veel van hen ontvang en als vanzelfsprekend zorg aan hen geef. De dieren leven hier zoveel mogelijk in een natuurlijke omgeving en ik als mens ook. Ze hebben geen stress. En ik ervaar niet meer de stress die ik eerst had. Dat komt door mijn dieren.

4 Waar positioneer ik mij wanneer ik weet dat ik meer hersenontwikkeling heb dan dieren?

Mijn varkens zien mij als, en misschien overdrijf ik een beetje, hun God. Als iemand die weet wat goed voor hen is. Er is een volledig vertrouwen en ook: ik leg mijn lot in jouw handen. En zij weten ook dat mijn basisintentie is dat ik goed voor ze zal zorgen. Zij weten: op deze plek ben ik veilig, hier voel ik mij thuis. Mijn varkens weten dat ik er voor hen ben. En ze weten dat ik dingen voor hen bepaal. Zij weten ook dat ik ze nooit zal slaan.

Af en toe moet ik wel boos zijn. Op deze momenten is het een uitdaging om niet over te hellen naar mijn hoofd, naar mijn denken, en de boosheid tot mijn meester te maken.

Wat ik belangrijk vind, is dat ik zodanig in mijn zuiverheid, liefde en andere werkelijke menselijke waarden – die ik van de dieren leer – blijf, dat ik de boosheid ten goede benut.

Wij mensen zijn ertoe geneigd om andere wezens als minderen te zien en onszelf boven hen te zetten. Waarom doen wij dat? Het idee dat we over dieren moeten heersen is iets wat wij onszelf wijsmaken.

5 Hoe gedraag ik mij als mens tegenover een ander wezen dat evenveel recht heeft om op deze wereld te zijn als ik?

Ik bepaal als boer dingen voor mijn dieren, ook dat zij dood gaan. Ik voel mij verantwoordelijk naar hen toe, dat zij een goed leven hebben en tot aan de verdoving in het slachthuis geen angst kennen.

Wij als levende wezens hebben allemaal evenveel recht om op deze planeet te leven. Vanuit dit geloof vind ik dat als we ervoor kiezen om dieren te kweken en doden voor hun vlees, we dan de verantwoordelijk op ons dienen te nemen om te zorgen dat die dieren een goed leven hebben en tot aan de verdoving in het slachthuis geen stress of angst kennen.

Wat ik ook als mijn taak als boer zie, is mensen die bij mij vlees komen kopen, te **responsabiliseren**. Hen aan te zetten tot het oppakken van hun verantwoordelijkheid naar de dieren toe wier vlees zij willen kopen.

5.1 Mij verantwoordelijk voelen

Ik vind het moeilijk om een dier te doden, maar mensen willen vlees eten en ik ook. Dus probeer ik zo bewust mogelijk met het doden om te gaan. Ik vind het belangrijk dat het doden van een dier op de juiste manier gebeurt. Het is mijn taak om ervoor te zorgen dat zij daarbij geen angst voelen.

Ik breng dus mijn biggen zelf naar het slachthuis. In een busje waarin ik wat hooi heb gestopt, zodat zij het daarin prettig vinden. En ik blijf daar tot zij verdoofd zijn. Dat heb ik zo afgesproken met het slachthuis. Ik mag mee naar binnen. Daar zijn de mensen van het slachthuis niet blij mee maar zij staan het toe. Het is een groot slachthuis waar de meeste biggen in grote veewagens binnen worden gereden en dan worden uitgeladen. Ik hoor dan ook de gillende geluiden van angst die zij maken. Dat leed wil ik mijn dieren besparen. Dat is mijn taak als boer. Ervoor zorgen dat mijn biggen mij tot het einde zullen zien en dat zij niet in de toestand van angst komen. Daar ben ik heel erg mee bezig. Ik heb mij daar goed in ontwikkeld om te bedenken: hoe kan ik hun aandacht houden, hoe kan ik ze blijven triggeren zodat ze in de toestand van nieuwsgierigheid blijven, tot op het moment van verdoving.

Ik bereid mijn biggen thuis al voor. Daar begint al het aanwakkeren van hun nieuwsgierigheid. Ik zorg voor een uitje-gevoel en vertel hen: “We gaan naar een pretpark!” En zodra we in het slachthuis aankomen, gaan we een ruimte in. De biggen kijken en snuffelen vrolijk nieuwsgierig rond. Zo van: hé, wat is dit voor een vloer? Ik doe op mijn manier ook mee. De vloer een beetje stampend voelend en erbij pratend: “Hé, wat is dit? Beton?”

En de varkens lopen onderzoekend verder naar de volgende ruimte. En terwijl ze nieuwsgierig blijven, gebeurt het plots. Ze krijgen een stroomstoot en ‘het licht gaat uit’. Ze zijn dus tot aan de verdoving niet in de toestand van stress of angst.

Het kan zo zijn dat ze mijn woorden niet begrijpen maar wel de intensiteit waarmee ik iets zeg en de bewegingen die ik erbij maak. En ook de manier waarop ik erbij kijk. Ik zorg dat ze nieuwsgierig worden en blijven, en niet overhellen naar angst. Dat wil ik hen echt besparen. En als dat lukt - ik ga er dan van uit dat het verdoven op de juiste wijze gebeurt - dan hoeft de overgang van leven naar dood niet erg te zijn. Maar zodra je angst en pijn voelt, dan is dat vreselijk. Dat is bij ons mensen ook zo.

Er zijn soms boeren die hun dieren bij het slachthuis uitladen en kijken naar de manier waarop ik met mijn biggen naar binnen loop. Ze zeggen dan zoiets als: “Daar kun je de wereld niet mee veranderen.” Maar ik wil de wereld niet veranderen. Ik voel mij gewoon verantwoordelijk naar de dieren toe, als boer. Ik wil goed voor mijn varkens zorgen, tot aan hun dood.

Ik heb nooit een boer gezien die tot in het slachthuis komt. Dat doen boeren nooit. Er komt een vrachtwagen bij de boer waarin zijn biggen geladen worden. En in het slachthuis worden de varkens uitgeladen. De chauffeurs van de vrachtwagen zijn vaak mensen die geen enkele band met de dieren voelen.

5.2 Responsabiliseren

De manier waarop we industrieel dieren kweken en hoe wij daarmee omgaan, vind ik werkelijk barbaars. Dat vind ik het ergste wat er is. Wij zouden ons daar als mensen verschrikkelijk over moeten schamen. En daarvoor moeten we niet alleen naar de slachthuizen en boeren kijken, maar ook naar de consumenten. Ik probeer om de mensen die bij mij op de zondag vlees komen kopen te responsabiliseren.²⁷

Bewust worden wat je met je vraag veroorzaakt

Iedere zondag staat mijn boerderij open voor klanten die vlees komen halen en voor belangstellenden. Maar ik verkoop het vlees van de varkens niet zomaar aan iedereen. Ik wil dat zij die belangstelling voor varkensvlees hebben, eerst gaan zien wie de dieren zijn wiens vlees zij willen eten en hoe die varkens hier leven - omwille van: bewust worden wat je met je vraag veroorzaakt. Pas na zo'n kennismaking mag een nieuwe klant vlees kopen.

Vorige week kwam er iemand die vlees wilde kopen. Ik vroeg: "Bent u hier al eens eerder geweest?"

"Nee, ik ben hier nog nooit geweest, maar ik zou graag een beetje vlees willen kopen."

"U kunt hier niet zomaar vlees kopen", zei ik. "Komt u mee en kijk eerst naar mijn dieren. Daar lopen ze."

Als we bij de varkens zijn, vertel ik meer over hen. En ik zeg: "Kijk nu goed. Dat varken daar. Kijk welk een fijn leven hij hier heeft. Kijk hem eens in zijn ogen. Dat dier gaat u opeten. Beseft u dat? Dat gaat u opeten. Als u vlees eet, moeten we een leven nemen. Dat leven heeft evenveel recht om op deze wereld te zijn als wij. Dus denk daar goed over na als u dat leven wilt nemen."

Wat ik ook zeg aan iemand die voor het eerst hier vlees koopt: "Verspil geen vlees en eet het liefst wat minder vlees. Want ik zal ik dit dier dat hier van zijn leven geniet, moeten doden."

'Wir haben es nicht gewusst'-houding

Wat ik heel vaak mensen die hier komen hoor zeggen: "O, wat een lieve biggen. Maar die ga ik niet opeten. Ik koop mijn vlees wel in de supermarkt."

Laatst antwoordde ik: "Is dat niet een beetje hypocriet?"

"Ja, maar dan heb ik het niet geweten."

"Dan hebt u het niet geweten? Komt u met mij eens mee naar het slachthuis? Dan ziet u daar de varkens die u opeet, wier vlees in het pakje in de supermarkt komt en wat u koopt. Als u de varkens in het slachthuis ziet. De varkens die industrieel gekweekt worden en daar uitgeladen worden, als u hen ziet en meemaakt, dan ziet u hoe ellendig hun leven is."

Veel mensen nemen een 'wir haben es nicht gewusst'-houding aan. Zo van: ik koop het en ik sus mijn geweten daarmee. Je ontloopt zo je verantwoordelijkheid als mens.

Ik heb inmiddels veel van dit soort confrontatie-gesprekken gehad. Ik merk dat ik mij best boos kan maken om het vluchtgedrag dat veel mensen aannemen. Ze zeggen daarmee: "Nee, ik wil het niet weten. Ik vlucht weg van de situatie en ik doe gewoon wat ik doe zonder bewust te zijn van wat ik aanricht."

Door alleen een stuk vlees in bijvoorbeeld een supermarkt te zien, en niet hoe het dier leefde, vervoerd en gedood werd, wordt het je 'gemakkelijk' gemaakt. Je kan je verstoppen achter 'niet weten'.

Jezelf confronteren

En als ik me in de schoenen van een consument voorstel, zie ik vanuit verschillende kanten aanmoedigingen voor een 'niet weten' en niet zuiver en niet open zijn. In de supermarkt zie je alleen een stuk vlees in een pakje liggen. Maar eerder was dat een levend dier. Niemand ziet het levende dier waar dat stukje vlees van afkomstig is. Niemand! Ze worden niet zichtbaar gemaakt voor mensen. Ze worden in gesloten vrachtwagens naar het slachthuis getransporteerd! Ik heb er dus als consument geen idee van hoe een levend industrieel gekweekt varken eruit ziet – en misschien zit daar ook een angst, zo van: als ik het dier zou zien, kan het zijn dat ik nooit meer varkensvlees wil eten van de supermarkt.

Maak jezelf als consument ervan bewust welk een leed je bij een ander wezen dat evenveel recht heeft om te leven als jij, veroorzaakt. Confronteer jezelf met:

koop ik vlees van biggen die industrieel worden gekweekt voor hun vlees, die hun hele leven in een klein hokje leven en daar een ellendig leven hebben, en in het slachthuis enorm lijden?

òf

koop ik vlees van biggen die in hun natuurlijke omgeving leven, buiten kunnen wroeten en genoeg loop- en speelmogelijkheden hebben, en wier verzorger (de boer) ervoor zorgt dat zij geen stress en angst hebben in de fase van doden?

Als je voor het tweede kiest kun je het naar jezelf toe verantwoorden. Maar het eerste is niet te verantwoorden.

6 De gelukkigste mens op aarde

In hoe de dieren en ik met elkaar omgaan leer ik een manier van samenleven met dieren waarin je voor elkaar zorgt - geeft en ontvangt - en voelt dat je ook deel bent van de natuur. Hier ligt volgens mij de werkelijke bedoeling van boer zijn. Wat je ervaart bij zo'n manier van boer zijn, gun ik iedereen.

Er zijn boeren die hier voor een tijdje komen meewerken. Zij ervaren dan even hoe het voelt om zo'n boer zoals ik die bedoel te zijn. Deze mogelijkheid, dat collega-boeren zich even geïnspireerd kunnen voelen, dat zij zien dat het anders kan - ze mogen zelfs in mijn boekhouding kijken - geeft mij een onbeschrijfelijk blij gevoel.

Ik voel een enorme connectie met mijn dieren. Met mijn varkens en nu ook met een geitengezin. Ik ga nooit op vakantie, nooit naar restaurants, heb geen iPhone of smartphone, ik kom bijna nooit van mijn boerderij af en ik voel mij de gelukkigste mens op aarde.

Peter Vanlommel



*Hoofdwerk
werken vanuit het hoofd
ken ik goed en heb ik heel veel gedaan
Een stressvol bestaan
waarna een overhellen naar veel lichaamswerk
En als boer is er een ongekend hartwerk
een zuiver, open, duidelijk zijn
Zorgend voor mijn dieren leer ik hoe een beter mens te zijn.*

Peter Vanlommel





Aanvullende informatie

In deze vertelbundel zijn agrariërs aan het woord die bekend zijn met suïcidegedachten, depressie, spanning, angst en eenzaamheid. Zij slaan zichzelf gade, nemen zichzelf bij de hand en bewegen naar een manier van boer- en mens-zijn die weldadig is voor hen-zelf, de dieren, de grond en medemensen.²⁹ De reden waarom zij deelnemen met een persoonlijke vertelling, is om andere boeren en tuinders die geen raad weten met bovengenoemde ervaringen tot steun te zijn en hen te inspireren.

Hier ligt ook de motivatie van ruraal ontwikkelingssocioloog en dienende samensteller Jean Phagoe, om in juni 2020 met een vertelproject van start te gaan. Zij ging op zoek naar boeren en tuinders die zich in één of meer bovengenoemde 'leedervaringen' herkenden en interesse voor deelname toonden.³⁰

Wat de deelnemers in vertelgesprekken aan de samensteller vertelden is opgenomen en inlevend in een ieder uitgeschreven³¹ en gerangschikt, en daarna aan de betreffende verteller teruggegeven. Hij/zij keek de eigen vertelling na, wijzigde waar nodig en vulde aan. En gaf uiteindelijk zijn/haar goedkeuring voor voor publicatie.

Hiervoor heeft Jean aan een soortgelijk intercollegiaal ondersteunen inspireerboek gewerkt, *Over grenzen: voor het wezenlijke voor zorg*.³² Echter, de persoonlijke vertellingen in het huidige boek zijn meer diepgaand. De zelfreflecties en -onderzoek en oefeningen die gedeeld worden, maken het mogelijk om dit ondersteunboek tevens als een werkboek te zien.

Eindnoten

- 1 Deze vertelling is opeenvolgend geschreven in de periode juni 2020 tot en met mei 2023.
- 2 Uit het boek *Christus keert terug*, brief 7, blz. 1.
- 3 Uit het boek *Christus keert terug*, brief 6, blz. 19.
- 4 Deze vertelling is opeenvolgend geschreven in de periode juni 2020 tot en met mei 2023.
- 5 In 2020.
- 6 Psychotherapeute Phyllis Krystal biedt in het boek *Beperkende banden doorbreken* een methode om verbinding te maken met je hoger bewustzijn of innerlijk, en vanuit deze verbinding om te gaan met gedachten, gevoelens en situaties die je moeilijk vindt.
- 7 Tegen corona.
- 8 Ik leerde dit uit het boek *Kum Nye Ontspanning* van Tarthang Tulku (*Deel 1: theorie, voorbereiding, massage*). Een inleiding tot het doen van oefeningen uit het oude Tibet.
- 9 De afzonderlijke stukken betreffen opeenvolgende dagen.
- 10 Een lied van de Nepalese non Ani Shoying Drolma.
- 11 Dao De Jing is zoals taoïst Jaap Voigt aangeeft (www.jaapvoigt.nl) een duizenden jaren oude wijsheidsboek. Een centraal thema in de Dao De Jing is het afstemmen op de inspiratiebron en op het proces van inspiratie tot vormgeving, van visie naar handelen in de wereld. Een tweede actueel thema betreft het tot stand komen van een gemeenschap en wat daarvoor nodig is.
- 12 Vimala Thakar was een filosoof, mysticus en sociaal activist die in Engeland, Amerika en Nederland haar diepe wens vertolkte dat wij mensen in de turbulente tijden die we meemaken, de verantwoordelijkheid op ons nemen voor een transformatie in onszelf. Dat we vanuit ons wezen een nieuwe beschaving laten ontstaan, met een nieuwe dynamiek in menselijke omgang en een manier van waarnemen die gebaseerd is op stilte anders dan kennis (van buitenaf opgedaan). Uit: *De dringende noodzaak tot zelfontdekking*, Vimala Thakar, blz. 70.
- 13 De lyrische tekst op de bladzijden hiervoor heb ik na 15 november 2022 geschreven, na de lyrische tekst aan het eind van mijn vertelling. De gehele vertelling is van de periode mei 2022 tot en met mei 2023.
- 14 Totdat ze naar de slacht gaan. Dan moeten ze een oormerk in.
- 15 Een grote tankwagen, ook wel mesttank genoemd.

- 16 Dit stukje tekst komt uit de nieuwsbrief *Koeienletters* op de website www.loeigoieezuivel.nl.
- 17 Eenjarige kalveren.
- 18 Een Lakenvelder koe of stier is zwart of bruin met een wit 'laken' over de rug heen. Een Oudhollands ras.
- 19 September 2023: Als ik dit nu lees dan is het alsof ik achterom kijk. Dat gevoel heb ik ook als ik bepaalde delen van mijn vertelling lees. Omdat ik inmiddels een paar stappen verder ben. Ik breng nu bijvoorbeeld onze koeien zelf naar de slacht en ik ben er bij als ze gedood worden. Dit houdt heel wat voor mij in en is raar, eng en tegelijkertijd goed.
- 20 Deze vertelling is opeenvolgend geschreven in de periode januari 2023 tot en met augustus 2023.
- 21 De knooppunten zijn te begrijpen als energieknooppunten of bronnen van energie in het menselijk lichaam die langs de ruggengraat lopen. Ze zijn verbonden met verschillende organen en zijn van invloed op onder andere lichaamsfuncties en emoties. Ze worden ook wel chakra's genoemd. De chakra filosofie kom je tegen bij bijvoorbeeld Chinese acupunctuur, yoga en Tai Chi.
- 22 De micro-organismen zoals bacteriën, virussen en gisten die in de grond horen, vormen samen het microbioom van de grond.
- 23 Metafysica.
- 24 Deze vertelling is geschreven in de periode maart 2023 tot en met augustus 2023.
- 25 Dit is hoe ik het noem.
- 26 Dit is hoe ik het noem.
- 27 Hen aanzetten tot het opnemen van eigen verantwoordelijkheid.
- 28 De foto op de linkerbladzijde is gemaakt tijdens het bouwen van een houten vakwerkgebouw, een stal waar mens en dier zich beter in thuis voelen.
- 29 De vertellers zijn in de leeftijd van 50 tot 65 jaar en afkomstig uit Nederland of België.
- 30 Onder andere door het benaderen van contacten die tijdens een agrarisch congres, waar boeren en tuinders aan deelnamen, gelegd waren, en aan de hand van online-informatie (websites van boeren en tuinders in Nederland en België, artikelen uit agrarische vaktitels, enzovoort).
- 31 Ieders eigen woorden en verteltaal zijn zoveel mogelijk intact gehouden.
- 32 In dit boek delen werkers in de zorg hoe zij moeite doen voor een manier van werken die zowel henzelf als degenen die zij dienen (zorgvragers) langdurig oprecht verblijdt. Dit boek is met waardering ontvangen door zorgpersoneel in achttien ziekenhuizen in Nederland en enkele huisartsen in Nederland en België.