Nieuwsbrief 28 Najaar 2017

Menswaardige voeding:
de mens in verbinding met kosmos en aarde

Vruchtbare landbouw:
'levende warmte' in de aarde brengen

Stichting Rudolf Steiner Vertalingen

Stichting Rudolf Steiner Vertalingen
Nieuwsbrief nr. 28 najaar 2017

Secretaris
Mayke Marechal-de Witt Hamer
Boswachtersveld 203
7227 JS Apeldoorn
secretaris@steinervertalingen.nl

Penningmeester
Floris Lambrechtsen
Kadoelenweg 220
1035 NN Amsterdam
penningmeester@steinervertalingen.nl

www.steinervertalingen.nl

ING NL88 INGB 0000 6983 88
Triodos Bank NL80 TRIO 0212 1852 25
KvK Utrecht 41183837

Bestuur
Jana Loose, voorzitter
Mayke Marechal-de Witt Hamer, secretaris
Floris Lambrechtsen, penningmeester
Quirine Vervloet

Redactie
Roel Munniks, voorzitter
Frans van Bussel
Michel Gastkemper

Uitgever
Uitgeverij Christofoor
Femke de Wolff, contactpersoon

Redactie Nieuwsbrief
Jana Loose

Vormgeving
Jaap Verheij

Afbeelding omslag:
Ontwerp van Irene van der Laag voor de uitgave *Menswaardige voeding*

De kristallisatiebeelden zijn van Paul Doesburg (www.crystal-lab.nl), de stijgbeelden van Roelant de Vletter (www.stijgbeeld.nl)

De aarde draagt, de kosmos brengt

In deze tijd zien we hoe een schrikbarend aantal mensen in de wereld hun huis en have zijn kwijtgeraakt door natuur- en oorlogsgeweld en hoe zij een mensonwaardig bestaan moeten leiden. Om de nood te lenigen worden hartverwarmende inzamelingen en andere acties gehouden, maar het zijn doekjes voor het bloeden. Er is een dieperliggend probleem dat de hele aarde en alle mensen aangaat en dat te maken heeft met iets waarop Rudolf Steiner steeds weer gewezen heeft, namelijk op het belang dat we ons als mensen weer bewust worden van de hemel, van een hemel die in al het aardse doorwerkt en waar ik in het midden mee in verbinding sta. Ik doe ertoe, als mens. Eenvoudig maar duidelijk klinkt het zó in een bekende antroposofische tafelspreuk:

'De aarde vraagt, de kosmos schenkt. / De aarde draagt, de kosmos brengt. / Schenken en vragen, brengen en dragen / zoeken en vinden. / De mens *zal het verbinden.'*

Menswaardige voeding heet het nieuwste boek van de Rudolf Steiner Vertalingen. Iedere begunstiger van onze stichting ontvangt het samen met deze Nieuwsbrief. De thema's 'waardigheid van de mens' en 'voeding' zijn overal verspreid in het verzameld werk van Steiner terug te vinden. De redactie heeft een keuze uit die vele voordrachten gemaakt. In vier delen is het boek opgebouwd, eerst een inleidend deel, dan volgen 'recht voor zijn raap'-verhandelingen waarin Steiner vertelt wat voeding in goede of slechte zin in je lichaam bewerkstelligt. Het derde deel gaat over innerlijke scholing en wat voedsel daarin betekent. Het vierde en laatste deel legt een duidelijke link met de kosmos, en laat de kosmische achtergrond zien van de voeding en het voedingsproces.

Rudolf Steiner heeft zijn ideaal om mensen bewust te maken van hun plaats in de samenhang tussen kosmos en aarde 'op de

grond' gezet in zijn landbouwcursus voor boeren. Juist in het jaar dat de BD-Vereniging haar 80-jarige bestaan viert, verschijnt in onze reeks de schitterende heruitgave van deze landbouwcursus onder de titel *Vruchtbare landbouw*. In een nieuwe heldere layout, en met bordschetsen in kleur, een geactualiseerd nawoord en een karaktervolle schildering van Sonia van der Klift op het omslag. Bijzonder is ook dat deze heruitgave samenvalt met het initiatief van de BD-Vereniging om in Nederland en Vlaanderen leesgroepen te starten waarin boeren zich onder deskundige begeleiding in de originele landbouwcursus verdiepen.

Als het gaat om het onderzoek naar de vitaliteit, naar de etherkracht in voeding, hebben we mede dankzij Steiner de beschikking over zogenaamde beeldvormende methoden, die in staat zijn de in voeding verborgen vitaliteit zichtbaar te maken. Deze methoden, waaronder de kristallisatiemethode en de stijgbeeldmethode, leveren fysieke beelden van levensprocessen in een organisme, en leggen daarmee een heel nieuw onderzoeksveld open. Verspreid door deze Nieuwsbrief vindt u naast lezenswaardige achtergrondartikelen over de nieuw verschenen boeken, enkele van deze fascinerende beelden.

Dat we het werk aan de Steinervertalingen nog steeds kunnen voortzetten, danken we aan al diegenen die ons vertaalinitiatief een warm hart toedragen en die dat als begunstigers financieel ondersteunen. Een warme dankbetuiging aan u allen!

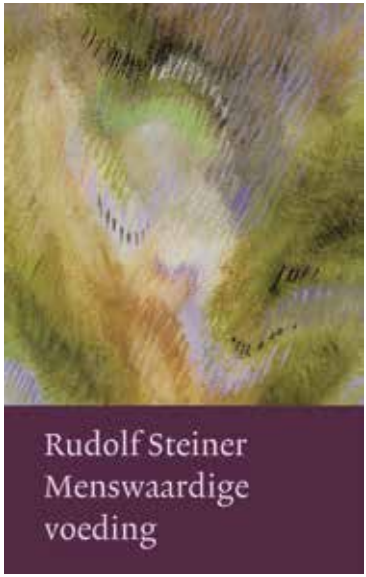
Met hartelijke groet, namens bestuur en redactie, Jana Loose

De biografie van wat we eten

Over Menswaardige voeding

Binnenkort verschijnt het boek *Menswaardige voeding* als nieuwe loot aan de reeks Werken en voordrachten. Petra Essink, voedingsdeskundige, verzorgt het nawoord en brengt daarin haar persoonlijke ervaringen en dilemma's rond het thema duurzame en menswaardige voeding onder woorden. In deze Nieuwsbrief laten we Petra alvast een tipje van de sluier oplichten.

Toen ik in 1989 als vierdejaars student Voeding aan de Landbouw Universiteit van Wageningen, op hartstochtelijk aanraden van een familielid, mijn eerste boek van Rudolf Steiner las, was ik diep geraakt. In die zin dat de inhoud me tegelijkertijd enorm enthousiasmeerde maar ook flink shockeerde. Het boek ging over natuurwezens. Ik ervoer een grote weerstand bij het appèl dat het aan mij deed om het bestaan van elfen, nimfen en gnomen, die ik alleen kende uit sprookjes, serieus te nemen. Toch kon ik het boek niet wegleggen. Tijdens het lezen van de laatste hoofdstukken kreeg een grote opgetogenheid de overhand. *Wat als... dit allemaal écht waar was?* Toen ik het boek uit had was mijn leven voorgoed veranderd, al besefte ik dat toen nog niet. Intussen weet ik dat het de grootse, tot dan toe voor mij onvermoede, verbanden waren die tussen de natuurrijken en het heelal blootgelegd werden, die me zo diep raakten. Planten, dieren, mensen, aarde, zon, maan en sterren, werkelijk alles, dus ook mijn persoon en mijn leven, kregen opeens een zinvolle en richtinggevende eigen rol in het grote geheel van een doelgerichte aarde- en mensheidsontwikkeling. Werkelijk álles doet mee als je vanuit het antroposofische mens- en wereldbeeld kijkt. Ook 'zaken' die ik niet kan zien, zoals engelen en natuurwezens, hebben hun taak in die complexe totaliteit. Dit besef maakte mijn werkelijkheid er niet eenvoudiger op, maar wel interessanter!



Enthousiasme

De vraag van de redactie van de Rudolf Steiner Vertalingen om het nawoord bij deze uitgave te schrijven, kwam me in eerste instantie voor als nogal hoog gegrepen. Hoe kan iemand als ik, die geen directe toegang heeft tot 'de waarheid achter de materie', nu iets zinvols zeggen over deze – voor mij deels gewoon onbegrijpelijke – voordrachten over voeding van Rudolf Steiner? Ik deelde deze twijfel met de redactie en kreeg het volgende antwoord: '*Voeding is een eminent moeilijk onderwerp bij Steiner. Ook omdat hij dit niet systematisch heeft uitgewerkt. Mensen hebben zich er al op stukgebeten in het verleden. Je zou graag willen dat iemand eens allemaal duidelijk uitlegt hoe het eigenlijk zit. Maar dat is natuurlijk een onvervulbare wens. Dat moet je ook niet willen. Daarom aan jou de volgende vraag. Schrijf persoonlijk over wat jij met voeding hebt en wat jij ervan begrepen hebt. En welke rol Steiner daarin speelt.*'

Deze woorden gaven ruimte, lucht en moed om over mijn persoonlijke relatie met voeding, de biodynamische landbouw en de onlosmakelijk daaraan verbonden antroposofische voedingsleer te vertellen. Én om mijn enthousiasme te delen over hetgeen ik ervan begrepen heb, evenals een paar van de vele vragen die ik erover heb.

Voeding leeft

Niet alleen was mijn leven voorgoed veranderd. Ook mijn voeding onderging een metamorfose na de kennismaking met de biodynamische landbouw en de antroposofische voedingsleer, hoewel ik zeker niet direct anders ging eten of koken. Mijn eten bestond niet langer uitsluitend uit een productspecifieke combinatie van koolhydraten,

vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen. Nee, het was veel meer dan dat: wat op mijn bord lag begon te leven! Want de voedingsplanten en dieren die ik at hadden, net als ik, een levensverhaal. Ik ontdekte dat het in veel gevallen een verhaal van stress was, van opgejaagdheid en uitmelking, onder andere door het gebruik van chemicaliën. Maar gelukkig, het kon dus anders. Er bestonden biologische en biodynamische boeren en boerinnen die hun grond, gewassen, dieren en het landschap een biografie schonken waarin rust, respect, liefde en dankbaarheid verweven zat. Beetje bij beetje begon ik te vermoeden dat de soort van verzorging en de manier van groeien doorwerkte in de voedingskwaliteit. Na een wetenschappelijke studie van vijf jaar die voornamelijk ging over de inhoudsstoffen van voeding, kwam ik voor mijzelf tot de conclusie dat er, naast de inhoudsstoffen, nóg iets belangrijks schuilging in mijn voeding. Namelijk: levenskracht, in antroposofische vaktaal *etherkracht* genoemd. Een vitaliteitslaag die een levende samenhang aanbrengt tussen de materiële voedingscomponenten, en die onze voedingsgewassen en landbouwhuisdieren vormgeeft en doet groeien. En als het even kan slepen die etherkrachten ze ook nog eens door ziekteprocessen en barre weersomstandigheden heen.

En niet alleen mijn voeding bevatte etherkracht. Ook ikzelf bleek een etherlichaam (energielichaam) te hebben. En ik kwam erachter dat dit etherlichaam, ook wel 'de grote heler' genoemd, ook gevoed moest worden, en wel met 'gehelen'. 'Hij' doet het niet met alleen maar losse stofjes en ook niet met al te veel bewerkte en uit elkaar getrokken voeding zoals, om maar iets te noemen, magere gehomo-

geniseerde en gepasteuriseerde melk. Nee, dit etherlichaam heeft met levenskracht gevulde 'gehelen', *whole*food dus, nodig om op te kauwen en sterker van te worden.

Een praktisch gevolg van al die ontdekkingen was dat ik vanaf mijn eenentwintigste mijn biologische boodschappen begon te doen in natuurvoedingswinkels. Iets verder in de tijd volgde ik een opleiding over natuurvoedingskunde aan de Kraaybeekerhof Academie te Driebergen en zevenentwintig jaar later schreef ik samen met Paul Doesburg een boek over het belang van het erkennen en verzorgen van die bijzondere vitaliteit van onze voeding. Een boek met de titel *Barstensvol Leven, een pleidooi voor vitale voeding.*

Ontwikkeling voedingswetenschap
Hoewel Steiner de waarde en functie van de aan de Verlichting ontsproten natuurwetenschap heel goed zag, was hij er zeer kritisch over. Hij zegt bijvoorbeeld: 'De materiële wetenschap kent de materie niet omdat men de materie pas leert kennen wanneer men weet hoe de geest erin werkt.' En die geest vind je volgens Steiner in ieder geval niet door een microscoop te gebruiken, daarin is hij op een humoristische manier stellig: 'Een microscoop zou je net zo goed een nulloscoop kunnen noemen,' zegt hij, 'omdat je, door zo sterk in te zoomen, je afsluit voor het grote geheel van de natuur.' En even verderop vat hij samen: 'De vergrote waarheid is geen waarheid meer, het is een schijnbeeld.'

Voedingswetenschappers hebben in de afgelopen eeuw, in de traditie van het Verlichtingsdenken, in toenemende mate ingezoomd op de *samenstellende stoffen*, de koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen en allerlei secundaire voedingsstoffen van onze voeding. Die detaillistische aanpak heeft bijzonder veel waardevolle kennis opgeleverd, die ons op weg heeft geholpen naar een veilige warenwet inclusief etiketteringplicht. We weten nu tenminste wat er in ons eten zit. Maar met het convergeren van de blik tot in dat piepkleine zijn we zo verdiept geraakt in het ontleden, dat we de grotere levende verbanden niet meer helder kunnen zien. Het bijzondere aan de antroposofische voedingsleer is dat ze, door attent te maken op het bestaan van etherkracht, ons de kennis van die levende verbanden als het ware komt 'terugbrengen'.

Wat als...
Ondanks het mysterieuze karakter van een groot aantal van zijn beweringen over voeding, laat Rudolf Steiner voor mij vaak een verrassend nieuw licht vallen op actuele ontwikkelingen en dilemma's op het gebied van voedselproductie en -consumptie.

De opzet van mijn nawoord is dat ik een paar van zijn uitspraken uit de voordrachten haal om die te koppelen aan een actueel aan voedsel gerelateerd thema. Ik hoop dat dit nawoord een uitnodiging mag zijn om Steiners bijzondere beweringen over voeding in dit boek met open hart en vizier tegemoet te treden in de zin van: *wat als het écht waar is dat...* Zelfs al moppert een deel van jou hoofdschuddend: wat moet ik hier nu toch mee?

Petra Essink

Stijgbeelden gemaakt door
Roeland de Vletter, www.stijgbeeld.nl

Ervaringen uit het werkveld

Voeding als oefengebied voor menswording

Vruchtbare, biologisch-dynamische landbouw schept de voorwaarden voor menswaardige voeding. Dat wil zeggen voeding die de mens vitaal houdt en daarbij zijn spirituele ontwikkeling ondersteunt. Dergelijke voeding is drager van zowel aardse als kosmische krachten. Aan het woord is Martje Klok, antroposofisch diëtiste, die probeert Steiners woorden over voeding om te zetten in levende diëtetiek.

Tussen vruchtbare landbouw en menswaardige voeding

Voeding zou de mens niet moeten belasten maar vrij moeten laten. Rudolf Steiner vertelt van allerlei voedingsmiddelen hoe ze op de mens werken. Het ene voedingsmiddel kluistert bijvoorbeeld de mens meer aan zijn lichaam dan het andere. Ook zijn er voedingsmiddelen die de vorming van gedachten beïnvloeden, voorbeelden hiervan zijn te vinden in de voedingsvoordrachten. Het is een opgave van de mens om in vrijheid te gaan bepalen welke voeding hij tot zich wil nemen. In vrijheid, maar uit inzicht en uit een liefdevolle verbinding met plant, dier, natuurwezens en het milieu. De

geestelijke wereld wacht op mensen die vrij gekozen hebben om toenadering tot haar te zoeken. Het bepalen van je eigen voedingsgewoonten kan daarvan onderdeel zijn.

Dieet of bewustzijn

Rudolf Steiner gaf op het gebied van voeding geen recepten. Hij was geen voorstander van diëten en waarschuwde er zelfs voor. Voeding kan een mens stimuleren om in beweging te komen. Die beweeglijkheid wordt gewaarborgd als de mens actief blijft werken aan zijn eigen voedselkeuze. Door zelf daarvoor begrip te ontwikkelen en voeding steeds bewust waar te nemen. Je kunt leren om zo te proeven en het geproefde zo na te laten klinken, dat je steeds duidelijker het wezenlijke van bepaalde voedingsmiddelen kunt benoemen. Enthousiasme, beleving en aandacht zijn belangrijk om dit hele vermogen te ontwikkelen. Het zien van het werk van een BD-boer in hart en nieren of een ambachtelijke bakker of een bevlogen molenaar kan reuze behulpzaam zijn om te ervaren hoe voedend enthousiasme, aandacht en beleving is. Nog meer verbinding kun je ervaren als je zelf eens mag meehelpen bij het maken of uitbrengen van preparaten.

Drieledigheid

Een belangrijk aanknopingspunt voor een zelf begrepen voeding kan de drieledigheid van de mens en de plant zijn: bovenpool, middengebied en onderpool bij de mens zijn ook in ons plantaardig voedsel terug te vinden. Bij de voedingsplant is dan steeds één van de gebieden uitgegroeid of uitgerijpt: óf het wortelgebied, dat voedend werkt op het hoofd, óf het stengel-bladgebied, dat voedend werkt op ons middengebied met het hart en de ademhaling, óf het bloem-vruchtgebied, dat voedend werkt op de stofwisseling. Een gelijkwaardige vertegenwoordiging van die gebieden in een maaltijd spreekt dan de hele mens aan. Bijzon-

der is hier het graan, als beeld van een drieledige plant waarin alle gebieden gelijkwaardig ontwikkeld zijn. Graan is een zaad, dat uiteindelijk doorlaatbaar geworden is voor het licht. Het zaad sterft in de aarde waardoor weer een nieuwe plant tot ontwikkeling kan komen.

Van graan tot brood

Neem het beeld van de graanakker in de zomer. Vochtig geurend in de ochtendnevel, luchtig golvend in de wind, het warme droge rijpen. En dan het goudgele oogstfeest.

Het graan staat stevig verankerd met zijn wortels in de aarde. De dunne maar stevige stengel draagt de zware aar, al zwiepend in de wind. Het graan is in zijn drieledigheid nauw aan de mens verwant. Het staat ook rechtop tussen hemel en aarde, een beeld van de mens. De aar rijpt in de volle zon en is ook onder de nachtelijke hemel niet door bladeren omsloten. De aar neemt in weer en wind de krachten van de kosmos in zich op, ondersteund door goede mest, preparaten en het kiezen van het juiste zaai- en oogstmoment door de boer. De molenaar scheidt het kaf van het koren en maalt de korrel tot meel.

De bakker voegt aan het graan de elementen zout, water, lucht en warmte toe en iets van zijn eigen menselijke warmte door het kneden, of door zijn aandacht. Hij verheft het graan nogmaals, en nu tot brood.

Vergeestelijken

Het verteren van voedsel is eigenlijk het vergeestelijken van materie. In onze stofwisseling vernietigen wij de voeding. In die krachtmeting worden wij zelf sterker én wij breken de voeding open voor de inwerking van de geestelijke wereld. Liefdevolle aandacht en zorgvuldige handelingen rond het verbouwen en bereiden van voeding zijn hierbij onontbeerlijk.

Ook in andere gebieden kan de mens processen in gang zetten om de inwerking van de geestelijke wereld mogelijk te maken. Voorbeelden daarvan zijn het voltrekken van sacramenten, het maken van en werken met de preparaten uit de biologisch-dynamische landbouw, of het bereiden van antroposofische medicijnen. In deze voorbeelden worden bepaalde substanties geopend voor de inwerking van de kosmos en de krachten van geestelijke wezens.

Het graan voedt de hele mens en ondersteunt zijn mogelijkheid zich met de aarde te verbinden en zich tegelijkertijd op het geestelijke te richten.

Het eten van ambachtelijk, biologisch-dynamisch brood herinnert ons aan dat prachtige oerbeeld van het voortdurende ontwikkelingsproces dat ook met Christus verbonden is: leven, dood en opstanding. Op het altaar wordt het brood geheiligd, het eten van het brood wordt tot sacrament.

Martje Klok

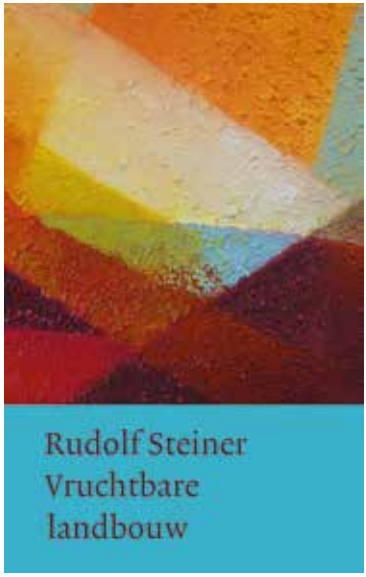
Werken met de landbouwcursus van Rudolf Steiner

Een boer in de Alblasserwaard in Zuid-Holland vertelde me een keer over het ijzer dat daar in de grond zit. Dat ijzer werkt storend op de plantengroei. De koeien die van zo'n bodem gras eten, hebben vaker problemen aan hun klauwen dan koeien die op andere grond grazen.

Ik had net de dag daarvoor in de landbouwcursus gelezen. Daardoor kon ik hem vertellen dat '*... het terugdringen van ijzer in een bodem, als dat nodig zou zijn, juist bevorderd wordt door op onschuldige plaatsen brandnetels aan te planten*'. Steiner legt uit dat de brandnetel het ijzer niet laat verdwijnen, maar wel de invloed ervan tegenhoudt, neutraliseert. De boer was verrast dat te horen.

Een week later was ik weer op die boerderij. De stagiair – die ook bij het gesprek had gezeten – vertelde me bij binnenkomst dat hij het helofytenfilter had schoongemaakt. Dat grote rietbassin waar het afvalwater gezuiverd wordt raakte altijd makkelijk vervuild met brandnetels! Die had hij eruit gehaald en in overleg met de boer op verschillende plekken op het bedrijf uitgebracht. Ik was verrast zo snel al een concrete toepassing te horen van wat we – toevalligerwijs – besproken hadden.

Het is uiterst vruchtbaar de landbouwcursus te lezen. Je leest er waarom wortels en lijnzaad goed zijn voor kalveren, hoe je met kruidenpreparaten de werking van de bemesting kunt versterken en andere praktische aanwijzingen. Je vraagt je af waarom niet iedereen dat boek als dagelijks naslagwerk gebruikt, want iedereen heeft met voeding en dus met landbouw te maken.



We zijn gewend wat we eten direct te koppelen aan wat ons lichaam opbouwt en onderhoudt. In de landbouwcursus wijst Steiner erop dat dit gangbare begrip van voeding onvolledig is. Ons lichaam is opgebouwd uit stoffen uit de kosmos die we via de

ademhaling en de zintuigen opnemen. Alleen de stoffelijkheid van onze hersenen komt direct voort uit wat we via de voeding opnemen. Het zijn de in de voeding aanwezige krachten die we gebruiken om de kosmische substanties in ons lichaam de juiste plek te geven.

'Levenskrachten', zeggen we dan. Dat wordt een minder abstract begrip als je zelf gaat letten op wat bijvoorbeeld 'deze appel' met je doet. Geeft deze appel mij de krachten die ik nodig heb? Door die vraag bewust te stellen maak je het boodschappen doen tot een scholing van je zintuigen. Natuurlijk ben je dan niet meteen helderziend, maar je merkt wel dat de gerichtheid waarmee je iets kiest toeneemt. Plotseling daagt het besef: ik kies altijd, ook als ik er niet bij nadenk!

Een boer van een heilpedagogische instelling drukte de essentie van zijn werk eens op een verrassende manier uit: 'De mensen denken dat ik ze als boer die wortel te eten geef. Maar dat verbouwen van groente is maar een gevolg van een heel ander werk. Ze komen hier aan en genieten van de omgeving. Ze vinden het mooi. Het is het landschap dat ze voedt en dat is wat ik verzorg!'

De rode draad in de landbouwcursus is de aansporing om alles in de juiste hoedanigheid te zien én in zijn samenhang met de hele omgeving. Om te zien wat de rucola vraagt, die daar wat geel staat te kiemen. En dat je dan kan besluiten om de grond daaromheen los te schoffelen, omdat je ziet dat die dichtgeslagen is door de regen. Of om je af te vragen wat het paard wil, dat steeds na binnenkomst in de stal zijn hals aan het hek begint te schuren. Hoe kan ik daarbij aansluiten? Hoe spreekt dat wat ik tegenover me heb zich uit? En wat vraagt dat van mij om te doen?

Tijdens een excursie in Vlaanderen wees de boer ons op een veld prei. Daar was hij trots op. De planten hadden een mooie blauw-groene kleur. Ze stonden fors, gezond rechtop in het veld. 'De

prei maakt hier echt een verbinding tussen hemel en aarde,' zei hij. Die prei was al een aantal jaren steeds opnieuw uit eigen zaad gekweekt.

Hij stond daar, wijzend naar de prei en zijn hand op zijn heup. Dat 'aanwijzend vasthouden' dat we hem letterlijk zagen doen, dat viel plotseling samen met zijn verhaal over de prei: het uitkiezen (aanwijzen) van de beste planten en die in het tweede jaar laten bloeien en tot zaad laten komen (vasthouden). Die samenhang tussen boer en bedrijf had iets vruchtbaars opgeleverd.

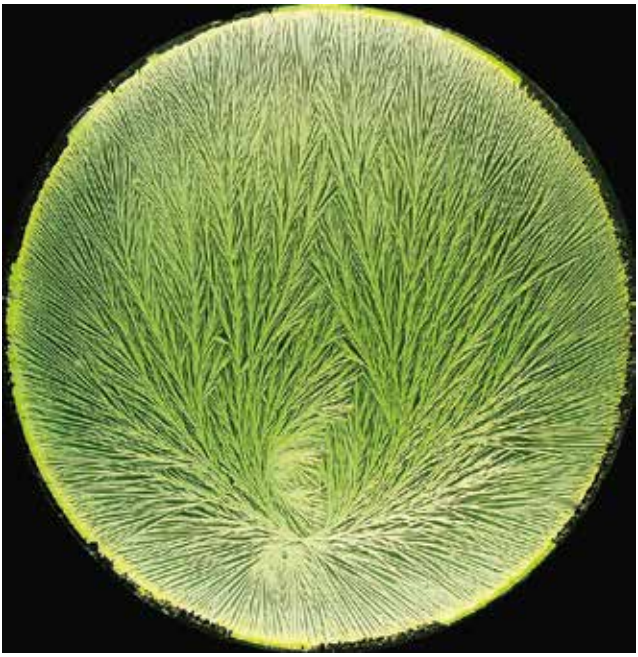
In de Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding schuiven we het begrip bedrijfsindividualiteit steeds naar voren. Een nieuw begrip dat Steiner in de landbouwcursus introduceert. Bedrijfsindividualiteit vraagt dat je let op wat het bedrijf zelf als wezen wil. Als je dat doet, krijg je oog voor het eigene wat op een plek mogelijk is. Je vindt een manier van werken die past bij jezelf én het bedrijf.

'Vandaag de dag hebben we onze mond vol van individualiteit en draagt iedereen een spijkerbroek.' Die cynische constatering wijst me op de neiging tot vervlakking die in deze tijd de mensen steeds eenvormiger dreigt te maken. In de biologisch-dynamische landbouw is het onmogelijk om volgens een vast recept te werken. Het aansluiten bij wat je tegenover je hebt, vraagt om rekening te houden met de specifieke aard van de grond, het klimaat, de ligging, de vaardigheden van de mensen die er werken, de omgeving die de producten af wil nemen.

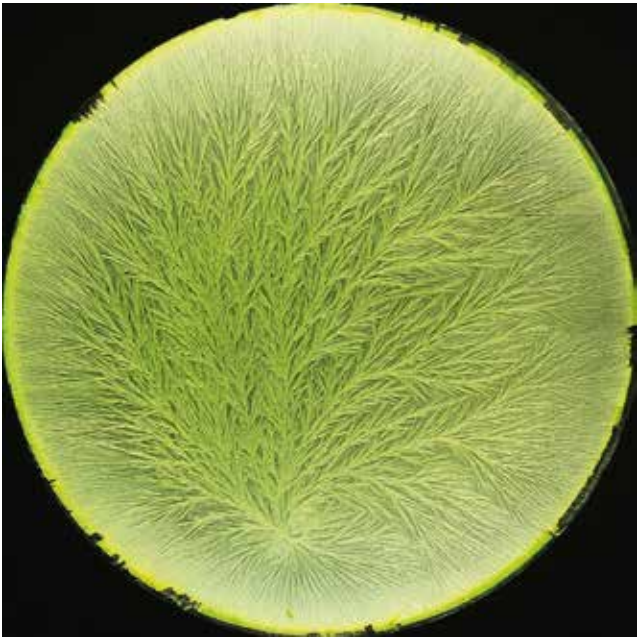
Boerderijen zijn daarom de plekken bij uitstek om het individuele, het eigene tot bloei te brengen en daarmee de grote potentie van diversiteit in onze samenleving te ontplooien. Ook daarom zou iedereen de landbouwcursus moeten lezen. Niet alleen de boer met ijzer in zijn grond.

Luc Ambagts
Beleidsmedewerker bij de Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding,
www.bdvereniging.nl

Kristallisatiebeelden gemaakt door Paul Doesburg, www.crystal-lab.nl



Kristallisatie rauwe melk



Kristallisatie gehomogeniseerde melk

Reeks *Werken en voordrachten*

In de reeks Werken en voordrachten van de Rudolf Steiner Vertalingen verschijnen elke twee jaar drie boeken. In het onderstaande overzicht zijn de titels opgenomen die in 2017-2018 zullen gaan verschijnen, alsmede de voorgenomen uitgaven en de reeds verschenen delen. Irene van der Laag verzorgt in 2017 en 2018 de omslagen.

UITGAVEN 2017-2018

Menswaardige voeding *div.* GA (herfst 2017)
Over de drempel. Spirituele ervaringen GA 147 (voorjaar 2018)
Mens en sterrenwereld *div.* GA (najaar 2018)

VOORGENOMEN UITGAVEN

Filosofie, kosmologie en religie GA 215
Griekse goden en mysteriën GA 129
De initiatie GA 138
Occulte geschiedenis GA 126
Oosterse en christelijke mysteriën GA 144 e.a.
Oriënt en occident GA 113

REEDS VERSCHENEN

Algemene menskunde als basis voor de pedagogie GA 293
Antroposofie. Een nieuwe benadering GA 234
Antroposofie voor jonge mensen GA 217
De antroposofische beweging I. Ontstaansgeschiedenis GA 257, *een keuze*, *en* GA 258
De antroposofische beweging II. Toekomstimpulsen GA 260 *en* GA 260a, *een keuze*
Antroposofische weekspreuken *uit* GA 40
Apocalypse en priesterschap GA 346
Het bewustzijn van de ingewijde GA 243
Het Bijbelse scheppingsverhaal GA 122
De bovenzinnelijke mens. Het leven na de dood GA 231
Brieven *div* GA, *een keuze*
De christelijke inwijding en de mysteriën van de oudheid GA 8
Egyptische mythen en mysteriën GA 106
Het esoterische christendom GA 118 *en* GA 130, *een keuze*
Esoterische scholing GA 264-268, *een keuze*
Euritmietherapie GA 315
Het evangelie naar Johannes GA 103
Het evangelie naar Lucas GA 114
Het evangelie naar Marcus GA 139

Het evangelie naar Mattheüs GA 123
De filosofie van de vrijheid GA 4
Gedichten, spreuken, meditaties GA 40 *e.a.*
Geesteswetenschap en geneeskunde GA 312
Genezend opvoeden. Over kinderen met een ontwikkelingsstoornis GA 317
Gezondheid, ziekte, genezing *div.* GA
Grondslagen voor een verruiming van de geneeskunde GA 27
Inzicht in het mysterie van Golgotha GA 175
Jaarfeesten *div.* GA
Karma van het beroepsleven GA 172
Karmaonderzoek 1 GA 240, *een keuze*, *en* GA 235
Karmaonderzoek 2 GA 236, *een keuze*
Karmaonderzoek 3 GA 236, GA 237 *en* GA 240, *een keuze*
Karmaonderzoek 4 GA 237 *en* GA 240, *een keuze*
Karmaonderzoek 5 GA 238
Kerngedachten van de antroposofie GA 26
De kernpunten van het sociale vraagstuk GA 23
Kosmische hiërarchieën. De evolutie van aarde en mensheid GA 110
De kringloop van het jaar GA 223 *en* GA 229, *een keuze*
Kunst en cultuurvernieuwing GA 275
Macrokosmos en microkosmos GA 119
Meditatie GA 12, GA 16 *en* GA 17
Metamorfosen van de ziel GA 58/59
Mijn levensweg GA 28
Mysteriedrama's I. De poort van de inwijding *en* De beproeving van de ziel *uit* GA 14
Mysteriedrama's II. De wachter aan de drempel *en* Het ontwaken der zielen *uit* GA 14
Mysterieplaatsen en inwijdingswegen GA 232
Opvoeding en onderwijs. Spirituele grondslagen GA 305, *een keuze*
Opvoedkunst. Methodisch-didactische aanwijzingen GA 294
Sociale toekomst GA 332a
Spiritualiteit en pathologie. Een cursus voor artsen en priesters GA 318
De spirituele bronnen van de kunst GA 271
De strijd om het mens-zin. Aspecten van het kwaad *div.* GA
Theosofie GA 9
Uit de schoot der goden. De werkelijkheid van de evolutie GA 132
Voorbij de grenzen van de natuurwetenschap GA 322
Vorm en beweging. Architectuur, beeldhouwkunst, euritmie *div.* GA
Vruchtbare landbouw op biologisch-dynamische grondslag GA 327
Waarheid en wetenschap *en* Filosofie en antroposofie GA 3 *en* GA 35, *een keuze*
De weg tot inzicht in hogere werelden GA 10
Wegen naar Christus GA 131
De wereld van de gestorvenen GA 141 *e.a.*
Wereldgeschiedenis in het licht van de antroposofie GA 233
Werkingen van het karma GA 120 *en* GA 135
De wetenschap van de geheimen der ziel GA 13
Het wezen van de kleuren GA 291
Zintuigen en levensprocessen *div.* GA

Begunstiger worden?

Met elkaar zorgen onze begunstigers ervoor dat het werk van Rudolf Steiner door ons kan worden vertaald en uitgegeven, waarmee het bereik en de betekenis van zijn werk in het Nederlandse taalgebied wordt vergroot.

Met een bedrag van minimaal € 65 per jaar steunen de begunstigers het werk van de stichting.

Jongeren (tussen 18 en 25 jaar) doen dit door € 25 per jaar bij te dragen.

Gemiddeld verschijnen per twee jaar drie nieuwe uitgaven. Begunstigers ontvangen die gratis, terwijl de jonge begunstigers daarnaast iedere twee jaar een extra boek kunnen uitzoeken uit de reeks op voorraad.

Voor alle begunstigers geldt dat zij 20% korting krijgen bij bestelling van reeds eerder verschenen delen.

Begunstigers die in één keer een bedrag willen schenken van ten minste € 3000, ontvangen de complete reeks van reeds verschenen boeken, en tot en met 2017 alle nog te verschijnen delen. U kunt zich aanmelden als begunstiger door contact op te nemen met ons secretariaat via secretariaat@steinervertalingen.nl.

Bijdragen aan onze stichting komen in aanmerking voor fiscale aftrek. Ook de regels voor periodieke schenkingen van minimaal vijf jaar, zonder notariële akte, zijn van toepassing.

Wilt u daar meer over weten, dan kunt u contact opnemen met onze penningmeester via penningmeester@steinervertalingen.nl.

Bijdragen van begunstigers

In 2016 is het aantal begunstigers ongeveer gelijk gebleven. De geschonken bedragen zijn iets gegroeid, waardoor het totaal aan ontvangen bijdragen van begunstigers is gestegen. Deze stijging is mooi maar ook nodig, om de balans tussen uitgaven en inkomsten te herstellen.

Onze oproep aan begunstigers om vooral royaal bij te dragen en in hun kring het begunstigerschap te promoten blijft daarom onverminderd groot.

Namens het bestuur,
Floris Lambrechtsen, penningmeester

Ja! Ik wil graag bijdragen aan het tot stand brengen van de editie Rudolf Steiner / Werken en voordrachten. Hieronder geef ik mijn keuze aan.

- ❍ Ik geef mij op als begunstiger en ben bereid tot een schenking van € 65 per jaar. Ik ontvang de delen van het lopende jaar, terwijl ik eerdere delen met 20% korting kan aanschaffen.
- ❍ Ik geef mij op als jonge begunstiger en ben bereid tot een schenking van € 25 per jaar. Mijn geboortejaar is .....
- ❍ Ik heb mijn bijdrage voor 2017 overgemaakt op de rekening bij de ING bank, nr. NL88 INGB 0000698 388 of de rekening bij de Triodos Bank nr. NL80 TRIO 0212 1852 25 t.n.v. Stichting Rudolf Steiner Vertalingen te Zeist.
- ❍ Ik geef mij op als decenniumbegunstiger. Ik maak een bedrag van € 3000,– over en ontvang de tot dusver verschenen delen gratis, plus de nieuw te verschijnen delen t/m 2017.
- ❍ Ik overweeg u te steunen met een periodieke uitkering of een legaat. Neemt u contact met mij op.

Naam _____ m/v

Adres _____ E-mailadres _____

Postcode _____ Plaats _____ Telefoon _____

Deze bon graag in een voldoende gefrankeerde envelop toezenden aan:

Voldoende
frankeren
s.v.p.

Stichting Rudolf Steiner Vertalingen
Boswachtersveld 203
7227 JS Apeldoorn