

## Inleiding 'Zelfheiliging door voeding'

**Een verhaal over mineralen, lichaam, geest en evolutie.**

**Een boodschap, van Hans van Asseldonk (†2010). Hoe de heiliging van de natuur en de mens samen kunnen gaan.**

*Dit schrijven is een poging van ondergetekende om, met eigen woorden, de essentie weer te geven van de visie van Hans, zoals hij die in zijn essays en verhalen heeft vastgelegd. Ik wil met dit overzicht een ingang voor zijn werk bieden. Aan het slot voeg ik daar nog een persoonlijke noot aan toe. De volledige tekst van 'Zelfheiliging door voeding' bestaat uit de delen [Cultor](#), [Tera](#), [Alma](#) en [Shennung](#) en is beschikbaar via Hans zijn website [www.taovandelandbouw.nl](http://www.taovandelandbouw.nl).*

Hans signaleert dat de wijze waarop de land- en tuinbouw met mineralen omgaan tot verschraling en vervuiling leiden. Tegelijkertijd is de verbinding, die de boer in zijn werk ooit had met de natuurprocessen om hem heen, verdwenen. Hij zoekt naar een nieuwe grondhouding van de mens, die recht doet aan de natuurlijke eigenheid van het land of de tuin en die tegelijkertijd bijdraagt aan de spirituele groei van de mens. Hij werkt het uit voor een tuinder. Dat zou dan leiden tot een heelmaking ofwel heiliging van de tuin, gepaard aan een zelfheiliging van de tuinder.

### *De mineralen en voortgang van het leven*

Bij veel oervolkeren vind je als scheppingsgedachte een Oerlichaam, een godheid, die zijn of haar lichaam offerde om daaruit de wereld te laten ontstaan. Zijn/Haar lichaam splitste zich en de materie die daaruit vrijkwam is de oermaterie geworden, waaruit de kosmos en zo ook de aarde is voortgekomen. Dit oersubstraat bestaat uit de mineralen. Later koppelt Hans materie aan energie. Je kunt zeggen dat de mineralen een eeuwigheidswaarde hebben. Hans noemt dit het ontstaan van de substantie 'De versplitste oorsprong'.

De mineralen zijn ooit ontstaan, worden opgenomen in organismen, de levende materie, en na het afsterven daarvan er weer uit vrij gemaakt. In bodem en gesteenten liggen zij te wachten tot zij opnieuw deel gaan uitmaken van de levende natuur. Een eeuwige kringloop. Mineralen kunnen niet verdwijnen, zij zijn onverwoestbaar. Zij kunnen wel uit het land verdwijnen, dat we voor land- en tuinbouw gebruiken, als gevolg van ondoelmatig beheer van de bodem en de mest. Oervolkeren wisten dit al. Voor hen was de substantie zo wezenlijk, dat zij rituelen ontwikkelden voor het behoud ervan. Dat gebeurde ook met het zaad. Hans heeft daar veel informatie over verzameld.

Bij die rituelen werden beelden gebruikt, die goden verbeeldden, of een mannen- of vrouwenfiguur zoals in onze cultuur het roggewief, gemaakt van het stro van de laatst geoogste rogge. Met veel feestgedruis en voor die dag speciale gerechten werd het roggewief vóór de winter binnengehaald. In het voorjaar werd het roggewief verbrand. De as werd over het land verspreid, met de verwachting, veronderstelling dat hiermee voor het voortbestaan van de vruchtbaarheid van de bodem gezorgd werd. Uiteraard wisten deze mensen niets over de aard van de mineralen. Maar intuïtief en door goede waarneming is dat weten er altijd geweest, kennelijk diep ingesleten in de mens, de boer, die voor het voedsel en gezondheid van zichzelf en anderen zorg draagt. Zo zijn er plaatsen op de wereld, die door de rituelen een mate van heiligheid hebben gekregen, heilige plaatsen, vaak op de plek van een bron. Het bronwater, dat rijk is aan mineralen, die gezondmakend zijn, wordt in rituelen aan de mensen uitgereikt. Vaak is een heilige aan deze plaats gebonden. Denk bijvoorbeeld aan de bron in Lourdes, verbonden met Maria. In de beleving van Hans, die al deze plaatsen met bronnen en de verhalen eromheen heeft opgespoord, is het bijzondere eigenlijk niet de inwerking van de heilige in het water, maar gaat het eigenlijk om de broodnodige mineralen, zonder welke het menselijk lichaam niet gezond kan blijven. In zijn optiek zijn de goden of heiligen, eventueel gebouwen, rituelen en uit te delen etenswaren allemaal ooit ingevoerd om de plaatselijk samenleving ervan te doordringen dat deze handeling, in dit geval de veiligstelling van de bron, en

het nemen van het water uit de bron bijdragen tot het voortbestaan van het menselijk leven. Een nood-zaak dus, zonder hetwelke ziekten en dood intreden.

Het is bekend dat rituelen ooit zijn ontstaan als samenlevingspatroon voor een leefgemeenschap. Rituelen hebben een bindende werking. Leden van een gemeenschap richten zich daarin allemaal tot hetzelfde, het meest wezenlijke, het heilige van het bestaan. Rituelen hebben ook altijd een vast moment in het jaar. Zij zijn altijd gekoppeld aan processen die met landbouw te maken hebben, en die hangen sterk samen met de loop van de seizoenen. Deze steeds terugkerende rituelen werden in de loop van de eeuwen van generatie op generatie doorgegeven. Daardoor raakte de mens doordrongen van het besef van de noodzaak van een goede omgang met het oersubstraat en tegelijkertijd van de afhankelijkheid daarvan. (In Shennung, en vooral in De versplitste oorsprong werkt Hans deze materie diepgaand uit.)

Maar misschien zijn wij het in onze huidige cultuur een beetje vergeten, waarin wij denken dat alles, de wereld voor ons maakbaar is. De laatste decennia raken we echter weer langzaam doordrongen van het feit dat de mineralen uitspoelen in de diepere bodem en het water, dat daardoor rivieren en zeeën vervuilen, dat meststoffen op kunnen raken, etcetera. Wij hebben ook geen rituelen meer om ons daarvoor te behoeden! Het is nu - via kennis en bewustwording - dat wij onze houding kunnen veranderen. Dat is dan voor velen een rationeel proces van denken, maar volgens Hans kunnen we het ook bewust leven, zodra we die heiligheid kunnen herkennen en willen erkennen. Als tuinder kunnen we deze processen dus be-leven en tot leven brengen, bezig in de tuin met mest, de compost, de planten. En een ieder zou het zelf verder kunnen 'verlevendigen' bij het klaarmaken van het voedsel en het nuttigen daarvan.

#### *Lichaam, geest, bewustzijn en evolutie*

Hans gaat verder. Hij is ervan overtuigd dat de verbinding van de mens met de natuur, middels de mineralen en de voeding zo direct is, dat deze substantie niet alleen bijdraagt aan onze fysieke gezondheid, maar tevens aan onze geestelijke gezondheid. En dan niet alleen aan ons gevoel van welbevinden, maar zelfs aan onze spirituele verheffing, die kan leiden tot de godservaring in onszelf.

Hans gaat er in zijn verhaal dus vanuit dat niet alleen de natuur de mens nodig heeft, maar dat tegelijkertijd de mens de natuur nodig heeft om zelf te helen, zichzelf te heiligen. Hij begrijpt de substantie, geladen met zijn goddelijke oorsprong, tot het meest heilige dat bestaat. Denk dan aan de mineralen, niet alleen in het water, de bodem, de planten en dieren, maar ook in ons lichaam. Door de wijze waarop de mineralen in ons lichaam worden ingebouwd, ook in de hersenen, kan een link gelegd worden tussen de voeding en neurologische processen en ook tussen de voeding en DNA. Met andere woorden er vindt op de een of andere manier een incarnatie plaats de geesteshouding van de mens tijdens zijn rituelen, teelt, koken en eten. Ook wanneer we het op energetisch niveau bekijken valt een duidelijke samenhang te constateren tussen elektromagnetische processen, die zich afspelen tijdens onze handelingen in ons lichaam in interactie met de omgeving, en de hersenactiviteit en golfpatronen in de hersenen. Helaas was destijds, begin negentiger jaren, de neurofysiologie nog niet zover dat deze relaties wetenschappelijk vastgesteld kunnen worden. Er zijn echter veel aanwijzingen in die richting. Dat duidt er volgens Hans op dat de spirituele opgang van de mens wordt vastgelegd in zijn lichaamsstructuur en zo bijdraagt aan de evolutie van de mensheid. Het spirituele proces van heel worden, ook wel genoemd het bereiken van 'de onsterfelijkheid', of 'Het Koninkrijk Gods', wordt zodoende een actief lichamelijk en geestelijk levensproces in interactie met de natuur, c.q. de schepping. Het is een co-evolutie als gevolg van een interactie tussen natuurlijke processen in de buitenwereld en bewustzijn en spirituele processen in de binnenwereld.

#### *Houding*

Het komt erop neer dat Hans pleit voor een samengaan van het sacrale en het profane bij de teelt, het koken en het eten. Daarmee heeft Hans een model aangereikt voor een agro-religieus bestaan, waarbij God niet meer als entiteit buiten ons gezocht moet worden, maar als deel van ons, te ervaren middels 'de voeding'. Zo komt hij op de titel 'Zelfheiliging door voeding'.

### *Onderbouwing*

Om duidelijk te maken dat de spirituele verheffing van de mens mogelijk is door zich te verbinden met de substantie bij de teelt, het klaarmaken van het voedsel en het nuttigen ervan zoekt hij naar voorbeelden van mensen/ figuren, en culturen waarin deze zienswijze en zijnswijze op de voorgrond treden. Hij begint bij de oertijdse mens om uit te komen bij de huidige praktijken van de taoïstische landbouwmethoden die hier en daar nog in Azië te vinden zijn.

Deze personages en voorbeelden worden beschreven in zijn boek *'Zelfheiliging door voeding. Pelgrimage naar de bron van onze religiositeit bij de teelt en bereiding van voedsel'*. Onderdelen: *Cultor, Tera, Alma en Shennung*.

### Belangrijke personages en thema's in 'Zelfheiliging door voeding'

#### *De rituelen van de oertijdse mens*

Er is geen onderscheid tussen het profane en sacrale bij de omgang met het land, de gewassen.

#### *De Alchemist*

Vrijmaken van de kwintessens uit mineralen en planten in het reactorvat en daarmee concentratie van de versplijste goddelijke vitale kracht

Interactie tussen processen in dit kookvat (buitenwereld) en de spirituele binnenwereld

#### *De natuurmysticus*

Godservaring in relatie tot natuurervaring.

#### *De yogi*

Verbinding tussen de aarde en de hemel middels de kundalini. Het eigen lichaam is een noodzakelijk instrument voor de interactie binnenwereld - buitenwereld en de interactie geest-materie.

#### *De monnik-tuinman-kok*

Wat de monnik aan het altaar beleeft en ervaart, ervaart hij als tuinman op het land, als kok aan het aanrecht en vervolgens aan de keukentafel; de verbinding met het 'Brood des Levens'.

#### *De kruidenvrouw en kokkin*

Voor heling en gezondheid is het zelf klaarmaken van voedsel noodzakelijk

#### *De archaische landbouwcultuur in het huidige Azië.*

Taoïstische boeren, die nog gebruik maken van de kalender en het kompas

[Voor de wetenschappelijke onderbouwing van dit boek maakt Hans gebruik van inzichten uit de natuurmystiek, de psychologie van Jung, ecofeminisme, alchemie, neurofysiologie, processteologie, chaostheorie en taoïsme. Dat is zijn opus *'De tao van de landbouw'*. Het essay *'De versplijste oorsprong'* kan gezien worden als een samenvatting van het opus. In zijn 'roman' *'Zelfheiliging door voeding'* geeft hij zijn gedachtegang op een meer prozaische en toegankelijke wijze weer.]

#### *Kalender en kompas: afstemmen op tijd en plaats*

In de taoïstische landbouwcultuur, zoals die nog te vinden is op het Aziatische platteland, treft Hans een praktijk, waarbij instrumenten worden gehanteerd die een juiste afstemming op de natuurlijke omgeving mogelijk maken. Met behulp van de kalender vindt een afstemming op de locatie en de tijd plaats en met behulp van het kompas vindt een energetische afstemming op de ruimte plaats. Deze afstemmingen zijn nodig voor een optimaal verloop van de natuurlijke processen en tevens voor een optimale interactie van de binnenwereld van de teler op die natuurlijke processen in de buitenwereld en de kosmos. Naar analogie van deze praktijken bepleit Hans de ontwikkeling van dergelijke instrumenten voor de westerse boer en teler. Zelf heeft hij daarvoor een digitale kalender/almanak gemaakt voor West-Europa, gestoeld op het christelijke erfgoed in de (agrarische) volkscultuur.

#### *Naar een duurzamer landbouw en natuurlijke omgeving*

In de optiek van Hans draagt een sacrale grondhouding van de boer en teler bij aan een duurzame landbouw. Hij ziet die relatie als volgt: Hij constateert een samengaan van de verschraving in ons natuurlijke milieu met een verschraving in de menselijke geest, de afgelopen eeuwen. Hij wijt dit aan de scheiding tussen het profane en het sacrale in ons leven, waar de Christelijke kerk debet aan is. De

christelijke theologie heeft immers het *solum scriptum* verheven als enige weg naar God. Daarmee werd de natuur en tegelijkertijd het lichaam als instrument om tot verlichting te komen uitgebannen. Wanneer onze profane handelingen m.b.t. de omgang met de natuur, inclusief de teelt en consumptie gepaard gaan met een sacrale grondhouding kan de natuur zich weer in opgaande lijn evolueren. Er kan een co-evolutie plaatsvinden.

De hoop van Hans is gevestigd op een verbreding en verdieping van het bewustzijn. Volgens zijn visie heeft de mens daarvoor een hoge concentratie nodig van die versplitste oorsprong om daarmee dichterbij God te komen. Hij is hierin sterk geïnspireerd door Whitehead en Teilhard de Chardin. We zouden ons kunnen voorstellen dat de visie van Hans in de praktijk van de land- en tuinbouw zou leiden tot bij voorbeeld de volgende principes: een concentratie van mineralen en organische stof, kringloopgedachte, biologische teelt, toepassing van een energetische technieken, achterwege laten van GMO.

Hans heeft ooit een beschrijving gegeven van rituele handelingen die hijzelf verrichte in zijn tuin en keuken. Zie de bijlage onder deze tekst.

*(G)een sociale component? Een noot van ondergetekende.*

Het is opvallend dat dit model van Hans geen sociale component in zich heeft. Nergens wordt immers gesproken over de medemens. De zelfheiliging door voeding is een heel individueel en persoonlijk gebeuren.

Nergens ook wordt expliciet gesproken over liefde, als drijvende kracht in de relatie tussen mens en natuur en mens en medemens. (Hoewel je deze grondhouding wel voelt in de communicatie tussen de diverse personages en Pelgrim; in Cultor, Tera, Alma en Shennung.)

Hans stelde een grondhouding voor van respect en nederigheid ten opzichte van de natuur, de levensprocessen in de tuin en op het land. Dit uitte zich o.a. ook in de keuze voor een biologische teeltwijze. Zo leefde hij ook. Hij leefde het voor. En aan die houding ligt m.i. liefde ten grondslag, als drijvende kracht. Zie ook de bijlage.

Daarnaast kun je ook ervaren/aanvoelen dat aan de grondtoon van iemands bestaan, in zijn geval een diep verantwoordelijkheidsbesef naar mensen, dichtbij en ver weg, liefde ten grondslag ligt. In de christelijke religie wordt het woord liefde/naasteliefde genoemd als basis van onze levenshouding. In het Taoïsme daarentegen kom je, bij mijn weten, het woord liefde niet tegen. Kristofer Schipper schrijft in zijn essay over het taoïsme: *'Deugden en menslievendheid (, zoals in het Confucianisme gepropageerd,) zijn maar een surrogaat voor de echte innerlijke kracht. .... Ieder mens is een totaliteit, die niet in een benaming gevangen kan worden. Bovendien leven gevoelens van liefde, toewijding, trouw, medemenselijkheid, gerechtigheid, enzovoort spontaan is ons wezen. Zo niet, dan zijn ze waardeloos.'*<sup>1</sup>

Deze innerlijke kracht van liefde was herkenbaar in Hans zijn levenshouding bij zijn aandacht voor de medemens.

*Dit model leven met anderen*

Zelfheiliging kan niet anders dan in een individueel, persoonlijk getint proces plaats vinden, in eerste instantie. Daar dient de mens, die daarvoor kiest, voortdurend zijn aandacht op te richten. Het is immers een weg naar binnen. En die individuele weg geeft zelf aan op welke wijze iemand daar vorm en inhoud aan kan geven.

En wij kunnen in onze dagelijkse praktijk onze momenten van spirituele aard, met anderen delen. Zo kunnen wij ook samen in een tuin bezig zijn, het heilig voedsel delen, ons verwonderen en genieten. En we hebben niet perse een tuin nodig. Zo zei Hans mij dat mensen die geen tuin hebben, een kamerplant kunnen gebruiken. Bij de verzorging van de plant is het mogelijk om je 'spirituele binnenwereld te verbinden met deze natuurlijke buitenwereld'.

Daarnaast kunnen wij elkaar tot voorbeeld dienen, stimuleren en elkaars leraar en leerling zijn. Het lijkt mij alsof dit samen delen een nog grotere vreugde teweeg brengt. En ik kan mij niet voorstellen dat die vreugde niet ook doorwerkt in ons heilsproces en in de evolutie van de natuur.

---

<sup>1</sup> Kristofer Schipper. Lao Zi. Het boek van de Tao en de innerlijke kracht. Uitgeverij Augustus, 2010. pg. 198.

### *Voortgang in de tuin*

In onderstaande bijlage geeft Hans zijn eigen rituelen weer, in de tuin en de keuken. Hij vermeldt daarbij niets over het lichaam dat hij in de tuin heeft aangelegd en waar hij zich bij zijn tuinbezigheden mee verbond.

Het is door zijn leef- en werkwijze in de tuin, in verbondenheid met dit tuinlichaam, dat de heilzame energetische patronen zich in de tuin ontwikkelden. Hier is dus sprake van co-evolutie.

Deze heilzame tuin is voor mij een 'heilige' tuin geworden, waarvan ik het energetische karakter ben gaan onderzoeken en versterken. Ik zet onze gewoonten voort van het telen van groenten, kruiden en vruchten, het inmaken en het nuttigen ervan met anderen.

Ik geniet ervan andere mensen te laten delen in wat hier gebeurt door hen de gelegenheid te geven deze tuin te bezoeken en ervaren. Niet alleen door mijn eigen ervaringen in de tuin wordt ik mij bewuster van de diepgang van de natuur. Ook door de ervaringen van anderen leer ik steeds meer kennen van de rijke verscheidenheid aan processen en verschijnselen als gevolg van de interactie mens - natuur, op dit kleine lapje grond.

Marita Mutsaerts, 2011.

## Bijlage

*'Werk niet voor het voedsel dat vergaat,  
maar voor het voedsel dat blijft ten eeuwigen leven  
en dat de Mensenzoon u zal geven.'* (Joh: 27)

### Rituele graanteelt en broodbereiding

Dit ritueel heeft betrekking op de graanteelt en broodbereiding voor bepaalde feestdagen.<sup>2</sup>

Behalve groenten en aardappelen voor eigen gerief teel ik tarwe en rogge voor de broden, die bij speciale gelegenheden zoals verjaardagen, heiligendagen, seizoenswisselingen en traditionele christelijke hoogtijdagen worden gegeten.<sup>3</sup>

Alles gebeurt zoveel mogelijk op gezette tijden in handwerk en met de eerbied van een gebed.

Het tuingereedschap, keukengerei en servies worden vanwege de rituele functie met speciale zorg gekozen.<sup>4</sup> De voorwerpen zijn eenvoudig en van elementair materiaal, maar tegelijk zo duurzaam dat de familie ze nog jaren lang in ere kan houden.<sup>5</sup>

Schoffel, spade, bakblik, meelkuip en broodplank zijn opgeborgen op een speciale plaats, samen met de kaarsjes en wierookstokjes, die tijdens het zaaien en bakken worden gebrand.<sup>6</sup>

De oogst, selectie en conservering van het zaaizaad krijgen de aandacht van een soort offerritueel omdat in 'de graankorrel, die moet sterven om het nieuwe leven vrucht te doen dragen' de onsterfelijkheid van zowel de teelt als de agrarische ziel tot uitdrukking komt.

Daarom maak ik voor de eerste aanschaf van zaaizaden en gebruiksvoorwerpen bij voorkeur gebruik van de heilige bronnen waar het 'in den beginne' vandaan zou zijn gekomen; dus van een klooster of pelgrimsoord.<sup>7</sup>

De rituele teelt van het broodgraan beleef ik anders dan een rituele teelt.<sup>8</sup>

Omgekeerd worden de vieringen door juist die broden tot meer dan een dienst van het woord. Het spirituele krijgt nu immers een concreet natuurlijke inhoud. Het 'Brood des Levens' blijkt meer te zijn dan een abstract symbool van het 'Corpus Christi', want in dit altaarbrood zijn ook het dagelijkse werk van het land en de keuken expliciet aanwezig.

De weersomstandigheden van dat jaar, de voor- en tegenspoed bij het spitten, bemesten, zaaien, wieden en oogsten; de afstemming op vogels, insecten, schimmels, mollen en muizen, maar evengoed de werking van de gist en het zout in het deeg; het zijn allemaal natuurlijke processen, die tijdens de rituele teelt en bereiding van de maaltijd in een spirituele context ter tafel komen.

Ze helpen ons in te zien dat we het heilige in de natuur niet alleen gewaar kunnen worden, maar ook dat we het kunnen nuttigen en er lichamelijk en geestelijk van groeien.

Door het ritueel wordt het agrarische groeiseizoen in feite dus ook een soort natuurmystieke weg met religieuze ervaringen. Ons zoeken naar het nieuwe eco(agro)spirituele evenwicht met de goddelijke natuur is in dat geval tegelijk een zoektocht naar een rijkere geestelijk leven. Dit evenwicht kan ons tot het besef brengen dat menige agrarische beroepsuitoefening in de kern nog steeds overeenkomst met de bestemming die de mens van zijn Schepper ontving: *'en toen schiep God de mens om zijn tuin te bewerken en te bewaren.'* (Gen.2:15)

HvA 2003

---

<sup>2</sup> Misschien vergelijkbaar met het werk van een tuinmonnik, die graan teelt voor de hostiebakkerij van zijn abdijs.

<sup>3</sup> Die maaltijden en de bereiding lijken dus op de 'dienst van brood en wijn' in de katholieke eucharistie.

<sup>4</sup> In zijn 'Regel voor Monniken' (31,10) schrijft Benedictus dat alle gereedschappen van het klooster beschouwd moeten worden als vaatwerk dat aan de altaardienst is gewijd.

<sup>5</sup> Ik gebruik bij voorkeur hout, aardewerk en metaal en geen kunststof.

<sup>6</sup> Ook andere 'sacraal' plantaardige producten, zoals het Sint Janskruid, worden hier bewaard.

<sup>7</sup> Deze domeinen zijn voor mij spirituele natuurreservaten, die behalve zaden, planten en sacrale gebruiksvoorwerpen ook een agrarische mystieke spiritualiteit geconserveerd hebben.

<sup>8</sup> Na verloop van jaren groeit echter het besef (=spiritualiteit?) dat alle teelten en maaltijden heiligend kunnen zijn en dat er dus zoiets als een 'religieuze volkstuinbouw en landbouw' mogelijk is.