

OPEN DEUR

In gesprek over: Mijn Lichaam

Bij nadenken over 'geloven' denkt u misschien niet meteen aan het (eigen) lichaam. Heeft geloven niet met name met de geest van doen? En toch: lichaam en geest zijn meer een eenheid dan we ons vaak realiseren. Geloven en bidden doen we niet alleen met onze gedachten maar met heel ons lijf. Het lijf dat er mag zijn, ook als er van alles aan hapert.

Met behulp van deze gesprekshandleiding gaan we in gesprek over verschillende aspecten van ons lichaam, onze lijfelijke ervaringen en wat God ons daarmee zeggen wil.

Inleiding

Op pag. 7 schrijft Stephan de Jong over zijn ervaringen met hardlopen en wat dit bij hem losmaakte. Op pag. 5 lezen we van Anne Hennink hoe zij geniet van het dansen met een groep ouderen.

- Bent u of was u wel eens fysiek in beweging? Beoefent of beoefende u bijvoorbeeld een sport, maakt(e) u graag een rondje op de fiets, krijgt/kreeg u fysiotherapie of spant/spande u zich met regelmaat in het huishouden of in uw tuin in?
- Kunt/kon u merken dat dit bewegen ook effect heeft op hoe u zich voelt/voelde?
- Heeft u tijden meegemaakt of maakt u tijden mee waarin u beperkt bent (geweest) in uw bewegen? Wat doet/deed dit met u?

Niet in ieders opvoeding heeft het lichaam een rol gespeeld. In sommige gezinnen werd nooit over het lichaam gesproken, er was weinig aandacht voor de verzorging ervan en over seksuele aspecten werd al helemaal gezwegen.

- Hoe heeft u geleerd om te gaan met uw lichaam? Heeft uw opvoeding daaraan bijgedragen of heeft u dat in de loop van de tijd zelf moeten leren?
- Op welke manier heeft u uw kennis weer doorgegeven (aan bijvoorbeeld partner(s) of kinderen)?
- Ervaart u zelf nog wel eens moeilijkheden als het gaat over het 'omgaan met het eigen lichaam'?

Lijfelijke ervaring en wat God van ons wil

Willem Marie Speelman zet in zijn inleiding op het eerste artikel (pag. 2) meteen stevig in. Hij schrijft: 'Niet de theorie maar de lijfelijke ervaring brengt ons bij wat God van ons wil.' In het artikel dat volgt, worden twee voorbeelden van zo'n lijfelijke ervaring genoemd: Franciscus die een melaatse ontmoet en een deelnemer van een cursus die vertelt over het afleggen van een overleden man.

- Zou u in eigen woorden kunnen weergeven wat Speelman met het noemen van deze twee voorbeelden duidelijk wil maken?
- Heeft u zelf wel eens een 'lijfelijke ervaring' gehad 'die u bracht bij wat God van u wil'? Of kent u anderen die dit hebben ervaren?

Speelman maakt in zijn artikel duidelijk dat 'het belangrijkste dat wij te bieden hebben niet ons intellect is, noch onze daadkracht' – het gaat er om dat wij er lijfelijk zijn. 'Ons lijf en ons leven vormen de enige betrouwbare basis waarin de woorden van de traditie en van de geschriften waar kunnen worden.'

(pag. 3)

- Bedenk met elkaar een aantal praktische manieren waarop we in het gewone dagelijkse leven gestalte zouden kunnen geven aan deze woorden.

Het gebroken lichaam

Als mens is de omgang met ons lichaam ook vaak een worsteling. We worden overvallen door ziekten, hebben te kampen met gebreken. Dit heeft invloed op ons geloof.

Op pag. 4 schrijft Alice Bremmer over haar ziekzijn en wat zij naar aanleiding daarvan leerde. Lees het stukje eens met elkaar door.

- Is er iets in het stukje wat u aanspreekt? Zo ja, waarom?
- Is er iets in het stukje wat u lastig vindt? Zo ja, waarom?

Op pag. 10 lezen we: 'In onze samenleving zijn mensen met een ziekte of handicap het voorwerp van medelijden en meewarigheid. Dat komt vaak omdat zij heimelijk of openlijk als 'minder' worden gezien. Niet omdat zij fouten hebben gemaakt waaraan zij hun ziekten te danken hebben. Maar omdat een gezonde geest in een gezond lichaam de norm is in onze huidige samenleving. Wie aan die norm niet voldoet, wordt als minder gezien dan wie gezond is.'

- Reageert u eens op deze uitspraak van Dick Stap, bijvoorbeeld:
 - o Herkent u deze houding in uw omgeving en in onze samenleving?
- Heeft u er persoonlijk mee te maken? Bijvoorbeeld:
 - o Voelt u zich wel eens op deze manier bekeken?
 - o Of (misschien wel moeilijk te beantwoorden): heeft u deze gedachten zelf ook wel (eens)?

Bijbelse lichaamstaal

Het artikel op pag. 8 en 9 gaat over 'bijbelse lichaamstaal'. Marga Haas noemt verschillende voorbeelden van lichaamsdelen die in de Bijbel een rol spelen. Eén voorbeeld gaat over de heup van Jakob. Lees met elkaar het bijbehorende bijbelgedeelte uit Genesis 32:

(Voorafgaand aan dit tekstgedeelte is Jakob, na vele jaren van afwezigheid waarin hij een groot gezin opbouwde en bezit vergaarde, onderweg naar de woonplaats van zijn ouders en zijn broer Esau. Hij moest destijds voor zijn broer vluchten, omdat hij Esau verraden had, en Esau Jakob dreigde te doden. Nu staan beide broers op het punt elkaar weer te ontmoeten).

23 Het was nog nacht toen Jakob opstond en de Jabbok overstak op een doorwaadbare plaats, samen met zijn beide vrouwen, zijn twee bijvrouwen en zijn elf kinderen. 24 Nadat hij hen over de rivier had geholpen, bracht hij ook al zijn bezittingen naar de overkant. 25 Maar zelf bleef hij achter, helemaal alleen, en er worstelde iemand met hem totdat de dag aanbrak. 26 Toen de ander zag dat hij het niet van hem kon winnen, raakte hij Jakobs heup aan, en daardoor raakte Jakobs heup tijdens die worsteling ontwricht. 27 Toen zei de ander: 'Laat mij gaan, het wordt al dag.' Maar Jakob zei: 'Ik laat u niet gaan tenzij u mij zegent.' 28 De ander vroeg: 'Hoe luidt je naam?' 'Jakob,' antwoordde hij. 29 Daarop zei hij: 'Voortaan zal je naam niet Jakob zijn maar Israël, want je hebt met God en mensen gestreden en je hebt gewonnen.' 30 Jakob vroeg: 'Zeg me toch hoe u heet.' Maar hij kreeg ten antwoord: 'Waarom vraag je naar mijn naam?' Toen zegende die ander hem daar. 31 Jakob noemde die plaats Peniël, 'want,' zei hij, 'ik heb oog in

oog gestaan met God en ben toch in leven gebleven.’ 32 Zodra hij bij Peniël was overgestoken, zag hij de zon opkomen. Jakob liep mank.

- Bespreek met elkaar wat u opvalt in de tekst.
- In welke verzen speelt het lichaam een (belangrijke) rol?
- Welk verband ziet u tussen de zegen die de onbekende aan Jakob geeft en het feit dat hij vanaf het moment van de ontmoeting met de onbekende mank ('gemankeerd', 'mankerend') door het leven gaat? Zou u dit ook kunnen betrekken op uw eigen leven?

Gebedshoudingen

De manier waarop je bidt is een 'taal zonder woorden'. Zo zijn bijvoorbeeld de Joden die bidden bij de klagmuur gewend om met hun hele lichaam te bewegen, om zo uitdrukking te geven aan de opdracht dat zij God moeten liefhebben met 'inzet van al hun krachten' (Deuteronomium 6:5).

Lees en bekijk met elkaar de verschillende gebedshoudingen en de toelichting daarbij op pag. 12 en 13.

- Welke gebedshouding (en de uitleg daarbij) spreekt u het meest aan?
- Bent u gewend te bidden? Wat is daarbij uw eigen gebruikelijke gebedshouding?

De houding waarin gebeden wordt, is een vorm van non-verbale communicatie: een manier van uitdrukken met het lichaam waarmee iemand veel 'zegt'. Deze manier van communiceren gebruikt iedereen dagelijks. Je 'hoort' het aan zijn/ haar houding wanneer iemand belangstelling voor u toont, en je 'hoort' het net zo goed als iemand even niet gestoord wil worden. Ook een manier van kijken (of juist niet kijken) kan 'veelzeggend' zijn.

- Bedenk met elkaar verschillende manieren hoe u non-verbaal aan iemand duidelijk zou kunnen maken waar u voor staat, waar u in gelooft.

Tot slot

- Geef in een afsluitende ronde iedereen de gelegenheid te vertellen wat hem of haar het meest heeft aangesproken in dit gespreksmoment.
- Op welke manier zou u elkaar non-verbaal gedag willen zeggen? Breng dit aansluitend in praktijk....!

Annemarie Roding, predikant binnen de Protestantse Kerk in Nederland en geestelijk verzorger bij Careyn