

In beweging

kwartaalblad van de Christengemeenschap
Pasen 2015

Aanraking



In beweging

kwartaalblad van de Christengemeenschap
19e jaargang nr. 2, Pasen 2015

Inhoud van dit nummer

Van de redactie 1
Warmte 1
Thema: Aanraking 2
Serie: Op de groei 13
Lijdens- en Paastijd 16
Bestuur en instellingen 19
Berichten uit de gemeenten 22
Allerlei 23
De Christengemeenschap kampen 27
Internationaal 29
Boeken 31
Aankondigingen 33
Gestorvenen 34

Redactie

Nelle Amons, Jolanda van Dam, Jos van Damme,
Jolanda Gevers Leuven, Marianne de Nooij, Marjo-
lein te Pas

Redactieadres

In beweging, p/a mw. J. van Dam,
Van den Berghlaan 46, 3853 KR Ermelo
tel. 0341-550606
e-mail: inbeweging@christengemeenschap.nl
Ook voor inlichtingen over abonnementen

Financiën en advertenties

Jos van Damme, tel. 06-10298186
e-mail: vandammejos@kpnmail.nl
banknr. NL36INGB0009185951, BIC: INGBNL2A,
t.n.v. In beweging, 6721 BW Bennekom

Druk

Drukkerij Modern, Bennekom

Kopijdata

Pinksternummer 1 april 2015
Michael nummer 1 juni 2015
Kopij graag aanleveren per e-mail
(inbeweging@christengemeenschap.nl).
De redactie behoudt zich het recht voor
ingezonden kopij in te korten of niet te plaatsen.

Voorplaat: 'Voetwassing' (detail), Liane Collot
d'Herbois (1940)

De Christengemeenschap in Nederland en Vlaanderen Adressen en tijden van diensten

M=mensenwijdingsdienst, K=zondagsdienst voor de
kinderen, info: gezien onregelmatigheid navraag nodig.

Alkmaar, Oude Kanaaldijk 9, 1825 AT, 0226-345319,
M zo 10, di 9, do 10, za (info), K zo 9 (info)
Amsterdam, A.J. Ernststraat 869, 1081 HL, 020-6420769,
bgg 4414949, M zo 10, wo 9, do 10, za 9 of 11 (info),
K zo 9.30 (info)
Antwerpen, H. Consciencelaan 107, B-2640 Mortsel,
03-4406821, M zo 10, wo 9.30, do 10 in Olen (info),
vr 9.30, K zo 9.30 (info)
Arnhem, Brugstraat 5, 6811 MB, 026-3621769,
M zo 10 (info), do 9.00 (info), K zo 9.30 (info)
Den Haag, Groot Hertoginnelaan 2, 2517 EG,
070-3634898, M zo 10.15, di 9 (info), wo 10 (info),
do 9, vr 10.30 (info), K zo 9.30 (info)
Driebergen, Rijsenburgselaan 2a, 3972 EJ, 0343-758838,
M zo 10.30 (info), di 9.30 (info), do 9.30, K zo 10
(info)
Eindhoven, Dorpstraat 122, 5504 HL, Veldhoven,
040-2221009, bgg 2520498, M zo 9.30 of 10.45
(info), wo 9.30 (info), vr. 9.30 (info), K zo 10 (info)
Het Gooi, Veldweg 1, Bussum, 1404 CV, 035-5417957,
bgg 6563160, M zo 10, do 10 (info), K 11.15 (info)
Groningen, Lauwersstraat 3, 9725 HD, 0592-347059,
bgg 0594-659558, M zo 10.30 (info), do 10 (info),
K zo 10 (info)
Leeuwarden, Droevendal 9, 8911 KK, 0594-659558,
M zo 10.30 (info), wo 9.15 (info), K zo 9.45 (info)
Leiden, Vestestraat 49, 2312 SW, 071-5727618,
bgg 071-5121459, M zo 10.30 (info), do 10 (info),
K zo 10 (info)
Meppel, Catharinastraat 44, 7941 JG, 06-40289590,
M zo 10.30 (info), wo (info), K zo 9.45 (info)
Middelburg, Lange Noordstraat 62 (geen postadres),
0118-591628, bgg 583352, M zo 10 (info)
Rotterdam, Lumeystraat 33, 3039 ZN, 010-6652586,
bgg 4612203, M zo 10.30, di 9.30, wo 9.30, vr 7.30,
K zo 10
West-Brabant, Minckelersstraat 27 (geen postadres),
Breda, 076-5422983, bgg 5021945, M za 9.30 (info)
Zeist, van Tetslaan 4, 3707 VD, 030-6913868,
M zo 10.30, wo 9, do 8, vr 10 (info), K zo 9.30
Zutphen, Badhuisweg 27, 7201 GM, 0575-787294,
M zo 10.30, di 10 (info), do 9.15 (info), K zo 10 (info)

Landelijk secretariaat: 070-3451506
Groot Hertoginnelaan 4
2517 EG Den Haag
e-mail: secretariaat@christengemeenschap.nl
website: www.christengemeenschap.nl

Van de redactie

Het thema van dit Paasnummer is 'Aanraking'. Op hoeveel manieren raken we elkaar niet aan? Op een liefdevolle manier, uit woede? Van buitenaf, van binnenuit of door het innerlijk van iemand te raken? Een voorzichtige aai over het hoofdje van een pasgeboren baby, het vasthouden van de hand van iemand die het moeilijk heeft of de voetinwrijving bij iemand die onrustig is en niet slapen kan... Het zijn positieve aanrakingen om met iemand in contact te komen, de situatie af te tasten: een soort kennismaking. Aanraken kan verlichting brengen in een moeilijke periode. Al deze aanrakingen moeten doortrokken zijn van aandacht en bewustzijn willen ze vruchtbaar zijn. Toch zijn er situaties waar juist niet aangeraakt moet worden, hoezeer we dat ook zouden willen – bij stervenden bijvoorbeeld. Vlak na Zijn opstanding sprak Christus tot Maria Magdalena de woorden 'Raak mij niet aan', tijdens een ontmoeting die door de eeuwen heen met wisselende opvattingen door schilders is vastgelegd.

In het artikel over de zondagsdienst voor de kinderen wordt ook gesproken over 'het aangeraakt worden in je gevoel' door een mooi verhaal, maar ook door het regelmatig bijwonen van de zondagsdienst voor de kinderen, waar woorden van waarheid en liefde door de kinderen heengaan en de ziel van een kind kunnen raken. De bijdrage over de veertigdagentijd, de ritmes in een mensenleven en de kosmische verbinding van zonne- en maanritme geven een andere kijk op Pasen en Hemelvaart en de gebeurtenissen daaromheen.

Dan vindt u nog, naast de gebruikelijke informatie, verslagen van de gewadenconferentie, van het Oberlinhuis en de vredesoefenweken en twee verhalen uit de kinderkampen van vorig jaar, om alvast in de stemming te komen voor de zomerkampen van dit jaar.

Jolanda Gevers Leuven

Warmte

"Mag ik bij jou op schoot?" vraagt hij, "jij bent zo zacht – daar knap ik van op." Twaalf jaar is hij al, maar hij wordt nog niet gehinderd door wat anderen ervan zullen vinden.

Vele jaren geleden sprak in onze gemeente Den Haag de geestelijke Jan de Bats uit Rotterdam. Het onderwerp van zijn voordracht weet ik niet meer, maar het was bedoeld als voorbereiding op het congres 'Tijd en Ritme', waarschijnlijk over de invloed van de planeten op de mens. Hij zei toen – en dat heb ik altijd onthouden: "Warmte is, wanneer je nog weet hoe het was op de schoot van je moeder". Eigenlijk een heel eenvoudige uitspraak, maar voor mij heeft hij veel betekend.

Ja, warmte, voortkomend uit onvoorwaardelijke liefde en acceptatie, is er voor iedere mens. Zij is te vinden in de adem van het licht die van Pasen uitgaat: verwarmend, troostend, acceptierend. Ja, Christus zal er zijn, wanneer wij Hem in ons leven zoeken.

Marije Stevens

Thema: Aanraking

Aanraken en aangeraakt worden maken deel uit van de allereerste levensbehoeften van de mens. In het themagedeelte van dit Paasnummer vindt u een bijdrage van verpleegkundige Ina Emous over de therapeutische mogelijkheden van het aanraken. Ingrid Deij gaat tastend en vragend op weg in haar zoektocht hoe de handen en voeten van Christus de aarde en de mensen hebben aangeraakt. Tot slot belicht Harry Buisman aan de hand van enkele kunstwerken de ontmoeting tussen de herrezen Christus en Maria Magdalena, wanneer Hij tot haar zegt: "Raak mij niet aan". Hoe dicht kan zij hem naderen?

Over het belang van aanraken en aangeraakt worden

door Ina Emous (antroposofisch verpleegkundige, gemeente Alkmaar)

Eerst wil ik graag iets vertellen over aanraking in algemene zin. Vervolgens ga ik in op een meer specifieke vorm van aanraking: de ritmische inwrijving, één van de uitwendige

therapieën gegeven door antroposofisch geschoolde verpleegkundigen. In deze therapie wordt de huid veelvuldig en bij herhaling aangeraakt.



Voetinwrijving

Aanraken is misschien wel de oudste manier van genezen. Als je je stoot wrijf je automatisch over de pijnlijke plek. Bij iemand die het moeilijk heeft, leg je even een arm om de schouder. Een huilend kindje neem je op de arm om te troosten, waardoor het zich ontspant en ophoudt met huilen. Dat een aanraking aangenaam kan zijn is dus niets nieuws. Over het waarom echter is veel minder bekend. De huid van zowel mens als dier geeft continu informatie aan het zenuwstelsel over de buitenwereld. Dit grootste zintuig kan warmte, kou, aanraking en pijn registreren. Dankzij dit geweldige orgaan kunnen we berichten doorgeven over de wereld om ons heen, over dreiging en genot. Zonder enige moeite kunnen we onderscheid maken tussen een nare por of een plezierige streling.

Een pasgeboren kalf blijft na de geboorte bewegingsloos liggen tot de moederkoe het begint te likken. Zij likt net zolang totdat het kalf op zijn pootjes staat. Ook poezen likken hun kittens totdat ze gaan bewegen. Een moederpoes gaat zo liggen dat alle kittens een tepel kunnen opzoeken en in de warme ronding van haar borst en buik bij kunnen komen van de geboorte. Een baby aan de borst van de moeder wordt door de warmte bijna weer een geheel met de moeder, maar als je over het ruggetje wrijft, gaan de oogjes open en neemt de baby opnieuw een paar grote teugen, tot hij weer in de warmte wegzakt. Het bewustzijn wordt gewekt bij het aanraken van de huid.

De grens tussen binnen en buiten

Een ritmische aanraking geeft niet alleen rust, maar stimuleert ook de groei. Premature baby's hebben baat bij huidcontact met de moeder. Uit onderzoek is gebleken dat de zogenaamde kangoeroemethode, waarbij de baby onder de kleding tegen de borst wordt gehouden, werkt als een couveuse. De baby's worden sterker, ontwikkelen zich sneller en krijgen meer gewicht dan andere baby's, die evenveel voeding krijgen. Huilbaby's bijvoorbeeld slapen beter wanneer zij als ze wakker zijn in

een draagdoek tegen de borst van de moeder liggen en meebewegen met de bewegingen van de moeder.

Aanraking en massagetechnieken worden al duizenden jaren gebruikt om rust en ontspanning te brengen. Uit een onderzoek in Zweden onder schoolkinderen werd na een tijd lange massage een betere communicatie tussen de kinderen onderling gevonden en er waren veel minder lichamelijke klachten. De rust en ontspanning hielden ook meerdere weken aan. Aanraking brengt je terug bij jezelf. Wie zich zorgen maakt verliest zich als het ware een beetje in de wereld om zich heen. Door een aanraking gaat je bewustzijn weer naar je eigen huid, de begrenzing tussen binnen- en buitenwereld. Kortom, je wordt je weer meer bewust van je lichaam. De kwaliteit van de aanraking hangt echter voor een groot deel af van de aandacht die de ander bij die aanraking heeft. Als je er niet met je hoofd bij bent, wordt het al gauw een mechanische beweging.

Een moeder van drie jonge kinderen werd door haar arts naar een verpleegkundige verwezen voor ritmische inwrijvingen. Zij sliep slecht, voelde zich overvraagd. Zij protesteerde bij de arts, want zij moest al zoveel en dan nu ook nog een afspraak voor een therapie. Vanaf de eerste inwrijving voelde het echter goed. De moeder: "Na het inwrijven werd ik ingepakt en drongen de warmte en de heerlijke geur van de olie in mijn lichaam. Daardoor raakte ik totaal ontspannen en viel in slaap. Het lijkt of je daar gewoon ligt, maar in je lichaam wordt hard gewerkt. Met iedere behandeling werd ik me meer bewust van mijzelf. Ik zag dat ik niet alles alleen hoefde te doen. Ik kon hulp vragen of gewoon tegen mijn man zeggen: 'Wil jij vanavond de kinderen naar bed brengen of de keuken opruimen?' "

Zelfgenezend vermogen

De antroposofische verpleging kent een aantal behandelingen dat via de huid gegeven worden, zoals baden, wikkels, kompressen en ritmische inwrijvingen. Bij de ritmische inwrij-

ving wordt het gehele lichaam of een bepaald lichaamsdeel aangeraakt. Een medicinale olie wordt volgens bepaalde patronen ritmisch en rustig ingewreven in een herhaalde beweging. Met deze behandelingswijze raak je niet alleen de huid aan maar wek je ook de lichaamswarmte. Met een warm lichaam kun je gemakkelijker ontspannen en tegelijk neem je de plantaardige substantie, die op de huid wordt aangebracht, beter op. De patiënt is geheel toegedekt, zodat de eigen warmte niet verloren gaat. Slechts het in te wrijven gedeelte wordt aan de lucht blootgesteld. Na deze behandeling rust de persoon na, gewikkeld in een flanellen laken en een wollen deken. Dit alles vindt plaats in een rustige, prikkelarme omgeving. Je bevordert hiermee het zelf-genezend vermogen van de patiënt. Deze behandeling is heilzaam, omdat je letterlijk aan den lijve jezelf gewaarwordt, je eigen grenzen ervaart.

Suze (17 jaar) kwam met haar moeder naar de huisarts, omdat ze niet lekker in haar vel zat. Zoals ze zelf omschreef: "Ik heb veel chaos in mijn hoofd en voel me innerlijk onrustig." Het bleek dat ze moeite had om haar eigen grenzen te bewaken vanwege haar veeleisende dansopleiding met daarnaast nog een baantje om zakgeld te verdienen. De huisarts verwees haar voor het cognitieve aspect naar de GGZ en naar de verpleegkundige voor de ritmische inwrijving om haar eigen grenzen te ervaren. Na een aantal behandelingen zei Suze dat zij meer innerlijke rust kon ervaren. Wat haar opviel was dat ze deze innerlijke rust ook enige tijd kon vasthouden, zelfs in onrustige, drukke situaties. In verband met de wachtlijst in de GGZ was daar de behandeling nog niet begonnen. Na acht inwrijvingen vroeg de verpleegkundige of Suze kon vertellen wat ze aan de behandeling had gehad. "Door deze behandeling te ervaren is het voor mij duidelijk geworden dat ik de rust in mijzelf moet zoeken. Ik moet anders gaan plannen, mijn activiteiten anders gaan inrichten. Ik voel mij rustiger en kan weer dingen overzien."

Aandacht in je handen

Deze methode werkt omhullend, koesterend zou je kunnen zeggen en heel ontspannend en rustgevend. Het is een non-verbale therapie; de behandeling spreekt voor zich. Er kan ook een deelwrijving gegeven worden, bijvoorbeeld een voetinwrijving. Deze kan door een mantelzorger geleerd worden om thuis toe te passen. Uit de praktijk weten we dat deze behandeling van beide kanten als heel weldadig en rustgevend ervaren wordt, want hoe meer aandacht en bewustzijn je in je handen kunt leggen, des te beter kun je de ander waarnemen. Wanneer je met aandacht en respect voor het eigene van de ander iemand aanraakt, is dat voor hem of haar voelbaar. Het geeft vertrouwen waardoor de ander zich kan ontspannen. Het bewust voelen van aandacht en zorg van een medemens is weldadig, troostend en genezend. Goede zorg voor het lichaam zal altijd uitgaan van bovenstaande zorgvuldige werkwijze. Het heeft invloed op de gehele mens, zowel op het lichamelijke als op het gevoel en het geestelijk welbevinden. Dan voelt de patiënt zich gezien.

Mevrouw B. heeft een herseninfarct gehad en zit in een rolstoel. Zij heeft nog wel de mogelijkheid om zelf naar het toilet te gaan. Zij heeft veel last van spasmen in de aangedane kant. Gelukkig heeft ze een vriendin die tweemaal per week haar armen, benen en voeten inwrijft, waardoor ze meer symmetrie in haar lichaam ervaart. Ze heeft weer even warme voeten en voelt zich wakkerder in haar lichaam.

De therapie wordt steeds in een ritme gegeven. Daar waar het dagelijks leven door ziekte verstoord raakt werkt het ondersteunend en herstelbevorderend wanneer de ritmische inwrijvingen op vaste tijden, ritmisch dus, gegeven worden. Het lichaam wordt telkens herinnerd aan deze steun in de rug. Door de behandeling met regelmaat te geven wordt deze ingebed in het verloop van de dag en van de week. Dit geeft de patiënt vastigheid. Hij kan zich erop instellen, er tijd voor in-

ruimen en zich er voor klaarmaken om de behandeling te ontvangen. Antoine de Saint Exupéry beschrijft in zijn boekje *De kleine prins* heel mooi hoe de vos het prinsje leert hem tam te maken. Het prinsje moet elke dag op dezelfde tijd terugkomen, zodat de vos weet hoe laat hij zijn hart moet klaarmaken. Dan worden zij langzaam vrienden. Ook in de loop van de inwrijvingen gebeurt er veel bij patiënten. Zij leren weer keuzes maken en kunnen beter voor zichzelf opkomen. Bij de verzorging in de laatste levensfase zijn er vele mogelijkheden om de zieke zich behaaglijk te laten voelen. De verlichting van lichamelijke bezwaren staat in deze fase op de voorgrond.

De inwrijvingen kunnen zacht maar zeker, behoedzaam en teder aangereikt worden, bijvoorbeeld door de pijnlijke plaatsen in te wrijven met een speciale olie. In de terminale zorg is steeds de gevonden situatie leidraad voor wat je nog kunt doen. Dierbaren leren graag eenvoudige handelingen waardoor ze hun liefde kunnen meedelen. Hoe raar het ook mag klinken, het leven is voorwaarde om te kunnen sterven. Warmte, lichtheid en beweging, zoals bij een hand- en voetinwrijving kunnen een hulp zijn om het leven los te kunnen laten. In de allerlaatste fase is terughoudendheid op zijn plaats. Er hoeft niets meer dan er te zijn.

Mijmeringen over handen en voeten

door Ingrid Deij (gemeente Zeist)

'Aanraken' doen we als mens op aarde voortdurend, met handen en voeten. Zo ontvang je indrukken van de werkelijkheid buiten je. Onze voeten tasten zich een weg over het oppervlak van de aarde: glad of stevig, hellend of dalend, glibberig of betrouwbaar. Onze handen betasten de buitenkant van voorwerpen: glad of ruw, hard of zacht, koud of warm. De indrukken die je zo binnenkrijgt helpen je om de buitenwereld te vertrouwen en je daarin te oriënteren.

Met onze handen kunnen we geven, verzorgen, koesteren, maar ook nemen en zelfs stomp en slaan. Ik kan de handen vouwen; ik rust in God, terwijl ik rust in mezelf. Handen kunnen ook uitdrukken. Bij kunstenaars is dat expressief: bij toneelspelers, musici, dansers, schilders, beeldhouwers, schrijvers, dichters, acteurs, dansers, muzikanten, kunstenaars, etc. Handen kunnen ook uitdrukken. Bij kunstenaars is dat expressief: bij toneelspelers, musici, dansers, schilders, beeldhouwers, schrijvers, dichters, acteurs, dansers, muzikanten, kunstenaars, etc.

Voor iedere mens geldt: wanneer je iemand een hand geeft, krijg je een andere indruk van elkaar dan wanneer je elkaar alleen maar ziet. We drukken ons als mens uit in onze handdruk, in onze blik en in onze stem; een ander

kan zo een indruk krijgen van wie ik ben. Wonderlijk, dit proces, het gebeurt op de rand van ons bewustzijn: indrukken van buitenaf worden opgenomen, verwerkt, omgevormd. Er kan vertrouwen uit ontstaan, maar ook onzekerheid, aarzeling, een niet-pluis-gevoel. En de handen van Christus? Namen zijn handen aanrakend waar wat ons mensen ontbreekt? In zijn handen werkten geestelijklevende krachten: Hij genas de zieken, wekte doden tot leven. Zijn handen braken het brood en deelden het uit. Straalden zijn handen uit wie Hij is? Kwam door zijn handen de liefde van zijn Vader tot de mensen? Deelt Hij nu die liefde met ons in het brood, waarin Hij zich aan ons geeft?

Opent aanraking?

Om recht op te kunnen staan, iets wat op aarde alleen de mens vermag, zijn voeten nodig en evenwichtszin. Op de aarde staande en gaande, vinden we onze weg. Onze voeten brengen ons waar we moet zijn, soms op onverwachte, nieuwe plekken. Voeten hebben met ons lot op aarde te maken. We nemen

ons lot waar door onze voeten, maar alleen onbewust. In moeilijke situaties is het steeds weer zoeken om het evenwicht te vinden en te vertrouwen dat je er een weg doorheen zult

vinden. Misschien schept dat vertrouwen mijn weg zelfs wel, wanneer ik mezelf in mijn diepste zijn staande en gedragen ervaar? Wat een woord: 'bestaansgrond'... Grond:



'Christus schrijft in de aarde', Ninetta Sombart. In: 'Die perikopen' (2011)

bodem en oorzaak. Uiterlijk rechtop staand voel ik de grond die mij draagt; daarbij kan ik me bewust maken van mijn innerlijke grond. Zonder die grond geen be-staan.

En Christus? Hij ging over de aarde, deelde zich aan haar mee door zijn voeten. Zijn wegen waren wegen van vrede. Heeft Hij zich met de aarde verbonden? Met het lot van de mens? Vertrouwt Hij dat wij, door Hem gevoed, onze weg gaan en dat we, over de aarde gaand, Hem in ons diepste wezen ervaren? Kunnen we onze levenswandel op Hem afstemmen?

Bij het gaan over de aarde, onze 'levenswandel', maken we ons onvermijdelijk schuldig. Je beseft dat pas achteraf en vaak ook dat niet eens. Het gaan op aarde is immers nog minder bewust dan ons handelen. Wát er gebeurd is kan ik misschien nog inzien, proberen goed te maken. Ik kan besluiten om het te dragen en hopen misschien ook vergeving krijgen. Maar dát het gebeurd is, dat is iets objectiefs.

De overspelige vrouw zag hoe Christus in de aarde schreef. Raakte Hij de aarde aan met zijn vinger om die objectieve schuld in te schrijven? Hoe was dat voor de aarde, om juist door Hem zo aangeraakt te worden?

Bij de verheerlijking op de berg zijn maar drie van de leerlingen aanwezig. Zij schouwen hoe voor hun ogen de gedaante van Christus verandert. Mozes en Elia verschijnen. Als dan ook een stem uit de hoogten spreekt, vallen ze in onmacht, het gaat hun bewustzijn te boven. Maar Christus komt op hen toe en raakt hen aan, terwijl Hij zegt: "Sta op en vrees niet!"

Hebben zij Hem in zijn ware grootheid mogen aanschouwen? Was dat voor de drie leerlingen een vorm van inwijding in zijn eigenlijke werkelijkheid, in de verbondenheid met zijn Vader? Schouwen – horen – aangeraakt worden. Was de aanraking een opwekking, die hun ogen, oren en hart opende en hen terug-bracht naar de aardse werkelijkheid? "Vrees niet." Sluit angst af? Opent aanraking?

Onmacht in 'handel en wandel'

Christus waste de voeten van zijn leerlingen en droogde ze af, met zijn handen. Kunnen

we deze handeling ooit doorgronden? Door-dat Petrus aanvankelijk tegenstribbelt, horen we Christus zeggen: "Als ik u niet zou wassen, hebt gij geen deel aan mij." Hij reinigt hen en neemt hen aan. Ook Judas. Maar de voetwassing is ook een voorbeeld van dankbaarheid en eerbied. Hij geeft aan de leerlingen de opdracht om elkáár de voeten te wassen.

Gereinigd worden, deel krijgen aan Hem, in eerbied omgaan met elkaar, het lijken stappen van buiten naar binnen, van het lichamelijke naar het geestelijke zijn, dat begint bij de uiterlijke reiniging. Maar gaat het eigenlijk niet om een innerlijk zuiveringsproces, om tot eerbied te komen voor wat en wie je bestaan mogelijk maken? Om misschien daardoor in je 'handel en wandel' meer doorlaatbaar te worden voor Hem? Zoals Hij doorlaatbaar is voor zijn Vader?

Bij de kruisiging worden spijkers door Zijn handen en voeten geslagen. Hem wordt de vrijheid om in uiterlijke zin te handelen en te gaan ontnomen. Hij gaat binnen in de totale onmacht. Nu komt het eropaan, hoe Hij het goddelijke in innerlijke zin openbaart. Door de pijn heen, tot op het bot van het bestaan. Tot in de dood en door de dood heen.

Matthias Grünewald schildert het in het Isenheimer Altar. Uit de wonden van de opgestane Christus straalt leven! Het opstandingslichaam draagt de wonden, tekenen van het doorgemaakte lijden. Juist daar waar van buitenaf Zijn lichaam werd geschonden – alle striemen van de geseling, de wonden van de doornenkroon, en Zijn doorboorde handen en voeten, Zijn zijde – juist daar straalt van binnenuit licht, stroomt leven, genezing.

Raakte het grote liefde-offer van Christus daar, van binnenuit, het aardse lichaam aan? Vond daar, in deze tekenen van onmacht, door de diepste pijn en vernedering heen, de omvorming naar een nieuwe lichamelijkheid plaats? Een heling, van binnenuit, schepping van een nieuwe werkelijkheid? Is die toegankelijk voor ons hart? Of moet ik de vraag omkeren: is mijn hart toegankelijk voor Zijn werkelijkheid?

Ik kijk, opnieuw, verwonderd, naar mijn handen, mijn voeten. Ik kijk binnen in mijn hart. Kan ik binnen en buiten verbinden? Is er plaats voor Hem? Luisterend naar de woor-

den van de zondagsdienst voor de kinderen, hoor ik: "Christus stierf, Hij werd levend...". In de woorden die dan volgen hoor ik het antwoord op mijn vraag.



'Jezus wast Petrus de voeten', Giotto di Bondone (1305), Scrovegni kapel Padua

Noli me tangere – Raak mij niet aan

door Harry Buisman (geestelijke in de gemeente Den Haag)

In de evangeliën worden zeven ontmoetingen met de opgestane Christus beschreven. Maria Magdalena is de eerste mens die Hem mag ontmoeten. Zij is de vrouw uit wie Jezus zeven demonen heeft uitgedreven. Daardoor is haar leven helemaal veranderd. Zij is nu in staat om de woorden van Jezus heel diep in zich op te nemen; zij luistert, terwijl Martha werkt. Maria Magdalena heeft ook op de woensdag in de lijdensweek de voeten van Jezus gezalfd met een kostbare olie en met haar haren zijn voeten gedroogd. Judas vindt dit verspillig, maar Jezus zegt dat zij dit gedaan heeft ter voorbereiding op zijn begrafenis. Haar ontmoeting met de opgestane Christus staat in het Johannes-evangelie en de beschrijving ervan bevat vele kleine details, die heel mooi weergeven hoe een dergelijke ontmoeting kan plaatsvinden.

Wat achter haar is

In de vroege morgen van de eerste dag van de week gaat Maria Magdalena naar het graf terwijl het nog donker is. Daar aangekomen ziet zij dat de steen van het graf is

weggenomen. Dan haast zij zich naar Petrus en de andere leerling, met wie Jezus bevriend was (dat is Lazarus, haar broer) en zegt tegen hen dat de Heer uit het graf is weggenomen en dat ze niet weet waar Hij is neergelegd. Daarop gaan Petrus en de andere leerling naar het graf. Zij gaan de grafstede binnen, zien de doeken die daar liggen, maar de opgestane Christus zien zij (nog) niet.



'Noli me tangere', Fra Angelico (1442), S. Marco Florence

Nadat de leerlingen zijn weggegaan staat Maria voor het graf en huilt. Huilend buigt zij zich voorover naar het graf. Zij ziet nu ook iets, maar iets anders dan de doeken die Petrus en Lazarus zagen. Zij ziet twee engelen! Heeft haar grote verdriet haar de ogen geopend voor deze bovenzinnelijke waarneming? Toch verliest zij zich niet volkomen in haar verdriet, want de vraag van de engelen waarom ze huilt, kan ze heel objectief beantwoorden. Zij zegt wat ze ook tegen de leerlingen zei: dat de Heer is weggenomen en dat ze niet weet waar ze Hem hebben neergelegd. Dan wendt ze zich naar wat achter haar is en ziet Jezus, maar ze begrijpt niet dat het Jezus is. Nu volgt er een gesprek. Jezus zegt tot haar: "Vrouw, waarom huil je, wie zoek je?" Zij ziet de tuinman in hem en vraagt: "Waar is Hij?" Dan zegt Jezus tegen haar: "Maria!"

Dit woord – haar eigen naam – hoort zij spreken door hem van wie zij denkt dat het de tuinman is. Hierdoor komt zij tot zichzelf. Ze voelt zich kennelijk tot in haar diepste wezen aangesproken en nu gaat ze begrijpen wie Hij werkelijk is. Ze wendt zich tot hem en zegt in het Hebreeuws: "Rabboeni" (Meester). Dan volgen de beroemde woorden: "Raak mij niet aan", *noli me tangere*.

Even een klein intermezzo: Ik herinner mij dat ik enkele woorden uit dit gesprek van Christus met Maria Magdalena een keer samen met kinderen in een godsdienstles gesproken heb. We stonden in een kleine kring dicht bij elkaar en ik vertelde over de gebeurtenis op de Paasochtend. Gezamenlijk zeiden we de woorden: Maria – Rabboeni – Raak mij niet aan. Het was een heel intiem moment en het heeft zoveel indruk gemaakt dat ik het nu na ruim dertig jaar nog niet vergeten ben.

Je kunt je afvragen waarom Maria de opgestane Christus niet mag aanraken, terwijl Thomas een week later juist uitgenodigd wordt om dit wel te doen. Als reden noemt Christus dat Hij nog niet is opgestegen tot de Vader. Is het opstandingslichaam in deze vroege uren van de eerste dag van de week nog zo

teer, nog zo pril, nog zo kwetsbaar dat het niet mag worden aangeraakt? Zoals je ook een bloesem of een vlinder gemakkelijk kunt kneuzen, kunt beschadigen door ze aan te raken.

Of heeft Maria misschien de neiging te weinig afstand, te weinig distantie te bewaren? Het Griekse woord voor aanraken – *haptain* – heeft ook de betekenis grijpen, vastklampen. We kunnen ons zo'n zielenhouding van Maria voorstellen, dat zij de neiging heeft om zich aan Christus te willen vastklampen. Bij een aanraking ga je elkaar als het ware doordringen, terwijl je toch ook jezelf kunt en moet blijven. De Duitse dichter Novalis zegt heel mooi: *Berührung ist Trennung und Verbindung zugleich* (aanraking is scheiding en verbinding tegelijk).

Hoe dicht mag ik naderen?

Laten we eens kijken hoe verschillende schilders dit motief *Noli me tangere* hebben verbeeld. Het meest bekende schilderij is wel dat van Fra Angelico in de San Marco in Florence. De opgestane Christus staat in een wit gewaad in een tuin met bloemen en bomen. Maria in een rood gewaad komt kennelijk uit het donkere graf en knielt voor Hem neer. Haar armen openen zich voor de gestalte die zij waarneemt. De rechterhand van Christus en de rechterschoonheid die Hij over de linker zet duiden erop dat Hij niet aangeraakt wil worden. Over zijn linkerschouder draagt Christus een soort schop. Heeft Hij zojuist de ziel van Maria daarmee geopend zodat zij hem kan schouwen? De uitstraling van het schilderij is die van een verheven rust en stilte. Fra Angelico leefde van 1387 tot 1455. Je kunt hem nog een mystieke middeleeuwer noemen. Bekijk je schilderijen over dit thema van schilders uit latere tijd, bijvoorbeeld van Correggio, Titiaan en Rembrandt dan zie je dat de figuren naturalistischer worden. Door het met de voortschrijdende tijd veranderende bewustzijn wordt het voor schilders moeilijker om het bovenzinnelijke weer te geven.

Vanaf de vorige eeuw proberen schilders die zich laten inspireren door de antroposofie, om

het bovenzinnelijke op een nieuwe manier in kleur en vorm te verbeelden. Margarita Woloschin (1882-1973) toont de opgestane Christus in de sfeer van de levenskrachten die wordt verbeeld door een reine, schuldloze plantenwereld.

Zowel Maria Magdalena als de planten bewegen zich naar het licht dat Christus uitstraalt.

Maar Maria kan hem niet bereiken. Zijn gebaar zegt: *Noli me tangere*. Beide vragen lijken een rol te spelen: mag ze Hem niet aanraken of kan ze Hem niet aanraken? Draagt ze misschien nog te veel het dode in zich dat verbeeld wordt door het zwart achter haar?

Op schilderijen uit vroegere tijden waren Christus en de vrouw (als beeld van de mensenziel) vaak nog twee aparte gestalten met meer of minder tussenruimte. Op het schilderij van Woloschin is tussen de ziel en de Nieuwe Adam in het paradijs scheiding en verbinding – *Trennung und Verbindung*.

De schilderes Ninetta Sombart maakte in 1983 een schilderij 'Noli me tangere' waarop geen Maria Magdalena meer voorkomt. We zien Christus in een reine ethersfeer van heldere en toch tere kleuren. Tot Hem en het gebaar dat Hij maakt kan iedere beschouwer een verhouding zoeken. Tot hoe dicht mag ik Hem naderen?



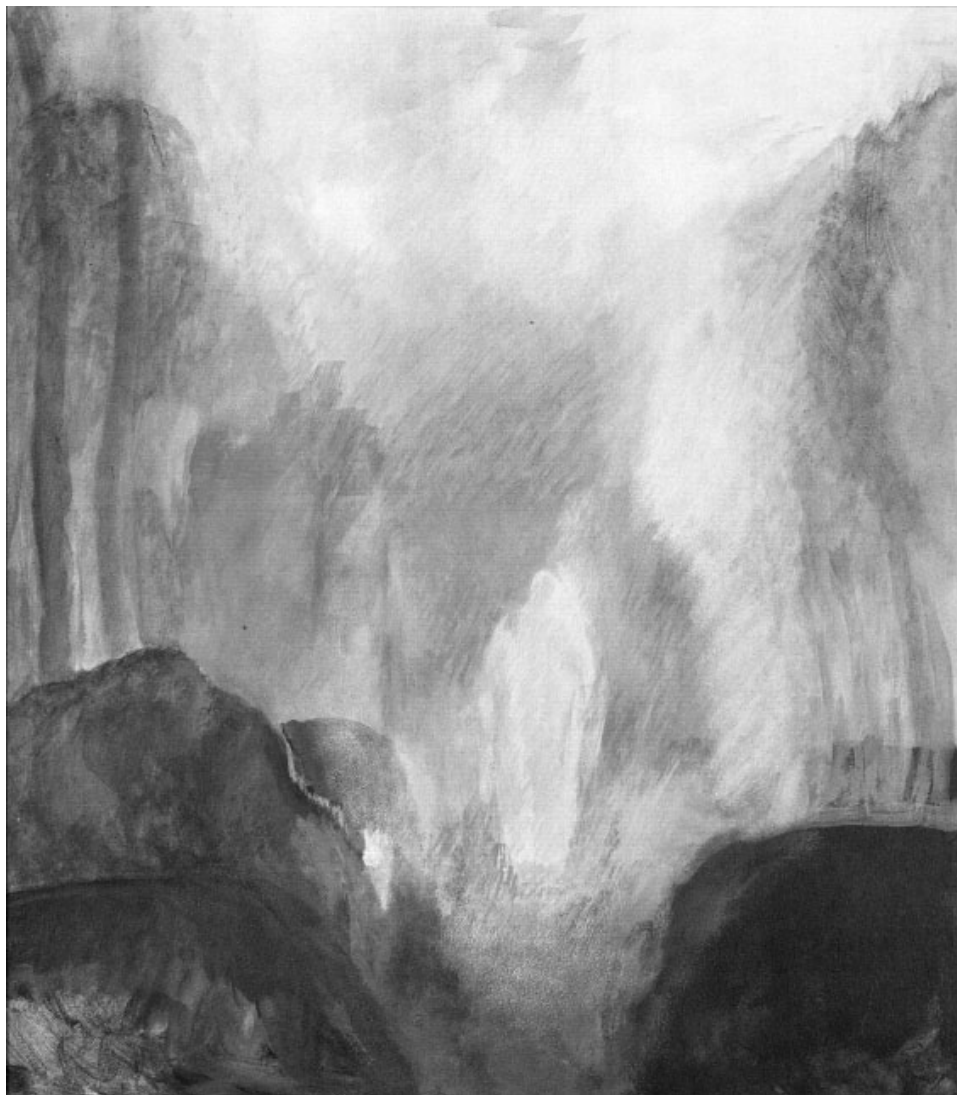
'Noli me tangere', Margarita Woloschin. Privébezit Freiburg

Dit doet ons denken aan de beschrijving van de bruiloft te Kana, ook in het Johannes-evangelie, waarin alleen over een bruidegom wordt gesproken. Wie is de bruid? Ook hier beleef je dat iedere mensenziel een bruid kan worden, een bruid van Christus. Je kunt ook zeggen: word je bruid dan mag je Hem aanraken en dan raakt ook Hij jou aan, maar alleen wanneer je waardig, rein bent.

Zo is de beschrijving van de ontmoeting van de opgestane Christus en Maria Magdalena inderdaad een heel mooi voorbeeld van hoe zo'n ontmoeting kan plaatsvinden. Beelden (imaginaties), woorden (inspiraties) en even-

tuele aanrakingen (intuïties) weven door elkaar heen, doordat in de bovenzinnelijke wereld altijd alles in beweging is. Wanneer wij ons, mede door het beschouwen van schilderijen, inleven in deze ontmoeting, dan kan dit ons helpen om zelf de opgestane Christus in

de etherwereld te ontmoeten. Rudolf Steiner heeft immers beschreven dat dergelijke ontmoetingen in de komende 3000 jaar bij steeds meer mensen zullen optreden, zoals ook Paulus destijds de Christus voor Damascus mocht ontmoeten.



'Noli me tangere', Ninetta Sombart (1998). Uit: 'Leiden, Tod, Auferstehung. Urachhaus Stuttgart

In de serie 'Op de groei' komen uiteenlopende aspecten van de religieuze opvoeding – van voor de geboorte tot na de puberteit – aan de orde. De naam van de serie duidt zowel op de groei van het kind, als op de groei die de opvoeder zelf gaandeweg doormaakt. In deze bijdrage schrijft Paul-Philippe Stevens over de kinderdienst voor kinderen van zeven tot veertien jaar.

Ster, zon en levensbron Over de zondagsdienst voor de kinderen

door Paul-Philippe Stevens (geestelijke in de gemeente Antwerpen)

Een open hart

Jonge kinderen kunnen zich nog met een open hart verbinden met de buitenwereld. Ze kunnen als het ware wakker wegdromen in de ware en levendige beelden van een mooi verhaal of bijvoorbeeld in een mooi gespeeld kerstspel. Hun ademhaling wordt rustig en zorgt ervoor dat er een gezonde levensstroom op gang komt. Door de fantasievolle beelden worden ze innerlijk aangeraakt en in hun gevoelsleven gesterkt. Deze zachte, innerlijke aanraking bewerkstelligt in de ziel een volstaan gevoel van vreugde en dankbaarheid.

Naarmate kinderen ouder worden, verandert hun houding ten opzichte van de wereld. Zij krijgen een meer wakkere blik voor de omgeving en de mensen om hen heen. Dan is het belangrijk om interesse voor de wereld te wekken, zodat idealen zich vrij kunnen ontplooiën in de puberteit. In de huidige tijd hebben kinderen het meer dan ooit nodig om in hun gevoelsleven gesterkt te worden. Want de macht die de media uitoefenen en die zich uitdrukt in intellectualisme, in 'beeld-tsunami's' en in passiviteit dreigt het gevoelsleven te verarmen.

De huidige ontwikkeling en invloed van de media belasten het begrijpen en werken, het denken en handelen door fascinatie en fixatie. De kleine beeldschermpjes hebben letterlijk en figuurlijk hun eigen uitstraling. Als geestelijke krijg je met kinderen vanaf elf à twaalf jaar al te maken met mobieltjes die door hen naar de kerk worden meegenomen. Ik zeg dan soms lachend voor het begin van de zondagsdienst:

"Kinderen, de mobieltjes uitzetten hoor, anders krijg je nog de verkeerde straling binnen!"
Wat kun je hier tegenover plaatsen, wat kan voor de kinderen een verrijking van hun ziel zijn in plaats van een zielsverarming?

Cultus als levensbron

Een reële mogelijkheid om verarming van de ziel tegen te gaan is het verzorgen van een religieus leven. De cultische viering van de zondagsdienst voor de kinderen is daarbij een grote hulp. Deze zondagsdienst is bedoeld voor kinderen tussen hun zevende en veertiende levensjaar. Op weg naar de dienst maken de kinderen een 'drempelovergang' van het drukke stadsleven naar een ruimte waarin een gewijde stilte heerst. Deze ruimte is door stille gebedskracht voorbereid door de priester aan het altaar en door de aanwezige volwassenen.

De zondagsdienst voor de kinderen ontvouwt zich nu in zeven delen:

1. Aan de drempel ontvangen twee ministranten in gewaad de kinderen, geven een hand en spreken de kinderen twee aan twee toe: dat zij hun ziel nu gaan verheffen tot de geest van de wereld. Als de kinderen voor het altaar staan spreekt de priester erover, dat we nu onze gedachten en gevoelens tot de geest verheffen en over hoe het goddelijke werkzaam is in de mensen en in de natuurrijken van stenen, planten en dieren. In de grondstemming wordt iets van het wezen van de *Vadergod* voelbaar.

2. Dan wordt op de beeltenis van de herrezen Christus gewezen, de kwaliteit van de *Zoongod* wordt aangesproken. Kort en bondig wordt op het mysterie van Golgotha gewezen: Christus stierf en werd levend in de mensen die hun hart als een woning voor Hem openstellen.
3. In ons leerproces op aarde is Hij de leraar van de mensenliefde.
4. In een zevenvoudig gebed, dat de priester voorspreekt en de kinderen me elkaar regel voor regel naspreken, worden zij voorbereid om individueel antwoord te geven.
5. Wanneer de vraag wordt gesteld of zij de geest van Christus – de Godesgeest – willen zoeken, geven zij als antwoord: "Ik wil hem zoeken". Hierop sluit een zegen aan, waarbij de priester Gods geest aanroept, dat Hij bij deze kinderen moge zijn. De kwaliteit van de *Heilige Geest* wordt aangeroepen.
6. Aansluitend wordt een stuk uit het evangelie gelezen en een bij de feesttijd passend lied gezongen.
7. De laatste woorden van de priester doen een appèl aan het bewustzijn van de kinde-

ren: Bewaar in goede gedachten wat je hier hebt kunnen horen, voelen en denken; bewaar het in je hart!

Zoals de kinderen stilzwijgend binnen komen *lopen*, dan halverwege de dienst tot een *spreken* komen, zo wordt aan het einde in herinnering geroepen wat zich voltrekt: het *denken* wordt aangesproken. Kinderen die vanaf hun zevende levensjaar wekelijks naar de zondagsdienst voor de kinderen zouden gaan, zouden deze gedurende zeven jaar ongeveer 365 maal bezoeken, een vol jaar dus! Vaak wordt in ons taalgebied de zondagsdienst in een tweewekelijks ritme gehouden. De zondagsdienst werkt als een geheime levensbron in het dagelijks leven van de kinderen door; hij sterkt hen in hun wilsleven. Naast de godsdienstlessen is de zondagsdienst voor de kinderen de eigenlijke levensles. Met Kerstmis wordt een eenmalige kerstdienst voor de kinderen (1) gehouden, waarbij zij een andere cultische tekst te horen krijgen. En met Pinksteren wordt in de zondagsdienst voor de kinderen na het evangelie



'Zondag', Ruth Elsässer

een krachtige Pinksterhymne gelezen die de Heilige Geest met de zeven gaven aanroept.

Ster en Zon

Hij is de ster,

Hij is de zon,

Hij is de eeuwige levensbron,

uit plant en steen,

uit zee en licht,

straalt zijn goddelijk aangezicht.

Deze dichtregels van Novalis klinken van tijd tot tijd als lied in de zondagsdienst voor de kinderen. Bijzonder is de eenvoud en diepgang van dit gedicht. De werking van de ster en de zon kun je ook in deze cultische handeling ontmoeten.

Door de ster van Bethlehem te volgen zochten en vonden de drie koningen het Kind. De ster verscheen aan hen als een ideaalbeeld, waarin zij een hogere, hemelse koning waarnamen. Deze ster van Christus overstraalt de zondagsdienst voor de kinderen. Het zoeken, vinden en volgen van de ster is een weg van incarnatie, van 'ja' zeggen.

Iedere mens komt op aarde om zijn of haar specifieke levensopdracht te zoeken. In het vinden en uitvoeren van je levensopgave verbind je je met je eigen engelwezen, met je hogere Ik. Doe je de dingen met liefde, dan werkt daarin de verbindende liefde van Christus door, waarmee je oprecht je medemens en de wereldontwikkeling kunt dienen. Wanneer het kind in de cultus 'mondig' wordt en mag antwoorden op de vraag om de Godesgeest, de Christuszon in alles te zoeken, dan klinkt er bij ieder die dit hoort toch eigenlijk een diep verlangen door: Ik wil Hem zoeken!

Bij kinderen klinkt in dit antwoord de naklank mee van het incarnatiebesluit van vóór de geboorte. Met Christus werd toen vooruitgekeken naar de toekomstige levensweg op aarde. De onbewuste herinnering hieraan klinkt mee in het antwoord: "Ik wil hem zoeken!" De wil om je te verbinden met de aarde, de wil om te leren, om te werken, om alles met liefde te leren verstaan en te doen

komt hierin tot uitdrukking. Een opdracht die je hele leven geldig blijft.

De 'eeuwige levensbron' begint te stromen bij hen die in hun midden, in hun hart een ruimte vrijmaken waarin Christus 'een woning kan vinden'. Wanneer de ster van Christus – die in verbinding staat met je hogere Ik – je denken, voelen en willen begint te doorstralen, dan worden deze zielenkrachten koninklijk: aandachtig, eerbiedig en dankbaar.

Zo vindt het kind een innerlijke ruggeleuning door het telkens weer horen van de woorden in de zondagsdienst voor de kinderen. Woorden van waarheid en liefde, die als woordstroom telkens weer door je hele lichaam gaan, veranderen je. Ze leggen een basis voor de ontwikkeling van de moraliteit, zoals bij een kind dat lof ontvangt voor een goede prestatie innerlijk de zon opgaat, innerlijk licht wordt gewekt, licht van innerlijke vreugde.

Het motief van de zon wordt één keer per jaar in de kerstdienst voor de kinderen letterlijk genoemd. De herders schouwen in het licht van de ogen van het Kind de helder stralende Christuszon, zo klinkt het ongeveer van het altaar. De kracht die van deze kerstdienst uitgaat, kan de kinderen het hele jaar door innerlijk verwarmen en omhullen. De zonnewerking, de warme uitstraling, vindt haar vervulling in een hart dat zich wijd opent (2) voor de wereld. Met werkelijke interesse voor de wereld alles leren begrijpen, zorgt ervoor dat je met liefde in die wereld kunt werken, zorgt voor gezondheid. Dan doe je de dingen met toewijding, met aandacht en liefde. Maar dat is tegelijk ook iets wat je door schade en schande moet leren. De cultus voedt deze krachten, het is een werkelijke versterking van ons 'midden'.

(1) Zie artikel over de Kerstdienst voor de kinderen door Marianne de Nooij: 'Op de plaats van de armoede' in *In beweging*, Advent 2012 (ook op www.christengemeenschap.nl/inbeweging-serie 6 'Op de groei', artikel nr. 9).

(2) Rudolf Steiner: 'weitherzig', *Ilkey*, 17/8/1923, GA 307 13e voordracht, blz.244 (1973)

Ritmische geheimen rond het sterven: de veertigdagentijd en Pasen

door Marijcke van Hasselt (gemeente Zutphen)

Tijdens een reis in Bulgarije in 1996 zagen we op een begraafplaats een opvallend tafereel: op twee bankjes aan weerszijde van een graf zaten mensen gezellig te eten en te drinken. Het bleek dat hier de veertigste dag na het sterven werd gevierd. Dat was voor mij een geheel onbekend fenomeen. Het was een soort inslag, het begin van een persoonlijke zoektocht, van mijn fascinatie voor de voor mij toen nog onbekende facetten van het sterven, met name de ritmen daaromheen. Veel inspirerende feiten heb ik sindsdien verzameld. Eerst vooral over de tradities in allerlei culturen met betrekking tot de veertigste dag na het sterven. Opvallend waren de parallellen in de christelijke en de joodse cultuur, de islam, het boeddhisme en zelfs in gebruiken van een inheems volk in Zuid-Afrika.

Ritme van veertig in het algemeen

Vaak bleek de veertigdagentijd (of twee en veertig dagen, zes weken) een belangrijke rol te spelen in situaties die geen relatie hebben tot het sterven. Veertig komt als getal het meest voor in de Bijbel. Veertig dagen duurde de zondvloed, of de tocht van Elia naar de berg Horeb. Veertig dagen duurt de reinigingstijd in de Mozaïsche wetten, trekt Christus zich terug in de woestijn na de doop in de Jordaan. Veertig dagen duurt de vastentijd vóór Pasen en de Paastijd daarna tot Hemelvaart, de tijd dat Christus verscheen voor de ziele-ogen van zijn discipelen.

Maar ook in het gewone leven komen we deze periode van veertig dagen overall tegen: de bruidstijd, de wittebroodsweken, de kraamtijd, de quarantaine (quarante = veertig) bij een besmettelijke ziekte, de rouwtijd, het zwangerschapsverlof, zowel vóór als na een

bevalling, de zes weken genezingsstijd na een zware operatie of ziekte, de veertigste dag waarop het eerste lachje van een baby verschijnt, én veertig dagen is de kritieke grens bij een hongerstaking.

Naast de 'veertig dagen' kom je ook periodes tegen van veertig weken, maanden en jaren:

- veertig weken duurde de uittocht uit Egypte, is de tijd tussen Kerstmis en Michael en duurt een zwangerschap;
- veertig maanden is de tijd tussen de doop in de Jordaan en Hemelvaart;
- veertig jaar leefde Mozes in Egypte, veertig bij zijn schoonvader Jetro en veertig in de woestijn na de Exodus. In zijn veertigste jaar ontving Mohammed de soera's van aartsengel Gabriël. Volgens Rudolf Steiner kan bij iemand die daar rijp voor is, in het veertigste jaar het hogere Ik in kiemkracht geboren worden en kan niemand vóór zijn veertigste jaar als esoterisch leraar optreden.

De veertigdagentijd na het sterven

Een mis voor de overledene vindt in de rooms-katholieke kerk plaats op de veertigste dag na het sterven. In Bulgarije worden de stads- of dorpsgenoten op aanplakbiljetten uitgenodigd om op die dag in een kerk en/of op de begraafplaats bijeen te komen. Pas dan zou de ziel van de overledene het huis verlaten. In Georgië meent men dat de ziel dan wordt opgenomen in het paradijs, in Rusland dat de ziel na veertig dagen rondgedoold te hebben de hemel kan binnenvliegen.

Rudolf Steiner noemt in deze samenhang de periode van veertig dagen niet, maar beschrijft wel een veelal moeilijke en verwarrende periode na het sterven, totdat opeens voor de ziel een wending optreedt door een oplichten van binnenuit.

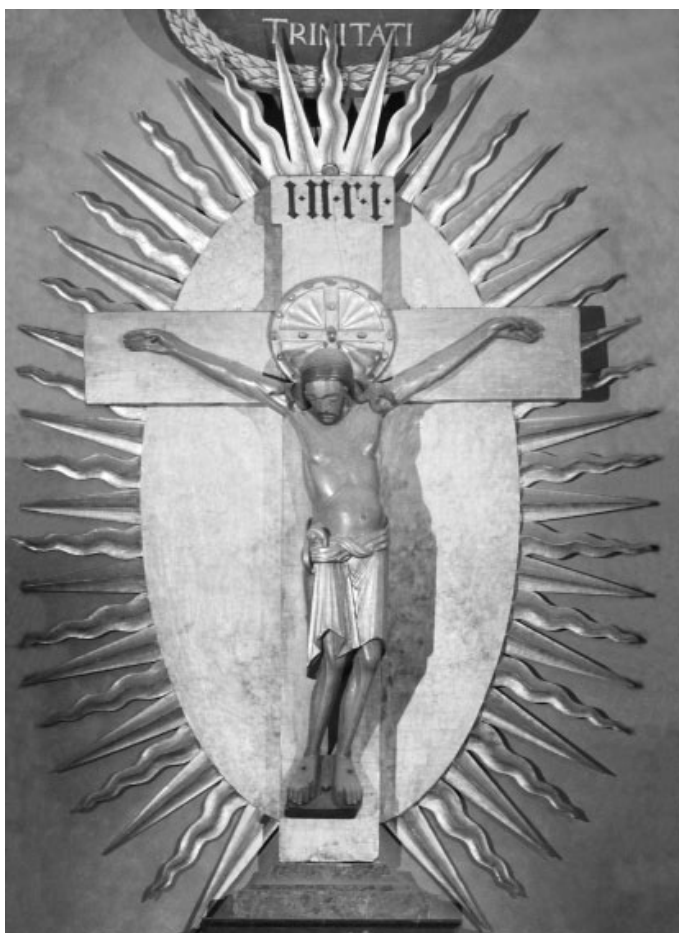
Ritme van veertig en de zoektocht

Reeds lange tijd heb ik naar een verklaring voor het raadsel van het getal veertig gezocht. Telkens werd de sluier iets verder opgelicht, vooral dankzij antroposofische bronnen. In de kosmos, de wereld van onze sterren en planeten heerst één en al ritme. Die kosmische ritmen zijn als het ware in de aarde afgedrukt, ook in onszelf, als erfenis van onze geestelijke afstamming.

De ritmen van twee (dag en nacht), vier (maanfasen en seizoenen), zeven (planeten en wekdagen), twaalf (dierenriem en jaar), achttwintig (van volle maan naar volle maan en de periode tussen twee menstruaties) zijn ons vertrouwd. Maar waar komt het getal veertig vandaan? Dat wilde zijn geheim niet zomaar prijsgeven. Het mogelijke kosmische spiegelbeeld openbaarde zich pas toen ik in omgekeerde volgorde ging zoeken: wat wordt beleefd in dit ritme?

Rudolf Meyers *Rhythmische Geheimnisse im Menschenleben und im Kosmos* was hierbij een eyeopener. Meyer beschrijft het ritme van veertig als het ritme van menswording, de tijd die een kiem nodig heeft om tot volle rijpheid te komen; voor de mens om vanuit de geest de ziel zó sterk te maken, dat deze uitdrukking kan geven aan wat hij verworven heeft, een innerlijke weg tot versterking van de ziel door eigen geestkracht. Dat

blijkt steeds in een proces te gebeuren, waarbij er eerst een ingrijpende gebeurtenis is, dan een uitgespaarde tijd waarin iets kan rijpen, en dan een metamorfose, een geboorte van iets nieuws met kracht, wat met vreugde gepaard gaat. Die plotselinge verandering aan het slot gaat vaak samen met een echo in de natuur (de zon gaat plotseling op, een regenboog verschijnt) of een ander opvallend verschijnsel. Vraag er maar eens naar met betrekking tot de veertigste dag na iemands sterven. Je kunt dan heel bijzondere verhalen horen.



Gerokruis in de Dom te Keulen (ca. 1000)

Kosmisch samenspel

Toen schoten mij opeens twee dingen te binnen: een getallencombinatie en een beeld. Het getal veertig als de som van de getallen achtentwintig en twaalf en het beeld van de zonnescijf boven de maanschaal, het symbool voor de graal. Dat leek het begin van een antwoord. Ik zag in het samengaan van achtentwintig en twaalf een verborgen kosmisch samenspel van het ritme van de maan (achtentwintig) en het ritme van de zon (twaalf), beide verbonden door hun gang door de dierenriem.

Zon en maan hebben alles te maken met de wording van de mens. De maanritmen begeleiden ons het aardeleven in, vormen onze lichamelijke en erfelijkheid, determineren ons. De zonneritmen daarentegen willen ons tot wakkerheid wekken in ons bestaan. Zij willen het mensen-ik juist uit de boeien van het verleden bevrijden. Het zijn twee stromen in een mensenleven, één vanuit het verleden en één komend uit de toekomst. Het is de ontwikkelingsweg tot menswording voor ieder van ons.

Zege van de zonnekrachten over de maankrachten en Pasen

Het proces van de overwinning van de zonnekrachten op de maankrachten is als impuls ingewezen in ons leven en in het jaarverloop. In de Paastijd is er een nauwe samenhang met het ritme van (twee en) veertig: de periode van (twee en) veertig dagen tussen de kruisiging op Golgotha/Pasen en Hemelvaart. De maan neemt af, de zon triomfeert, ook in onze aardse werkelijkheid. Daarom is het zo belangrijk dat de Paasdatum niet wordt gefixeerd. Pasen valt op de eerste zondag na de eerste volle maan na 21 maart, het begin van de lente. Met Pasen is de maan aan het afnemen, de zon bezig met zijn klim, de steeds hogere zomerzonnebogen tegemoet.

Rudolf Steiner heeft de dood op Golgotha als de geestgeboorte van het zonnewezen Christus beschreven – bij de doop in de Jordaan vond de conceptie plaats. Een nieuwe zon werd zichtbaar. Na de gebeurtenissen op

Golgotha begon het lichaam van Christus te stralen. In de veertig dagen na de opstanding wandelde Christus op aarde in een geestomhulling, zichtbaar voor de ziele-ogen van de discipelen. En met Hemelvaart ten slotte gaat Christus vanuit de geestwereld de aardesfeer binnen, 'sterft Hij de aardesfeer binnen', een zelfgekozen offer. Een ongelooflijke omkering van onze normale aardse zienswijze!

Met Hemelvaart vond dus de geboorte van de Christusgeest in het leven van de aarde plaats. Het is het allerbelangrijkste gebeuren voor de aardeontwikkeling: de indaling in de aarde van wat op Golgotha als kiem was geboren. Waarvoor Christus op aarde was gekomen, werd toen voltooid.

De graal

Van deze grootse aards-kosmische gebeurtenis is het beeld van de graal de kosmische imaginatie: de zonnescijf, de Christuszon, zich verheffend boven en gedragen door de maanschaal. Het graalsymbool is niet exclusief aan de christelijke cultuur voorbehouden, men komt het tegen bij vele volken en culturen. Het lijkt alsof de unieke inslag van wat destijds gebeurde tussen Goede Vrijdag/Pasen en Hemelvaart, een definitieve, vernieuwende kracht heeft gegeven aan het oerfenomeen van dit kosmische samenspel van zon en maan én aan het ritme van veertig. Daardoor kunnen wij in dit ritme de opstandingskrachten van Christus ervaren – ook in ons eigen leven na een veertigdagenperiode. Als je hiermee vertrouwd raakt, kun je dat gaan herkennen, meestal in omgekeerde volgorde: opeens voel je je bevrijd na een ziekte of zware tijd. Terugkijkend ontdek je dat dit een antwoord is op wat je veertig dagen daarvoor overkwam.

De vrouw op de maan

Ten slotte kwam in het kader van dit verhaal als betekenisvol bij mij het beeld op van de vrouw op de maan (Openbaring van Johannes, hoofdstuk 12). Als een grootse imaginatie voor de toekomst werd dit beeld door Johannes op Patmos geschouwd: de vrouw, bekleed met

de zon, op haar hoofd een kroon met twaalf sterren, staande op de maan, strijdend voor haar kind, daarbij geholpen door Michaël die de draak tegenhoudt.

Het is een imaginatie van de van zonnekrachten vervulde kosmische ziel, Sofia, te midden van de tegenkrachten. Dit is het toekomstige beeld van de mens – als jonkvrouw Sofia – wanneer we ons astrale lichaam zo omgevormd hebben dat de geest binnen kan stromen. De kracht die nodig is voor de ontwikkeling van het menselijke astraallichaam gaf Christus aan het kruis – duidend op zijn moeder, die de esoterische naam 'jonkvrouw Sofia' draagt – in de woorden tot Johannes: "Dit is uw moeder" (Joh. 19:27). Johannes beschreef waarheidsgetrouw de gebeurtenissen in Palestina. Daardoor draagt dit evangelie de voor ons noodzakelijke omvormende kracht. En zou het kunnen zijn dat elke periode in ons leven die met het ritme van het getal veertig te maken heeft telkens al een klein stapje is in deze richting?

Dit is het resultaat van mijn zoektocht. Ik ben benieuwd naar eventuele aanvullingen of andere benaderingen. Vindplaatsen in de literatuur op aanvraag via marijckevh@planet.nl.



De vrouw, bekleed met de zon, staande op de maan. 'De apocalyptische maagd' (eind 15e eeuw). Musée Unterlinden Colmar

Boeken

Diepe gedachten

Driewaardig leven

Siegwart Knijpenga

Uitgeverij Cichorei, 128 p., € 16.50

door Toon Schmeink (gemeente Driebergen)

Indertijd op de middelbare school doceerde een leraar Nederlands die grotere invloed op enkele van zijn leerlingen had dan hij zelf waarschijnlijk ooit vermoedde. Deze dr. J.G. Bomhoff werd in 1957 hoogleraar in Leiden



en hield zijn oratie onder de titel 'Diepte als literaire categorie'. Hij begint zijn toespraak met de vraag van een van zijn leerlingen op het Amsterdams Lyceum naar aanleiding van een in de les behandelde roman, die 'diepe gedachten' zou bevatten: "Meneer Bomhoff, wat zijn diepe gedachten?"

Toevallig herlas ik deze oratie, afgewisseld met het lezen van het jongste boek van Siegwart Knijpenga *Driewaardig leven, religieuze ervaring in het hier en nu*. 'Diepte' in de literatuur, zo meent Bomhoff ten slotte aan te tonen, is een literaire categorie die meetbaar is, zoals het gewicht van een voorwerp in de natuurwetenschappen. De moeilijkheid blijft dat wij zelf verschillend gewicht geven aan zogenaamde diepe gedachten. Wat voor de ene mens zonder meer een diepe gedachte is, kan voor de ander een cliché zijn.

Siegwart Knijpenga wil onderzoek doen naar de vraag of het drievoudig goddelijke – de Vader, de Zoon en de Heilige Geest – in de wereld van alledag aanwezig is en daar beleefd kan worden. Zijn onderzoek bestaat uit oefen-voorbeelden, ervaringen, waarnemingen, ontmoetingen en kleinere en grotere gebeurtenissen in eigen leven en dat van anderen. Kortom, een doorsnee van wat ons dagelijks kan overkomen. Wie doorleest in *Driewaardig leven* ontdekt vanzelf het probleem van het begrip 'diepte'. Immers, Siegwart probeert een aantal zeer persoonlijke ervaringen en waarnemingen voor de lezer als het ware te objectiveren, dat wil zeggen: er een zo veel mogelijk algemeen toegankelijke ervaring en/of waarneming van te maken. Maar wat de één zonder twijfel als authentiek en waardevol ervaart, ligt voor de ander ver van zijn bed. Precies zoals Bomhoff

in zijn oratie worstelt met het objectiveren van het begrip 'diepte', zo worstelt Knijpenga met het deelgenoot maken van de lezer van de oogst van diens eigen persoonlijke ervaringen en waarnemingen en die van anderen, zoals de blinde auteur Jacques Lusseyran. Dat er wel heel veel van deze persoonlijke ervaringen de revue passeren, maakt de inhoud van het boek enigszins gefragmenteerd. Het lijkt alsof de auteur zich hiervan bewust is, want op maar liefst acht plaatsen doet hij een poging het voorafgaande in perspectief te plaatsen en de rode lijn voor de lezer zichtbaar te houden. Waarin ligt de waarde van dit boek? Interessant is vooral de weg die Siegwart Knijpenga is gegaan. Wij volgen een deskundige, aan zijn onderwerp toegewijde auteur, die zich een waardevolle taak heeft gesteld. Het is dan minder van belang of hij het doel al of niet bereikt. Des te boeiender is de weg, waarop hij ons uitnodigt mee te wandelen om onze eigen ervaringen en waarnemingen te toetsen en te stimuleren.

Kiem voor het religieuze leven

De moestuin van Sophie

Gerda Muller

Prenten-/voorleesboek voor kinderen vanaf 6 jaar

Uitg. Christofoor 2014, 32 p., € 13,95

door Jolanda Gevers Leuven (gemeente Zeist)

Sophie, een meisje uit de stad, gaat in vakanties bij haar grootouders logeren en leert in de groentetuin van haar grootvader niet alleen veel over het zaaien, opkweken en oogsten van allerlei groenten, maar ook over het groeien, bloeien, verwelken en vrucht dragen van de planten. Met haar eigen tuingereedschap mag ze een stukje van de tuin bewerken, waardoor ze – misschien nog onbewust van de magie – het scheppingsproces kan volgen en er zo een kiem gelegd wordt, waaruit zich later haar eigen religieuze leven kan ontwikkelen. Natuurlijk zijn er allerlei werkzaamheden in



de tuin te doen waarbij zij kan helpen. Ze leert plantjes verspenen en verzorgt samen met grootvader planten die extra zorg nodig hebben. Ze spannen netten om vogels weg te houden en leggen pompoenen en meloenen op plankjes zodat ze niet nat worden door de vochtige aarde. Grootvader vertelt haar tijdens het werk over acht verschillende groentesoorten die in zijn tuin groeien: wortel-, ui- en bloemgewassen; knol-, stengel-, blad- en vruchtgroenten en peulvruchten. Hij vertelt haar over de regenwormen, lieveheersbeestjes en bijen die hij graag in zijn tuin ziet, maar ook over schadelijke dieren als slakken en coloradokevers. Ook het nachtleven van de tuin komt aan bod. En dat het in een tuin niet alleen rozengeur en maneschijn is, leert Sophie door een storm die planten heeft afgebroken en omvergeblazen.

Het composteren, het openbreken van de aarde, het bemesten en winterklaar maken van de tuin, het onderhoud van tuingereedschappen... alle werkzaamheden die in een tuin gedaan moeten worden komen aan bod. Het boek beperkt zich niet tot het werk in een particuliere groentetuin maar geeft een summieri beschrijving van de grootschalige groenteteelt en de verwerking van groenten door een fabriek die supermarkten bevoorraadt. Sophie is wat verdrietig als ze na het laatste bezoek van dat jaar naar huis gaat, maar ze krijgt een cadeautje mee dat ze pas

in het voorjaar mag openen. Het blijkt een doosje te zijn met allerlei zaden van kruiden en groenten die zij thuis in bloembakken of potten op het balkon kan opkweken.

De duidelijke tekst en de bladvullende, prachtig gekleurde illustraties liggen in het boek tegenover elkaar en vullen elkaar aan. De illustraties zijn eenvoudig opgezet maar zo realistisch dat de groenten direct te herkennen zijn. Uit de houding van de mensen die in het verhaal voorkomen, spreekt liefde, aandacht en zorg voor de groentetuin en vreugde over de oogst. Een aanrader voor iedereen die kinderen – maar misschien ook zichzelf – een idee wil geven over wat er voor nodig is om onze groenten te kweken, waarin de oerbeelden voor het religieuze leven verborgen zijn.

Ontvangen boeken

‘Houd me niet vast’ – Rudolf Steiner over Maria Magdalena. John Roex, Uitg. Adventum Assen 2014, € 14.90, 114 p. Enige tijd geleden verscheen bij Uitgeverij Christoffor een boek over Maria Magdalena van de hand van Danielle van Dijk. John Roex toetst in zijn boekje de uitspraken van Van Dijk over Maria Magdalena en Jezus aan het werk van Rudolf Steiner. Het boekje bevat duidelijke noten, zodat ieder zelf de bronnen kan raadplegen en zo een eigen oordeel kan vormen over de inzichten van Van Dijk.