

## Helende handen

### Overweging 14 april 2013 – Helma Schenkeveld

*“... wie kan leven vanuit verbondenheid,  
wordt als een reiziger met een kompas,  
die samen met anderen op pad is  
en bouwt aan een nieuwe bestemming ...  
een samenleving die elkaar steunt en sterkt,  
hand in hand op pad naar een wereld,  
die stroomt vanuit Liefde ...”*

**Eerste lezing: Zijn wie we zijn - Claire vanden Abbeele**

**Tweede lezing: Romeinen 15:1-8**

#### **Eerste lezing: Zijn wie we zijn**

Als we ons laten zien in wie we zijn, ook al zit het leven tegen, ervaren we de kracht van elk handelen dat gestoeld is op waarachtigheid.

Vanuit een waarachtig zijn groeien we naar vrijheid en toewijding. We nemen voluit deel aan het bestaan. We ervaren verbondenheid.

Zolang we in ontkenning leven, zolang we onszelf niet erkennen in wie we zijn, lopen we verloren en kunnen we geen verbinding voelen, niet met onszelf, niet met wie ons life is.

Wie geen verbondenheid kent is een verdwaalde reiziger in een vreemd land. Hij mist het kompas, de samenhang, de nodige schakels om zijn bestemming te vinden.

#### **Overweging**

Handen kunnen ons vaak meer vertellen dan 1000 woorden. Terwijl wij onze gezichtsuitdrukking in de plooi proberen te houden, verraden onze handen vaak onze gemoedstoestand. Ze liggen rustig in onze schoot, of ze trommelen een beetje nerveus op de tafel....ze wrijven energie, of ze krommen zich om elkaar....ze worden als afweer omhoog gehouden of uit kracht om een grens te trekken. Handen, onze mooie handige en onhandige handen, handen die helende handen kunnen worden...

Handen die handelen vanuit waarachtigheid. In de diepste is dat waar het over gaat vandaag. Handen die handelen vanuit waarachtigheid. Handen die weten wat hen te doen staat, omdat het lichaam, het hart en de geest waarmee ze verbonden zijn weten wat hen te doen staat. Hoe ziet dat eruit, is dat moeilijk?? Als ik denk aan mijn moeder, dan vond zij dat niet moeilijk. Getrouwd op 11 april 1953, vanaf haar 12e gewend om het huishouden te doen, voor haar moeder en als dienstmeisje bij andere grote gezinnen, gewend om kleding te naaien voor haar broers en zussen, en later voor haar kinderen, kleinkinderen en achterkleinkind. Haar handen hebben van jongs af aan geleerd om dienend bezig te zijn voor de mensen om haar heen. Waarachtig, vanuit liefde heeft zij haar levenlang haar handen laten wapperen (en ja, af en toe kwam daar ook een pets om mijn oren bij kijken, want ik was ook jong al een tikje eigenwijs), haar handen hebben anderen getroost en haar handen hebben soms berustend



in haar schoot gelegen. Haar handen hielpen haar ook in lastige tijden, als haar lichaam of haar geest niet meer opgewassen was tegen de problemen van alledag: dan kon zij haar handen vouwen om een wees gegroet te bidden tot Maria, of een gebed tot de heilige Antonius, haar goede vriend.

### **De handen laten wapperen**

Handen die handelen vanuit waarachtigheid was voor veel vrouwen van haar generatie de handen laten wapperen, ten dienste van man en kinderen.

En hoe zit dat nu met mijn generatie? Ineke kan zeggen dat ik wel lekker mijn mondje kan roeren, maar dat ik verder toch wel twee linkerhandjes heb....Als ik om me heen kijk zie ik veel leeftijdgenoten met een hoge opleiding die inderdaad hebben mogen studeren, die “iets hebben geleerd” en daar goed over kunnen praten, en daardoor ook vaak mogen leiding geven in organisaties. Maar hebben wij ook geleerd om te handelen vanuit waarachtigheid? Raak ik hier een pijnpunt? Is dit waar we met een hoogopgeleide generatie hopeloos naar op zoek zijn, naar een handelen vanuit waarachtigheid? Een handelen die niet in eerste instantie gericht is op het vergroten van ons banksaldo, van de spullen die we hebben, van onze positie of onze status? Een handelen die niet onszelf centraal stelt, maar de mensen aan wie we leiding geven, de maatschappij waarin we leven, de aarde die ons voedt? Een handelen die alle mensen even serieus neemt, los van leeftijd, geslacht, aanzien, portemonnee of huidskleur. Dit is waar het ook over gaat vandaag!

De tekst uit de 1e lezing sluit voor mij nog steeds mooi aan bij de tekst van de Romeinen, die toch zo'n 2000 jaar eerder geschreven is: Als we ons laten zien in wie we zijn, ook al zit het leven tegen, ervaren we de kracht van elk handelen dat gestoeld is op waarachtigheid. Vanuit een waarachtig zijn groeien we naar vrijheid en toewijding. We nemen voluit deel aan het bestaan. We ervaren verbondenheid. We leven dan niet vanuit het motto ikke, ikke, ikke en de rest kan....We voelen ons werkelijk verbonden met de mensen om ons heen, en durven hier ook uiting aan te geven.

En vanuit die verbondenheid zijn wij in staat om als sterkeren de zwakkeren te helpen in hun kwetsbaarheid. Alleen...laten we daarbij niet de fout te maken te denken dat al die hoogopgeleiden veelverdieners van 40 en 50 bij voorbaat de sterkeren zijn! Want ook dit kan juist heel anders liggen. Vaak noemen we onze ouderen de zwakkeren, maar zijn juist zij niet vaak de sterkeren van ons al? Zij zijn degenen die oorlog aan hun lijven hebben ervaren. Zij weten wat het betekent om machteloos te zijn, om rechteloos te zijn, om zonder vooruitzicht op een opleiding of een baan toch iedere dag te zorgen voor gezelligheid, voor warmte, en voor een bord eten op tafel. Van niets iets maken, daar zijn zij de sterren in! Zij hebben na de oorlog laten zien hoe je het doet, de handen uit de mouwen steken, je richten op het belang van elkaar, en samen Nederland weer opbouwen, vanuit een sterk handelen gericht op solidariteit en Nooit meer oorlog!

### **Het begrip helende handen**

Tja, en staan wij dan nu met lege handen? Wij, die niet of veel minder geleerd hebben om met onze handen iets op te bouwen? Wij, die vooral geleerd hebben om te praten en te denken? Is voor ons een nieuwe invulling van het begrip helende handen mogelijk? U weet, van binnenuit word ik meestal overspoeld door een grenzeloos optimisme, dus ik denk het wel! Ik denk het niet alleen, ik heb het zelf sinds mijn burnout vanaf 2000 steeds vaker ook al ervaren. Ik zie en ervaar steeds meer hoe in deze tijd helende handen mensen helpen en energie geven, letterlijk en figuurlijk. De eerste vorm die mij ook heeft geholpen zijn de handen die in staat zijn om elkaar verlichting te geven: via massage, via Reiki, via allerlei vormen van alternatieve holistische geneeskunde die spanningen en blokkades in lichaam en geest helpt op te lossen.

Een tweede vorm die mij veel heil heeft gebracht, en waar ik mezelf ook wat meer in heb geschoold is de vorm van kunstzinnige coaching. Handen helpen handen om weer te leren spelen, met pen en papier, met klei, met bloemen, gras of houtsnippers....het plezier en de creativiteit staat voorop, en niet het denken. En vanuit dit plezier komt een stukje inzicht boven in wie je werkelijk bent, inzicht, herkenning en erkenning van jouw unieke zelf. En daar mag je over vertellen! En wanneer jouw portret wordt afgestoft, gezien mag worden, het licht er weer op mag schijnen, dan kom je in jouw kracht te staan. En vanuit jouw persoonlijke en unieke kracht, ben je in staat om verbondenheid met de ander



aan te gaan. En wie kan leven vanuit verbondenheid, wordt als een reiziger met een kompas, die samen met anderen op pad is en bouwt aan een nieuwe bestemming. Een bestemming, waarin ieder levend wezen mag leven vanuit zijn eigen kracht, talenten en bezieling. Een bestemming, waarvoor wij iedere week hier bidden: een samenleving die elkaar steunt en sterkt, hand in hand op pad naar een wereld, die stroomt vanuit Liefde.

Moge het zo zijn.

## **Slotgedachte**

*Blijf trouw aan jezelf  
Aan je lachen, je zingen,  
Je vallen en opstaan,  
Je inzet, je pijn.*

*Blijf trouw aan dat  
Wat bij jou hoort  
Je warmte, je verlangen,  
Waardoor je in alles  
Herkenbaar zal zijn.*

*Blijf trouw in je denken  
Je zwakte, je hoop  
Je aarzeling en onrust  
Je waarde, jouw muziek.*

*Want jij, jij bent een mens die van belang is,*

*Jij bent, in jouw bestaan, zo mooi en uniek.*

