

## In contact

### Overweging 22 november 2015 – Helma Schenkeveld

Lector: Marijke Kolkman

“... . Laten we proberen  
om onze strijd met de ander tot bedaren te brengen.  
Laten we proberen om onszelf weer te laten aarden,  
om in contact met de aarde en haar voeding,  
weer te kunnen groeien en bloeien ...”

**1<sup>e</sup> Lezing: Jakobus 4, 1-2**

**2<sup>e</sup> Lezing uit De Profeet**

**3<sup>e</sup> Lezing uit ‘De wijsheid van de natuur’, Wijze Vrouwen**

#### Openingsgebed

In contact met jou, God van het leven,  
Willen wij dit uur vieren en elkaar  
inspireren.

#### Lied: Dit huis is een huis waar de deur openstaat

Anneke Meiners / Mariëtte Harinck

#### Welkom en inleiding

#### Gebed om kracht

God, die met je tomeloze energie  
ons en onze wereld hebt geschapen,  
geef ons van je kracht,  
opdat wij bestand zijn tegen  
ziekte en zorgen,  
onrecht en kwaad,  
angst en verdriet.

Geef ons kracht  
om te steunen en steun te ontvangen,  
om vast te houden en los te laten,  
om te genieten van het leven  
en ons plezier te delen.

Geef ons kracht  
om te blijven geloven in onze dromen,  
om telkens anders te kijken  
naar de mensen om ons heen.

Geef ons kracht  
om de toekomst met vertrouwen  
tegenover te treden. Amen.



#### In contact

*In contact met heel jouw zelf  
met heel de ander.*

*Ik zie niet het zieke lichaam,  
maar ik voel heel de mens  
en geef deze rust en aandacht*



### 1e lezing uit Jakobus 4, 1-2

Waar komt al die strijd, waar komen al die conflicten bij u toch uit voort? Is het niet uit de hartstochten die strijd leveren in uw binnenste? U verlangt naar iets, maar u krijgt het niet. U bent jaloers en moordzuchtig, maar bereikt uw doel niet. U bekvecht en twist met elkaar. U krijgt niets, omdat u niet bidt.

### 2e lezing uit De profeet

Khalil Gibran

Ja, de zucht naar gerieflijkheid vermoordt de passie van de ziel en loopt dan grijnzend mee in de begrafenisstoet.

### Lied: "Hoor je mij"

Huub Oosterhuis / Antoine Oomen

### 3e lezing uit: De wijsheid van de natuur, Wijze vrouwen Susan Smit

De eerste boodschap van Irene (Van Lippe-Biesterveld, red.) is dat alles een goddelijk licht in zich draagt en dat alles door die heilige energie met elkaar verbonden is. De tweede luidt: je kunt ermee in contact treden....Het heeft te maken met een uitwisseling van energieën. Het is een vorm van communicatie die aan woorden voorbijgaat. Als je je openstelt voor een boom voel je een bepaalde energie, zoals je ook een indruk van energie kunt krijgen als je bij een ander mens in de buurt bent. Je voelt iemands humeur aan of wat die persoon je wil vertellen nog voor hij of zij het zegt.

### Overweging

*"Breng schreeuwende stemmen tot bedaren, laat de mensen weer aarden, laat mensen weer groeien en bloeien en laat ze weer voelen... water, dat stroomt en zuivert."*

Waar komt al die strijd, waar komen al die conflicten toch uit voort? Het is een eeuwenoud gegeven, en het is ook bij ons vandaag weer aan de orde van de dag. Lang, heel lang geleden, gingen conflicten en strijd over de jacht, over eten vergaren. In de vorige eeuwen ging het meer over macht, over je grondgebied vergroten, over onderdanen die voor jou moesten werken. Steeds opnieuw weten wij als mensen met elkaar bestaande problemen op te lossen, en toch blijven strijd en conflicten aan de orde van de dag. Wat is dit in onze natuur? Kunnen we niet zonder? Is strijd leveren datgene waar we voor leven? Houdt strijd ons op de been? Of is het de kick van de passie, van het zeker beter weten, het grootse gevoel van kunnen winnen?

### Comfortzone

Natuurlijk zie ik ook de andere kant, die al die strijd heeft opgeleverd. Mensen die zich terugtrekken achter hun veilige muren, en de ellende aan zich voorbij laten gaan. Mensen die gerieflijk in hun comfortzone blijven zitten, niet op of omkijken, zij hebben hun zaakjes geregeld en ze hebben een hekel aan al die bekvechterij. Zij doen er niet meer aan hun mee, hun leven is ok, en de rest....ach de rest die moet het ook gewoon zelf uitzoeken. En wanneer er dan toch gevaar dreigt, dan roepen we om nog wat meer geld voor inlichtingendiensten en beveiliging aan de grenzen. En zelf leven ze het gewone leven verder. Zoals er staat in de 2e lezing: Ja, de zucht naar gerieflijkheid vermoordt de passie van de ziel.

Maar als wij niet mee willen doen in de wereld van al die conflicten, en als wij ook niet in ons veilige coconnetje willen blijven zitten, afgesloten van de ander, is er dan een derde weg? Is



er een derde weg, waarin wij de oer behoeften van ons mensen aan vechten, aan strijd leveren voor het goede doel, en aan veiligheid ook een plek kunnen geven? Is er een andere manier, waarin wij in contact kunnen en mogen blijven met heel ons zelf, met al onze behoeften, en zo ook in contact kunnen komen met heel die ander? Ik moet jullie zeggen, dit is een onderwerp waarop ik al jaren, bewust en nog veel meer onbewust mijn hersens loop te kraken. En het afgelopen jaar is er een inzicht gegroeid, dat ik vandaag in mijn laatste overweging als gekozen voorganger, graag met jullie wil delen.

### Emigreren

Jouw behoefte aan strijd, jouw behoefte aan vechten voor een goed doel, kun je inzetten door de strijd aan te gaan met jezelf, in jouw eigen persoonlijke ontwikkeling. Hoor je dat goed, de strijd aangaan met jezelf? Ja, je hoort het goed. De strijd aangaan met jouzelf, zonder daarmee ook de strijd met een ander aan te gaan.

Mijn eigen voorbeeld kennen velen van jullie van dichtbij. Mijn jarenlange verlangen om te emigreren naar Afrika, en de grote teleurstelling toen bleek dat dit niet haalbaar was, en Ineke en ik samen kozen voor een boerderij met een bos in Midden-Frankrijk. Mijn eenzame strijd, met mezelf en in mezelf, ging eerst over het liefdevol accepteren van deze nieuwe situatie. En vervolgens was de kunst van de krijger om de aandacht niet langer bij de teleurstelling te laten, maar om de aandacht te vestigen op nieuwe, nog niet eerder bedachte en geziene mogelijkheden. En de ruimte te zoeken en te vinden in onze relatie voor een nieuwe manier van samen leven, waarin we ons beiden veilig voelen, gewaardeerd weten, kunnen groeien en bloeien zonder strijd te voeren met elkaar. De strijd voeren we met onszelf, om zo te durven groeien in een nieuw leven, die afwijkt van de manier van leven van mensen om ons heen.

### Verzorgster

En vandaag heb ik het geluk dat ik mag vertellen over nog iemand, die besloten heeft de strijd niet langer tegen de buitenwereld te vechten, maar de strijd met haarzelf aan te gaan, om zo de roeping van haar ziel te kunnen horen en vervolgens ook te kunnen gaan volgen. De lector vandaag is Marijke Kolkman. Ik ken haar sinds een aantal jaren wat beter, omdat zij op de 1e verdieping van ons huis in Amsterdam woont. Op een bepaalde manier woon en leef ik hierdoor ook samen met haar, en helpen we elkaar met onze levensvraagstukken, en met praktische boodschappen en eten koken.

Marijke heeft bijna 30 jaar gewerkt als verzorgster voor dubbel gehandicapte mensen in een grote verzorgingsinstelling. En de laatste jaren werd de frustratie steeds groter, dat zij en de mensen van haar team niet de zorg mochten leveren, die zij het beste vonden voor hun mensen. En in plaats van te blijven vechten tegen het management en de top van de instelling, heeft zij het moedige besluit genomen om ontslag te nemen.

Ontslag nemen, afscheid nemen van de vertrouwde omgeving, van Manuela en Hendrik voor wie zij al zo lang zorgde, haar eigen leven onder ogen te durven zien, en een nieuwe weg in te slaan. De strijd aangaan met haar eigen onzekerheden, met haar valkuilen. Het verdriet te durven voelen van haar eigen pijn, dit verdriet te aanschouwen, te omarmen, te verzachten en zo ook ruimte te maken dat de roep van haar ziel er mag en kan zijn.

### Helende aanraking

Marijke is haar eigen massage-praktijk begonnen, waarin ze onder andere op vrijwillige basis massages geeft aan mensen met kanker in het AMC, en aan hun mantelzorgers.

En om die massages te kunnen geven is het noodzakelijk dat ze eerst oog heeft voor haar zelf. Voor haar eigen energie, dat ze verschoond is van boosheid en strijd, dat ze vervuld is van liefde en licht, waarin ze de ander kan ontmoeten. En tijdens de massage laat ze zich



leiden door haar professionele intuïtie, en de zachte en helende aanraking van mens tot mens kan kleine wonderen verrichten. En in de klinische omgeving van een academisch ziekenhuis, waarin alle aandacht is gericht op de zieke delen van een lichaam, mag en kan zij zich richten op heel de mens, die zich op die manier ook weer een beetje kan laten helen.

### *Aarden, groeien en bloeien*

Strijd, veiligheid, en de roeping van jouw ziel. Laten we proberen om onze strijd met de ander tot bedaren te brengen. Laten we proberen om onszelf weer te laten aarden, om in contact met de aarde en haar voeding, weer te kunnen groeien en bloeien. En als we zelf weer in contact met de aarde zijn, kunnen we misschien weer oog krijgen voor de onderstroom: het water dat stroomt en alles zuivert.

Mogen de strijders in dit leven elkaar masseurs worden: mensen die oog hebben voor heel zichzelf, en zichzelf willen vullen met licht en liefde voordat zij zacht in contact treden met de ander. Mensen die in het contact met de ander zich willen gedragen als professionele masseurs: mensen die geen woorden nodig hebben om te spreken, omdat zij de universele taal van levende energieën hebben leren spreken, en deze willen laten groeien, waar ook ter wereld.

Moge het zo worden.

Amen

### **Pianomuziek, intermezzo door Irina Antonova**

#### **Geloofsbelijdenis**

Ik geloof in jou en ik geloof in mij  
Ik geloof in de oorsprong van ons bestaan  
Ik geloof in de Liefde die mensen ook wel God noemen.  
Die liefde brengt ons als mensen samen  
Ik geloof dat de Liefde moed geeft  
aan mensen, jong en oud,  
aan zieken en zwakken.  
Ik geloof dat er moed en kracht is genoeg voor allen.  
Wie je ook bent, wat je ook is overkomen.

Ik geloof in Gods Geest die ons bezielt  
en die ons optilt tot ver boven onze grenzen.  
Ik geloof in het leven  
dat sterker is dan de dood,  
in liefde, die haat overwint,  
in vrede, die volgt op barre tijden. oorlog  
Ik geloof in het Licht, dat zal stralen in duisternis.  
Amen.

#### **Intenties die werden opgeschreven**

##### **Lied: “Tot Zegen”**

*Huub Oosterhuis / Tom Löwenthal*

##### **Nodiging, breken en delen van brood en wijn**

##### **Lied: “Boom, je stam”**

*Huub Oosterhuis / Antoine Oomen*



## **Onze Vader**

*Armeense versie*

Bron van Zijn, die ik ontmoet in wat mij ontroert:  
Ik geef u een naam opdat ik U een plaats kan geven  
in mijn leven.  
Bundel Uw licht in mij. Maak het nuttig.  
Vestig Uw rijk van eenheid nu.  
Uw enige verlangen handelt dan samen met de onze.  
Geef ons wat we elke dag nodig hebben aan brood en inzicht.  
Maak los de koorden van fouten,  
die ons vastbinden aan het verleden,  
zoals wij ook anderen hun misstappen vergeven.  
Laat oppervlakkige dingen ons niet misleiden,  
want uit U wordt de al werkzame wil geboren.  
De levende kracht om te handelen,  
het lied dat alles verfraait  
en dat zich van eeuw tot eeuw vernieuwt.

## **Activiteiten en informatie voor de komende periode**

### **Slotgedachte**

Ik kom los uit mijn opgesloten zijn  
door mijn kindpijn los te laten.  
Door vuur in mijn beweging te brengen  
en mijn voeten te laten ontdooien  
door naar mijn ziel te luisteren en te volgen in haar beweging.  
In de stilte van het Zijn weer terug te voelen  
dat zij veilig is, mijn kleine kind.  
En zij niet voor mij hoeft te zorgen.

### **Lied: Wie moet zwijgen zal gaan spreken**

*J.van Opbergen / Beethoven*

Wie moet zwijgen zal gaan spreken,  
boventoon zal ondergaan,  
armen zullen breeduit lachen,  
rijken leeg en schuldig staan.  
Tronen, banken, macht en statie,  
grof geschut, dwingelandij,  
winst uit nood, eer over lijken,  
al die dingen gaan voorbij.

Blinden zien en doven horen,  
stommen spreken, lammen gaan,  
mens voor mens komt God ons tegen  
en hij mag voorgoed bestaan.  
Niemand ziet z'n levenseinde  
als bedreiging van het lot.  
Ieder weet zich, dood of levend,  
onaantastbaar kind van God.



Wie zich met zijn eigen leven  
overgeeft aan deze droom,  
die zal mensen tegenkomen,  
last en lijden, tegenstroom.  
Die zal leven, klein, verborgen,  
solidair en zonder grens.  
Die zal, weerloos, ooit nog worden:  
zuster, broeder, toekomstmens!

## Zegenbede

### Toegift:

Wanneer je dingen vanuit je hart onderneemt,  
voel je een rivier van vreugde door je stromen.

---

## Over Marijke Kolkman

Marijke werkt op vrijwillige basis als professioneel massage-therapeute in het AMC, op de afdeling dagbehandeling van de oncologie (kankerbestrijding). Lees hieronder hoe mensen daar reageren op haar behandeling.

Het is fantastisch hoe jouw rust mij in staat stelt om sneller rustig te worden. De massage was heerlijk. Door jou heeft mijn lichaam de scherpe pijn van het verdriet dat erin opgeslagen lag los gelaten. Ik dacht. Oh ja, zo voelt het als het goed is.

Het valt meteen op dat zij zich openstelt voor jou en met veel aandacht op zoek gaat naar wat je op dat moment kan helpen. Tijdens de massage merk je heel goed dat ze met haar handen probeert te voelen wat je nodig hebt.

De massages zijn heerlijk hier in het ziekenhuis. Vooral omdat je chemo krijgt is zo'n massage een lichtpunt. Je begint er dan echt naar uit te zien ondanks dat het een moeilijke en onzekere tijd is. Daardoor voel je je heerlijk ontspannen zodat je er weer tegen aan kan.

Het is echt waar. Als je ruimte voelt in je lichaam voel je ook rust in je hoofd. Het lijkt alsof je alle spanning eruit hebt gehaald.

Marijke verdient onze steun om dit werk te kunnen blijven doen. Ook wil zij zich inzetten om meer collega massage-therapeuten hiervoor te motiveren. Wil jij en kan jij haar hierbij helpen?

Hierover van gedachten wisselen kan bij de koffie of op een later moment. Stuur dan een mailtje naar [amekolkman1@gmail.com](mailto:amekolkman1@gmail.com).

