

# Lijfelijkheid



## Zachte Krachten Brief 46

maart 2025 [www.dirkvandeglind.nl](http://www.dirkvandeglind.nl) [dvdglind@hotmail.com](mailto:dvdglind@hotmail.com)

NB: Aan onderstrepingen en aan afbeeldingen van boeken zijn vaak linken gekoppeld.

BEELD: PIXABAY



“Ons lichaam is onze sluier in de wereld, wij zijn als een zee die schuilgaat achter een strohalm.”

Rumi (1207-1273)

“De mens is een spiritueel wezen, dat om werkelijk spiritueel te kunnen zijn, een lichaam nodig heeft..”

Thomas van Aquino (1225 - 1274)





## Zachte grond

Na verscheidene kilometers over asfalt en verharde wegen, is het een genot op zachte grond te lopen. Moeder Aarde heet me welkom bij elke stap – masseert vakkundig en belangeloos mijn voeten.

Ik zou mijn schoenen hier achter kunnen laten, samen met duizend vragen die er ook niet meer toe doen.

Langzaam en weldadig stijgt de milde goedheid op van het koele, poederzachte zand, doortrekt m'n vermoeide spieren, geeft licht en lucht aan mijn gedachten, en wordt tot stille dankbaarheid.



Meer Mijmerijtjes vind je in *Stille stappen*, een lief geschenboekje om jezelf of ander goed mee te doen





Winnie Bogaards  
en **Het woud van Holst**



## Spiegelbeeld

'Kijk,' zei Slak, 'dat ben ik.'

'Ja,' zei Haas die samen met Slak in een grote waterplas keek: 'Zie je nu dat je mooie steeltjes hebt?'

Slak moest lachen: 'En jij hebt mooie oren.'

Haas keek in het water: 'Ja..,' zei Haas vrolijk verbaasd, 'ik heb eigenlijk best leuke oren.'

Hij schudde zijn koppie zodat zijn oren heen en weer flapperden.

'Ik vind mijn huisje ook heel mooi', zei Slak zachtjes.

'En ik mijn neus', giechelde Haas.

Haas gooide een steentje in het water: 'En nu gaan we alle kanten op!'

Slak rolde bijna om van het lachen.

Ze gooiden meer steentjes in het water.

Soms mikten ze op de neus van Haas, of het huisje van Slak.

Ze hadden zo veel plezier, dat hun gelach overal in het bos te horen was.

Zelfs onder de grond... bij Mol... die zich tot zijn eigen verbazing opeens heel erg blij ging voelen.





## Tenenlezen

Wanneer kijk je naar je tenen? Misschien als je je voeten afdroogt, je nagels knipt of als je op slippers loopt. En hoelang kijk je dan, waar let je op? Zie je dan dat de ene teen iets krommer staat, een andere wat gedraaid is en weer een andere een beetje verstopt zit. Vind je ze mooi of lelijk? Zie je ook de verschillen als je eens bij elkaar kijkt? Tenen zijn uniek. Kijken naar tenen, dat vind ik nou leuk! Waarom, zal je denken? Omdat ik tenenlezer ben. Tenen geven mij informatie over karakter en persoonlijkheid. Het is bijna niet te geloven maar het is heus waar: je tenen zitten boordevol informatie!



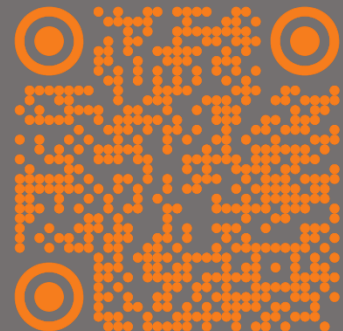
Ik vertaal wat jou tenen je te vertellen hebben, zonder oordeel. Je zult je er in herkennen. Ook al weet je zelf wie je bent, toch is het vaak heel verhelderend om eens naar je tenen te luisteren. Het is altijd een positief verhaal, we zijn immers goed zoals we zijn, allemaal uniek.

Het is leuk om je tenen te laten lezen. Ik merk tijdens het lezen dat mensen steeds nieuwsgieriger worden naar wat ik allemaal nog meer te vertellen heb. In een tenenlees-sessie komt er heel veel aan bod, o.a.: informatieverwerking,

uitdagingen, structuur, hechten, loslaten, timing, controle, aanpassen. Ook benoem ik je sterke kanten, je mogelijke valkuilen, wat je bij jezelf kan veranderen en wat juist niet.

Ik heb je vast nieuwsgierig gemaakt, misschien heb je zelfs je sokken al uit gedaan. Mag ik jouw tenen eens lezen? Je kan alleen komen of samen. Ook kan ik je de beginselen leren van het tenenlezen in een workshop. Geef je dan met minimaal 3 mensen op en spreek met mij een datum af.

Op mijn website is alle info te vinden over mijn passie tenenlezen. Daar kom je via [deze link](#) of via de QR-code.



Tot ziens!  
Groetjes Wilma Termaat





Leen Jonker  
**Leen ziet het zo**

## Huidhonger

Ooit las ik in een boek dat baby'tjes die door omstandigheden – ze zijn bijvoorbeeld wees omdat hun ouders zijn omgekomen - niet geknuffeld worden, opgroeien tot volwassenen die heel gevoelsarm zijn en niet goed in de maatschappij een normale draai kunnen vinden.

Aan de andere kant van het leven klagen soms oude mensen die geen partner meer hebben dat ze nooit meer liefdevol worden aangeraakt en als ze afhankelijk zijn van zorg alleen verplicht beroepsmatig, bij het geholpen worden met wassen, steunkousen aantrekken en aan- en uitkleden. Geen lekkere knuffels meer, geen lieve kusjes en gekriebel in je nek, alleen maar huidhonger. Aanraking is dus heel erg belangrijk! Je wilt je als mens of mensje graag geliefd weten. En ook graag liefhebben.



Dus wordt dit een pleidooi voor het betere knuffelwerk. Ga over tot kroelen, kriebelen, kietelen, knabbelen, kleine

kusjes geven en zachte bijtjes, lieve losse likjes en blaasjes, een kneepje hier en een strelinkje daar, voetzoolmassage en ruggengraatwandelingsjes, navelpunniken en oortje krabben, enkeltje vrijen, heupje botsen en knokkeltjes kneukelen.

Knisper met je knietjes, lammenier uit je neusgaten, plokkel met je oorlelletjes, schud je samba'tjes en scharrel met schouders, trek aan haartjes en schiepel met schenen, plof met lippen en klapper met kiezen. Kijk nou toch! Daar word je toch heel gelukkig van!

Tenminste, het hangt er wel van af wat je met wie doet. Met iemand van wie je veel houdt en die je vertrouwt doe je andere dingen dan met een verkoopster van een winkel in huishoudelijke artikelen of de juffrouw van de retiree.



Die krijgen hooguit een vriendelijke handdruk of een schouderklopje. Je moeder krijgt een andere knuffel dan je lief. Je baby houd je anders vast dan je vader.

Er zijn veel ongeschreven regels voor het aanraken van de ander die we tijdens onze opvoeding leren. Als het goed is leren we ook de grenzen van wat kan en niet kan. Veel van die grenzen worden ook wel eens overschreden. Denk maar

aan die voetbalbobo die een aanvoerdster van een voetbalelftal vol op de mond kuste. Dat ging te ver, dat kon niet, en daar kwam dan ook terecht kritiek op. Er zijn legio voorbeelden van misstanden in het menselijk verkeer op aanrakingsgebied.

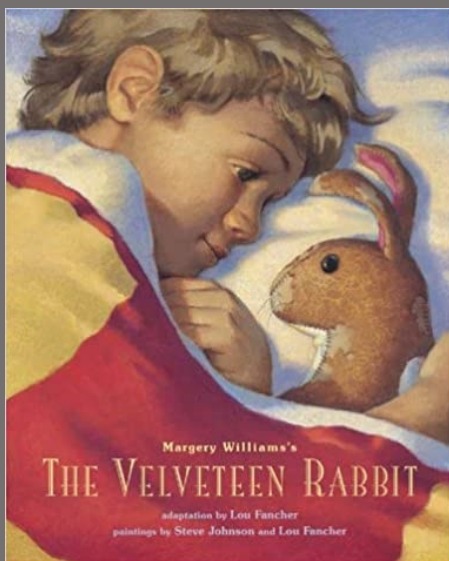
Maar als iedereen zich bewust is van wat kan en zich houdt aan de juiste sociale ruimtes en omgangsregels dan kan het tussen verschillende soorten en categorieën geliefden toch wel heel gezellig zijn.

Mooi, dan gaan we nu weer verder: lekker teentje tokkelen, dijbeentje doezelen, schouderdje schonkelen,

elleboogje vouwen, polsje peuteren, duimpje draaien en oogje fonkelen. Maak er een mooie lente van. Geniet van het leven zolang het mogelijk is!



Als het grootste deel van je haar eraf is geknuffeld...



Op een dag toen het stoffen paardje en het fluwelen konijn in een hoek van de kinderkamer op de grond lagen, vroeg het konijn: “Wat is ‘echt’? Betekent dat dat er een hendel uit je steekt en dat er dingen binnenin je ronddraaien?”  
‘Echt’ is niet hoe je bent gemaakt,” zei het paard.  
“Het is iets wat aan je gebeurt als een kind heel lang van je houdt, niet alleen om mee te spelen, maar echt, echt van je houdt – dan word je echt”.  
“Doet het pijn?” vroeg het konijn.  
“Soms”, zei het paard, “maar als je echt bent, ben je niet bang voor pijn”.  
“Gebeurt het in één keer, als wanneer er iets opgewonden wordt?”

“Nee,” zei het paard. “Je hebt een lange tijd nodig om echt te worden. Daarom gebeurt het ook niet vaak met diegenen die snel breken, of die scherpe randen hebben, of die voorzichtig bewaard moeten worden. Tegen de tijd dat je echt bent, is meestal het grootste deel van je haar eraf geknuffeld, je ogen vallen eruit, je wordt gammel in je gewrichten en je ziet er haveloos uit. Maar al die dingen zijn niet belangrijk meer als je echt bent.”

The Velveteen Rabbit (Het fluwelen konijn), Margery Williams

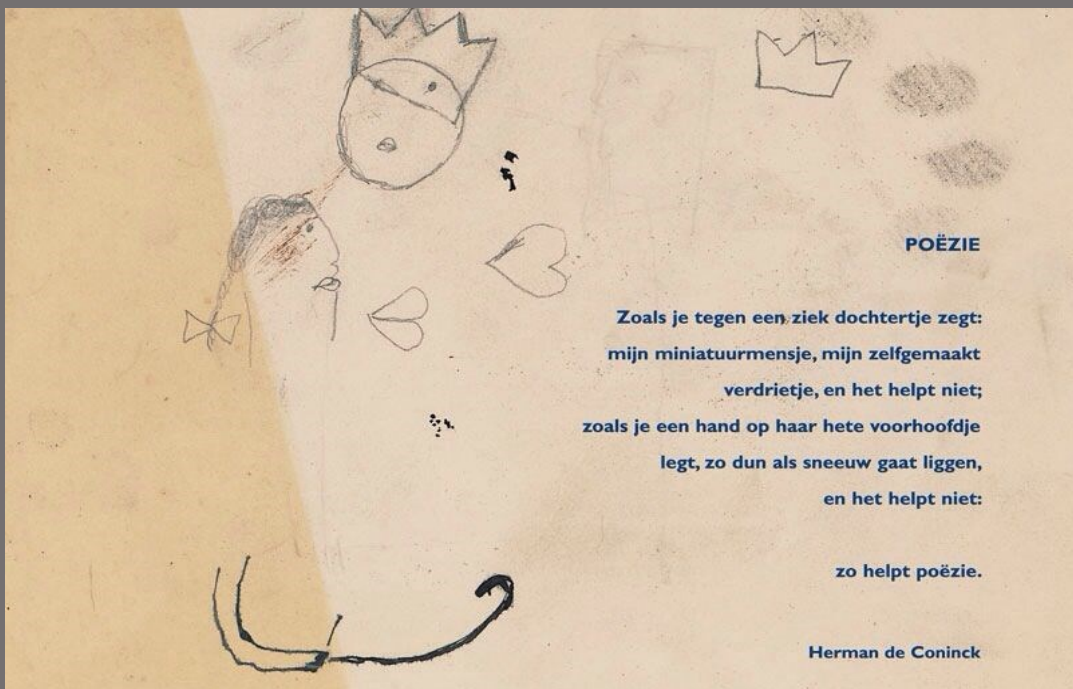
INGEZONDEN DOOR MARJA LE MAIR





## Poëzie van het lichaam...

Beleef de muziek en de dans in een indrukwekkende choreografie door op de afbeelding te klikken:

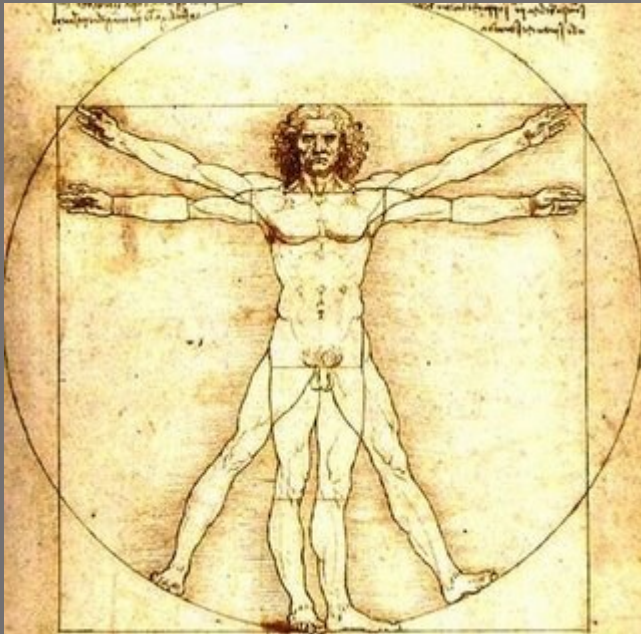


INGEZONDEN DOOR MARJA LE MAIR





## De (wereld-)samenleving als een lichaam



Gebrek aan verbinding is niet het probleem, want of we het willen of niet: we maken deel uit van het web van het leven en alleen al zonder zuurstof zouden we niet kunnen bestaan. Het wezenlijke probleem is de ontkenning van de verbinding die voor het leven op zich, maar net zo goed voor een gezonde samenleving, essentieel is: sine qua non! De apostel Paulus verwoordde dit inzicht met de metafoer van het lichaam: waar zou de voet zijn zonder het oog, de hand zonder het hart? Als één lid lijdt, lijden alle leden mee.

Als één lid zich verheugt, voelen ook alle andere leden zich beter. Ziedaar het wezen van een zinvol en goed bestaan en van een gezonde samenleving.

Uit een column voor Volzin

## Je bent deel van het wereldlichaam

Klik op de afbeelding en je ziet deze waarheid verbeeld en verwoord:







Ellen van der Mee  
**Kleintje van de dag**

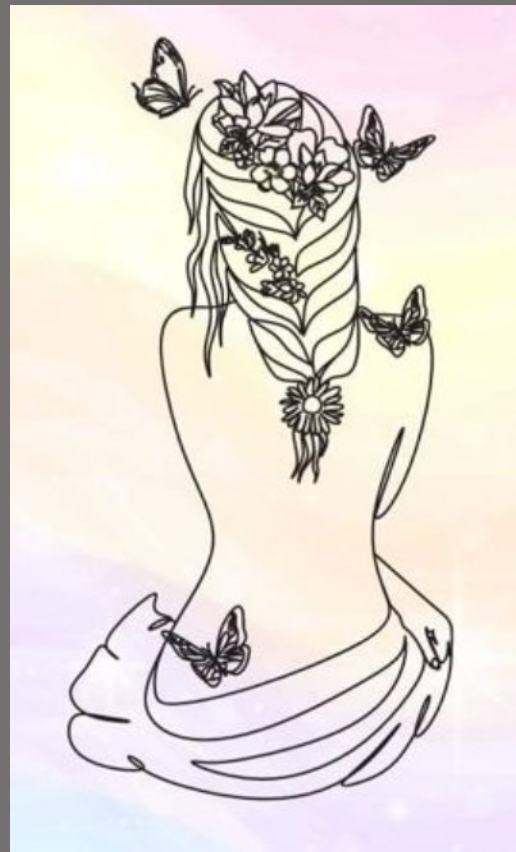
## Lijfelijkheid

Zodra ik 's ochtends wakker word en de eerste zonnestralen mij begroeten, neemt mijn hoofd vaak ongevraagd de regie. Als alter ego, heel de dag aanwezig en onafscheidelijk met mij mee wandelend door de dag. Een uiterst zorgzaam en beschermend navigatiesysteem dat mij met zachte dwang vertelt wat te doen, zich focust op wat verstandig is en interpreteert wat er zoal om mij heen gebeurt. Trouw en dienstbaar invulling gevend aan een intensieve, vermoeiende dagtaak.

Stil en loyaal volgt mijn lijf. Anticiperend op het mentale gezag wordt geduldig en liefdevol een beste beentje voor gezet. Vaak volgzaam, soms met de nodige weerstand en bovenal vermoeidheid. Respecterend dat het hoofd de scepter zwaait. Edelmoedig wachtend op dat ene juiste moment dat het lijf in een ander daglicht plaatst.

Een deel van mijn levenspad vol leergierigheid en studie hebben een krachtig fundament gevormd voor een indringende vriendschap en verbinding met mentale kennis. Een

inspirerende route vol kennis, intellect en ontwikkeling van het brein. Het vermogen om situaties te kunnen duiden, verbanden te leggen bij gebeurtenissen en zaken te kunnen rationaliseren, zijn op mijn doorreis een hulpbron gebleken om afstand te nemen van ingewikkelde en indringende gevoelens waar nog geen ruimte voor was. Uiterst geduldig wachtend op de eerste lichtstralen in de warme voorjaarszon.



Juist daar, in de stilte momenten van het licht maakte ik schoorvoetend verbinding met mijn lijf. Weifelend, nog omringd door wantrouwen, opende zich de weg naar mijn gevoel. Gevoel dat uiterst zorgvuldig was opgeborgen in het fascinerende

landschap van mijn lijf. Soms onwillig, aarzelend, dan weer beschroomd volgde ik mijn verlangen om kennis te maken met mijn lijf. Vastbesloten om haar kracht en wijsheid te ontdekken in de schaduw van mijn mentale rijkdom. Verlangend naar rust, balans en heling.

Een indrukwekkende ontdekkingsreis, indringend, soms zwaar, maar vooral inspirerend.

Een doorreis vol avontuur, dagelijkse inzichten en stilte momenten. Soms zomaar aan de oever van een rivier om even een moment te baden in dankbaarheid. Stil te staan bij de liefdevolle overvloed van mijn lijf, waarin ik elk moment opnieuw gedragen mag worden.

Tijdens mijn wandelingen leer ik beter luisteren. Luisteren naar de taal van mijn lijf, naar wat er

gehoord en gezien wil worden. Ontdek ik wat er nog gevoeld wil worden. Soms gevoelens van héél lang geleden, diep weggestopt uit angst voor de warmte van het licht.

Wanneer de ochtendzon mij wakker kust, begroet ik tegenwoordig eerst mijn prachtige lijf en volgt mijn hoofd met spontaniteit en ongevraagde adviezen. In dankbaarheid begin ik de dag met stilte. Stilte waarmee ik mijn lijf alle ruimte geef om mij met gevoel door de dag te navigeren en gun ik mijn hoofd wat meer rust na tropenjaren van dienstbaarheid. In de lichtstralen van het vroege voorjaarszonnetje reiken de eerste knoppen naar het licht.



BEELD: PIXABAY





Willem Olierook  
**Kleinzoon & Oop**

## Bubbels

‘Hoi Oop.’

‘Ha die Tijn. Wat was het leuk hè gisteravond in De Drie Ranken?!’

‘Vet cool Oop. Bubbels is hartstikke gaaf. En nog maar één week. Dan gaan we de musical drie keer spelen. Dat is wel heel spannend hoor!’



‘Ik ben blij dat je me een paar maanden geleden gevraagd heb om ook mee te doen. Wat is samen zingen en dansen toch leuk. En dan die prachtige decors en de grappige kleren die we aanhebben.’

‘Ja Oop, dansen vind ik het allerleukst. Ik dacht altijd dat het stom was, iets voor meisjes, maar dat is helemaal niet zo.’

‘Je doet het ook heel erg goed. Ik vind je een natuurtalent!’

‘Wat voor talent?’

‘Een natuurtalent betekent dat het allemaal zo makkelijk gaat; dat je er bijna geen moeite voor hoeft te doen. Dat heb je van je moeder – en die



weer van haar moeder – ; het is heerlijk om je te zien springen en draaien.’

‘De meisjes doen het ook heel goed. Vooral Kim, die zit bij mij op school. Ze is altijd een beetje verlegen, maar niet als ze op het toneel staat, dan gaat ze helemaal los.’

‘Grappig is dat. Mensen die, als ze een rol spelen, er helemaal in op gaan. Net alsof ze iemand anders worden. Heel bijzonder.’

‘Je hebt wel gezien dat wij ook een stukje samen dansen. Dan krijg ik telkens een beetje raar gevoel in mezelf. Ook wel een fijn gevoel. Weet je wat ik bedoel, Oop?’



'Nou en of ik dat weet. Dat hoort bij groter en ouder worden. Het zou zo maar eens "verliefdheid" kunnen zijn. Ze noemen het ook wel eens "vlinders in je buik hebben".'

'Dat ga ik mooi niet tegen anderen vertellen; daar word ik vast mee gepest, dat heb ik weleens eerder bij anderen gezien.'



'Dat is dan heel erg jammer, want verliefd zijn is een van de mooiste dingen in het leven. Ik begrijp wel dat je niet gepest wilt worden, maar laat het in jouw lichaam maar best allemaal gebeuren. Ga het niet

ontkennen of wegstoppen, dat zou echt heel jammer zijn.'

'Ik zal het proberen, Oop. Hoe vaak ben jij verliefd geweest?'

'O, een heleboel keer op heel veel meisjes. Ik vertelde het alleen tegen mijn zus, die snapte het wel en die



vertelde het ook niet verder. Ik moest er met iemand over praten, want soms kon ik nergens anders aan denken dan aan dat ene meisje.'

'Ik heb geen zus, maar ik denk dat ik er altijd met jou over kan praten. Doe, Oop, ik ga thuis weer oefenen voor Bubbels! Tot vrijdag bij de laatste repetitie. Spannend!.....'





Angela Roelen  
**Boodschappen van Liefde**



## God in mijn knikkende knieën

Ze knikken  
als ze het spannend vinden  
maar ik doe het toch

Ze knikken  
als ze het teveel vinden  
maar ik doe het toch

Ze knikken  
als ze moe zijn  
maar ik doe het toch

Ze knikken  
mijn knieën knikken JA, luister naar mij  
mijn eigenwijze hoofd zegt NEE, luister  
naar mij

Ze knikken

Mijn knieën knikken  
en zullen blijven knikken tot ik hen  
leidend maak  
doe wat mijn knieën willen

Mijn God!  
God zit in mijn knieën!

Daar is het moment dat ik het knikken  
volg  
voor ik het weet, hou ik mij niet meer  
staande  
zak ik door mijn knieën

Zit ik op de grond  
kniel ik in overgave  
bid ik tot hem

Ja, ik zal luisteren  
ja, ik zal volgen  
ja, ik zal doen wat klopt

Ja, ik zal  
en zo geschiedde zijn wil  
ontvang ik weer de juiste richting

Dit keer niet met een visioen of een stem  
maar gewoon

God  
in mijn knikkende knieën.

### LiefdeWerk

Vanuit een diep verlangen naar een echte hartgedragen samenleving, met meer verbinding en authenticiteit, ben ik in 2014 gestart met mijn praktijk LiefdeWerk. Opgeleid als levenscoach (Sonnevelt), opsteller (Hylke Bonnema) en yogadocente (Deva Deva) ben ik hierin graag van betekenis voor anderen.

Meer over en van Angela Roelen vind je via [deze link](#) op haar eigen site.

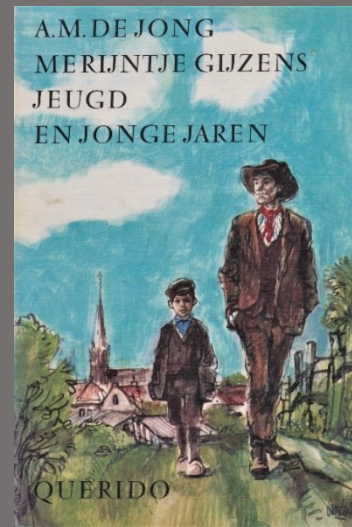




A.M. de Jong (1888-1943)

## Treffende woorden

Dit jaar is het 100 jaar geleden dat het eerste deel van 'Merijntje Gijzens jeugd en jonge jaren' verscheen. In samenwerking met het A.M. de Jongmuseum in Nieuw-Vossemeer, verschijnt in april o.m. een bloemlezing uit het werk van deze markante schrijver. De boeken zullen op 5 april gepresenteerd worden in het museum. Via [deze link](#) kun je al nader kennismaken met de uitgaven en kennismakings-pdfs inzien.



## Heilige aanraking

Zij had hem van alles gevraagd over Rotterdam en hij had van de grote stad verteld, wonder na wonder ten toon gesteld voor haar verbaasde belangstelling-van-dorpsmeisje. Ze liep dicht naast hem. Telkens voelde hij haar arm tegen de zijne. Over een weitje waren ze gegaan, waar lispelende knotwilgen in stonden en plots had vlak bij hen een jonge stier gebruld, die vast stond aan een paal en woedend met zijn hoeven in het gras stampte. Verschrikt had Janske zijn arm gegrepen en hij had beschermend de zijne om haar schouder gelegd. Zo waren ze dan verder gegaan, tot ze onder aan de Luie Dijk uitkwamen. Daar hadden ze zich zonder er over te praten in het gras gezet en lang gezweven. Toen had hij haar gezicht met zijn hand naar zich toegewend, en er was een stil licht in haar ogen, die hij duidelijk zien kon in de zwaarder zinkende schemer. En ze hadden elkaar gekust en met de armen om elkaar heen lang zwijgend naar de opkomende maan gekeken, die als een

dof-rode, ronde lamp door de nevelen aan de horizon de hemel in steeg. Later had hij haar thuis gebracht. Ze woonde een eind buiten het dorp. Bij het houten bruggetje over de sloot naar het huisje van haar ouders had hij haar weer gekust, en met de armen rond zijn hals had ze een tijdlang naar zijn gezicht opgekeken met een vage glimlach, die haar witte tanden even blinken deed achter haar geopende lippen. Nog een keer, onverwacht, had ze hem op de mond gekust, was dan snel het bruggetje over geslopen en achter het huis verdwenen. En Merijntje liep terug naar het dorp en was rustig en diep gelukkig: nee... er was daar zeker niets slechts aan..! Het was zo stil en zo eenvoudig. Het kwam zo ongemerkt en zonder dat je het eigenlijk tevoren gewild had. En daarna was zo'n meisje eensklaps zo iets liefs en innigs in je herinnering. Iets vreemd eigens, en toch weer ver van je weg, wat een weemoedig gevoel gaf, dat niet onaangenaam was... Waar waren nu zijn afkeer en

zijn angsten van enkele weken tevoren..? Zijn ontstellende gedachten aan het lijfelijke, dat hem zo stuitend bleef en walging wekte voor eigen verdorvenheid..? De zachtheid van een meisjesborst tegen zijn schouder wekte enkel een stille vertedering en

een schuchtere eerbied als voor iets heiligs, waar je niet aan raken wou of dorst en dat er toch was als een heimelijk wonder... Belofte van een ongekende, vaag en schaamtevol bedroomde heerlijkheid...

Merijntje Gijzen 5, De grote zomer, hoofdstuk 5-III



BEELD: LEONARDO DA VINCI – FRAGMENT VAN 'DE SCHEPPING VAN ADAM'



Binnenkort verkrijgbaar:



Vanaf 7 april in de (online) boekhandel, maar nu al te bestellen, ook rechtstreeks via: [dvdglind@hotmail.com](mailto:dvdglind@hotmail.com)





## Cultuur in de Levenstuinen van het Groot Hontschoten

Zondag 22 juni 2025, 11.00 - 16.30 uur

(BIJ OVERVLOEDIGE REGEN OF HITTE OP 22 JUNI WIJKEN WE UIT NAAR ZONDAG 24 AUGUSTUS)



ONDER DE BOEKENBOOM – WOUTER BERNIS



Op een sfeervolle locatie nabij Teuge/Apeldoorn kunnen bezoekers kunstenaars, schrijvers en welzijnswerkers ontmoeten die zich her en der hebben opgesteld met (een deel van) hun werk. Er is volop gelegenheid voorontmoeting, gesprek en beleving. En vanzelfsprekend kunnen er (gesigeneerde)boeken en kunstwerken worden aangeschaft.



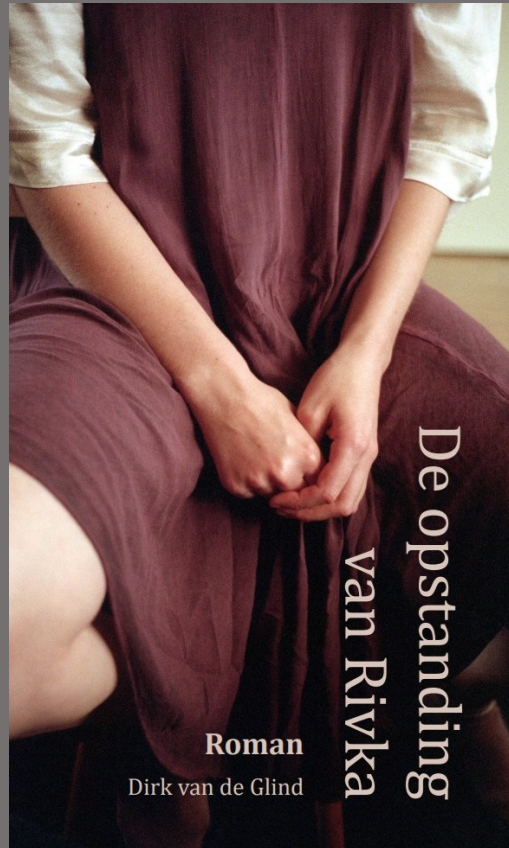
De Levenstuinen  
zijn weer open  
vanaf zondag 30 maart







Graag sluit ik de Zachte Krachten Brief af  
met een wat langere tekst.  
Dit keer is dat de inleiding op  
**De opstanding van Rivka**



### **Je t'aime mais non plus**

Kerkvader Augustinus hield in zijn jonge jaren van feesten en vrouwen en dreigde zijn leven in losbandigheid te vergooien. Zijn moeder bad dag en nacht voor hem en het wonder geschiedde dat hij zich bekeerde tot het ware geloof, zijn betreuenswaardige leven achter zich liet en het tot het ambt van bisschop bracht. In die functie pleitte hij voor een godvruchtige levenswandel met vroomheid en kuisheid als kernkwaliteiten.

Toen hem bij zijn bestudering van de Bijbel de passage onder ogen kwam waarin God de nog maar net geschapen mens de opdracht gaf zich te vermenigvuldigen, brak hij zich het hoofd over de vraag hoe dat dan wel zou kunnen geschieden. Adam en Eva waren op dat moment immers nog niet uit de Hof van Eden verdreven en nog zonder zonden zodat ze onmogelijk

bekend konden zijn met onkuise begeerten. Uit eigen ervaring wist Augustinus maar al te goed dat het in ieder geval voor een man ondoenlijk is te voldoen aan de opdracht nageslacht te verwekken als dat zonder ook maar de geringste gevoelens van lust zou moeten geschieden. En dus veronderstelde hij dat Adam in het Paradijs zijn lid kon doen opzwellen door het eenvoudig te gebieden zoals hij ook zijn hand de opdracht kon geven omhoog te gaan en een vrucht te plukken. De lust tot seks was volgens hem een wereldse begeerte die indruiste tegen Gods hemelse bedoelingen met het menselijk geslacht.

Of Augustinus dacht dat Adam en Eva desalniettemin toch nog enig plezier beleefden aan het vervullen van de goddelijke opdracht nageslacht te verwekken, of dat het voor hen net zoiets was als het aanharken van de tuin, hetgeen ook nu eenmaal gebeuren moest, vertelt het verhaal niet.

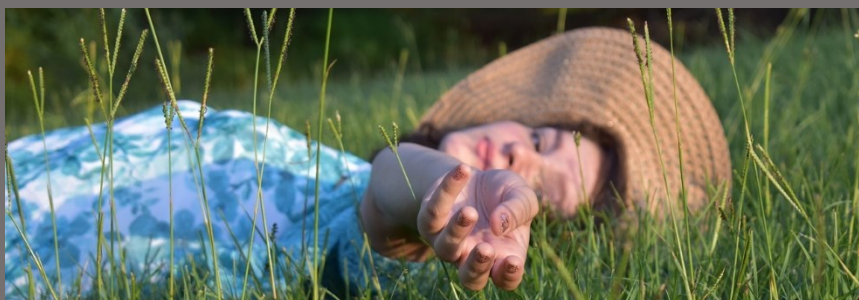


Wij leerden niet ons lichaam te verkennen, het te waarderen en er in thuis te zijn, laat staan ervan te genieten. Wij leerden ons lijf te wantrouwen en minachten. Op feesten mochten wij dansen, maar schuifelen werd met klem afgeraden. Als het mogelijk geweest was het ons met succes te verbieden, zou dat zeker gedaan zijn. Want de schuifeldans zou gevaarlijk en immoreel zijn, maakte begeerten in je los die je diep ongelukkig zouden maken.

Dat van die begeerten begreep ik gauw genoeg toen ik voor het eerst schuifelde en ervan schrok toen ik mijn lijf voelde reageren. Het heeft me veel tijd gekost om erop te durven vertrouwen dat die gevoelens niet per se ongelukkig maken. En nog meer tijd om te ervaren dat ze geschenken kunnen brengen die het leven smaak, kleur en troost geven.



Toen in 1969 Jane Birkin en Serge Gainsbourg hun 'Je t'aime moi non plus' de wereld in kreunden werd daar schande van gesproken. Ik hoorde het vreemde lied voor het eerst toen ik met Chris op strand Nulde was. De meeste jongelui hadden hun transistor afgestemd op Radio Veronica en terwijl we door het warme zand sjokten, op zoek naar een plekje om onze handdoeken neer te leggen, hoorden we de zwoele klanken van een vrijpartij van alle kanten tot ons komen. Dankzij de lessen Frans op de Mulo kon ik wel begrijpen dat het met 'Je t'aime' om een liefdesliedje ging, maar ik was totaal niet voorbereid op wat ik vooral hoorde en ik voelde een spanning in mijn lijf opkomen die zowel ongekend aangenaam als verontrustend was. Ik zag aan Chris dat het op muziek gezette liefdesspel ook hem niet onberoerd liet. Hij vroeg me wat het voor een liedje was. Kortaf zei ik dat ze het aan het doen waren en dat hij zijn kop moest houden. Ik wilde naar die man en die vrouw luisteren, voor me zien wat ze aan het doen waren. Ik wilde ze voor mij alleen, wat begreep mijn broertje daar nou van? Pas toen de dj met veel bombarie een volgend nummer aankondigde, kwam ik weer een beetje tot rust en zocht ik met Chris het water op. Ik voelde me schuldig omdat ik hem zo bruusk had buitengesloten en speelde extra lang dolfijntje met hem omdat hij dat altijd zo graag deed, om de beurt voorop. Toen we weer op onze handdoeken lagen, hoopte ik tevergeefs dat die man en die vrouw het nog een keer zouden doen.



Als ik het nummer nu nog eens voorbij hoor komen ervaar ik nog altijd iets van die zalige onschuld en het onbestemde verlangen van toen. Voor onze ouders en hun generatie klonk het waarschijnlijk als het 'Poep!' van het zoontje van Meester van Jaarsveld aan de tafel van degelijkheid en fatsoen. Ik hoor er vooral het oprechte verlangen in los te komen van schuld en schaamte. Ik heb een lijf dat zijn eigen verlangens heeft, ook dwars tegen alles in dat ik wel of niet wil, dwars tegen alles in wat wel of niet zo hoort. Ik ben gezegend met een lijf waarmee ik beminnen en genieten kan, een lijf waarmee ik kan ontvangen en waarin ik mij totaal kan overgeven. Zeg me niet langer dat dat verkeerd is!



Fijn als je deze **Zachte Krachten Brief** doorstuurt naar mensen die 'm zouden kunnen waarderen.



Laat het weten als je deze Zachte Krachten Brief doorgestuurd gekregen hebt, maar 'm voortaan zelf wilt ontvangen.



Mocht je de Zachte Krachten Brief liever niet meer ontvangen, schroom dan niet het door te geven.



[dvdglind@hotmail.com](mailto:dvdglind@hotmail.com)

