

In een vorig artikel gingen we in op de woorden van ons gebed. Door op onze verbale taal te letten, hopen we tot een intenser gebed te komen. In dit artikel nemen we een andere taaldimensie onder de loep: de non-verbale taal. Onder non-verbale taal versta ik alles waar geen woorden aan te pas komen. Het gaat dan vooral om wat men 'lichaamstaal' noemt. Eerst geef ik een voorbeeld van non-verbale taal tijdens het bidden. Daarna gaan we op zoek naar het belang van ons lichaam bij het bidden.

Mijn non-verbale taal

Wanneer ik alleen bid, dan zit ik meestal in de zetel op mijn kamer. Ik zit niet voorovergebogen en ook niet echt recht. Ik hang lichtjes achterover. Mijn handen liggen op mijn schoot en zijn vaak (maar niet altijd) gevouwen. Mijn gezicht is gefronst. Ik heb een ernstige uitdrukking. Mijn ogen zijn dicht. Als dat niet het geval zou zijn, zou ik naar een punt een klein beetje boven mijn ooghoogte, kijken. Ik bid niet luidop.

Wanneer we in de kerk samen bidden, zit ik op een (harde) stoel. Ik zit voorovergebogen en niet recht. Mijn handen zijn ofwel gevouwen, ofwel ondersteunen ze mijn hoofd. Mijn gezicht drukt concentratie uit. Ik wil horen wat de anderen bidden en hun gebed meebidden. Mijn ogen zijn gesloten. Als dat niet het geval zou zijn, zou ik naar het plekje tussen mijn twee voeten kijken.

Wanneer ik zelf voorbede doe, heb ik haast net dezelfde houding. Het enige verschil is dat ik mijn gezichtsveld naar boven gericht is. Ik bid met krachtige stem.

Wanneer ik een preek of een bijbelstudie geef en ik vooraf, achteraf of ergens tussenin bid, sta ik recht. Recht – niet kaarsrecht, maar dat heeft meer met mijn ietwat kromme rug te maken dan met mijn intenties. Ik wandel heen en weer, tenzij ik aan een microfoon 'gebonden' ben. Mijn handen bewegen voortdurend. Ik gesticuleer. Mijn ogen zijn dicht. Als ik ze zou openen, zou ik naar het plafond van de kerk kijken. Ik bid traag en las veel stiltes in. Ik wil de kerkgangers tijd geven om na te denken over wat gebeden wordt. Wanneer ze nadenken over wat gebeden wordt, zijn ze meer bij het gebed betrokken.

Psychologen en pedagogen

In elke psychologische of pedagogische opleiding word je op een of ander moment geconfronteerd met je non-verbaal taalgebruik. Het is namelijk zo dat onze non-verbale expressie veel zegt over de intenties van ons taalgebruik. Als ik tegen Jeroen zeg dat hij een vreemde vogel is, kan dit verschillende dingen betekenen. De exacte betekenis wordt onder andere door mijn gezichtsuitdrukking duidelijk gemaakt (daarom is het zo gevaarlijk om gevoelige uitspraken via e-mail te versturen). Als mijn gezicht één en al gelach is, wil dat hoogst waarschijnlijk zeggen dat ik wat met Jeroen aan het dollen ben. Staat mijn gezicht echter serieus en is mijn bovenlip wat opgetrokken, dan uit ik mijn ongenoegen over zijn abnormale gedrag. Niet alleen mijn gezichtsuitdrukking speelt een rol, maar ook de intonatie van mijn stem, de afstand tussen mijn gezicht en het zijne, mijn lichaamshouding, mijn handgebaren (Italianen zijn daar meesters in)... Hoe spijtig is het dat wij ons lichaam zelden gebruiken om met onze God te communiceren. Is het dualisme van de oude Grieken, de scheiding van lichaam en geest, niet alleen in de inhoud maar ook in vorm van ons gebed geslopen? Negeren we onze lichamelijkeheid wanneer we Gods aangezicht zoeken? In C.S. Lewis' satirische *Brieven uit de hel* schrijft de demon Schroefstrik aan zijn neefje die een pasbekeerde christen zo snel mogelijk weer bij het kamp van de satan moet krijgen: 'Het minste is al dat je ze wijs maakt, dat de houding van hun lichaam niets te maken heeft met hun gebed; want ze vergeten altijd maar weer – en daar moet jij aan denken – dat ze dieren zijn en dat alles wat hun lichaam betreft z'n invloed heeft op hun ziel.'¹ Laten wij ons zo misleiden? Nee, we proberen (vanaf nu althans) onze lichamelijkeheid bij ons gebed te betrekken.

In 1Tm2:8 schrijft Paulus: 'Ik wil dat bij iedere samenkomst de mannen met geheven handen bidden, vol toewijding, zonder wrok of onenigheid.' Wil Paulus zeggen dat elke man zijn handen moet opheffen wanneer hij in het openbaar bidt? Ralph Earle geeft aan dat het opheffen van de

1 Lewis, C.S. (1973). *Brieven uit de hel*. Baarn: Ten Have. p35.

handen een natuurlijk *gebaar* van verlangen is.² Volgens mij gaat het niet zozeer om de *vorm* van het gebaar, maar vooral om de *aanwezigheid* van het gebaar. Het gaat om het fysiek uiten van je gebed. Daarbij vind ik het heel treffend dat Earle spreekt over een *natuurlijk* gebaar. Het is niet de bedoeling dat je vooraf ‘plant’ wat je non-verbale taal zal zijn. Het moet natuurlijk zijn. Het moet inspelen op je verbale taal en je geestelijke instelling.

Bij twee van de mooiste gebeden van Jezus die we kunnen lezen, hebben de evangelisten aandacht voor Jezus’ houding. In Jh17 spreekt Jezus het ‘hogepriesterlijk’ gebed uit. In Jh17:1 lezen we: ‘Daarna sloeg Jezus zijn ogen op naar de hemel [...].’ Het valt op dat Jezus omhoog kijkt en dat het gebed gaat over heerlijkheid (Gr. werkwoord *doxazó* in vs1,4,5,10 en *doxa* in vs22,24), macht (vs2), leven (vs2,3), heiligen (Gr. werkwoord *hagiazó* vs17,19)... In de synoptische evangeliën kunnen we een deel van Jezus’ gebed in Getsemane lezen (Mt26:39; Mc14:35,36; Lc22:41-45). Daar kunnen we opmerken dat Jezus zich nederig opstelt. In Lc22:41 kunnen we lezen dat Jezus knielt. In Mt26:39 en Mc14:35 werpt Jezus zich neer, wat nog sterker klinkt. In Lc22:43,44 zien we wel opnieuw de intensiviteit van Jezus’ gebed wanneer we zien dat een engel Hem komt kracht geven en Hij zelfs bloed zweet, een teken van hevige angst. Deze houding hangt opnieuw nauw samen met de inhoud van het gebed. Jezus smeekt zijn Vader zowel met woord als met lichaam. Deze twee gebedsmomenten van Jezus heb ik al meerdere keren gelezen, maar het is enkel de laatste keren dat ik deze lichamelijke dimensie ben gaan zien (hoogstwaarschijnlijk omdat ik met dit artikel bezig was). Toch is het tekenend dat de evangelisten deze fysieke houding erbij vermelden. In Getsemane kunnen we nu niet alleen in de woorden van Jezus lezen wat een strijd dat gebed was, we kunnen het ook in zijn lichamelijke uiting bemerken. Daardoor krijgen we een beeld van Jezus die met zijn hele wezen bidt en niet enkel met zijn geest.

Hoeken en synagogen

Zoals met wel meerdere onderwerpen het geval is, zijn er twee uitersten. Sommige mensen zijn zich heel bewust van hun lichamelijkeheid en gebruiken die tot eer van God. Andere mensen zijn zich ook van hun lichamelijkeheid bewust, maar gebruiken die op een verkeerde manier. Ze begeven zich bijvoorbeeld naar fysieke plaatsen waar elke voorbijganger zich vol bewondering mag uitspreken over de geestelijkheid die deze mensen bezitten.

Onze lichamelijkeheid kunnen we – zelfs bij gebed – verkeerd gebruiken. ‘En wanneer jullie bidden, doe dan niet als de huichelaars die graag in de synagoge en op elke straathoek staan te bidden, zodat iedereen hen ziet. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als jullie bidden, trek je dan in je huis terug, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen’ (Mt6:5,6). Dit is geen oproep om niet samen te bidden, het is een oproep om met een juiste *houding* te bidden.

Het is ook niet de bedoeling dat je bij je gebed constant met de gedachte bezig bent: ‘Is mijn fysieke uiting wel goed?’ Dat doe je namelijk helemaal niet als je met wie dan ook aan het praten bent. Als mens (en dat wordt ongetwijfeld door mijn pedagogische beroepsmisvorming beïnvloedt) ben ik daar echter wel geregeld mee bezig. Mijn ‘neutrale’ gezicht ziet er bijvoorbeeld redelijk boos uit. Dat weet ik van mezelf. Ik weet dat dit mensen afschrikt (ooit heb ik daarover eens een zeer boeiend gesprek gevoerd met iemand die niet graag met mij praat wanneer ik die uitdrukking op mijn gezicht heb). Soms zit ik op de fiets en wordt ik me plots bewust van het feit dat ik weer te neutraal (lees: boos) aan het kijken ben. Dan probeer ik eens een andere uitdrukking op mijn gelaat. Soms word ik me tijdens mijn gebed intens bewust van de nederigheid die ik voor God wil uitdrukken. Dan ga ik op knieën zitten, zelfs al doet mijn zwakke knie na tien seconden weer pijn. Dan voel ik het verlangen om fysiek uit te drukken dat God ver boven mij staat. Daarmee wil ik niet zeggen dat dit de enige manier is om nederigheid uit te drukken. God heeft ons – gelukkig – een creatieve geest gegeven om dit op verschillende manieren duidelijk te maken.

² Earle, R. (1981). 1 Timothy. In: Gæbelein, F.E. (ed.). *The Expositor's Bible Commentary. Vol 11*. Grand Rapids: Zondervan. p361.

Houding

Het artikel over de verbale taal sloot ik af met de gelijkenis van de Farizeeër en de tollenaar. Deze gelijkenis kan ook gebruikt worden om dit artikel af te sluiten. ‘De Farizeeër stond daar rechtop [...]’ (Lc18:11). Meer komen we over zijn lichaamshouding niet te weten. We kunnen hem echter op basis van zijn woorden en het feit dat hij stond, zo voor ons zien. Hij heeft een air over zichzelf. Over de tollenaar komen we meer te weten: ‘De tollenaar echter bleef op een afstand staan en durfde niet eens zijn blik naar de hemel te richten. In plaats daarvan sloeg hij zich op de borst [...]’ (Lc18:13). Niet alleen de woorden van zijn gebed drukken nederigheid uit. Ook hoe hij zijn lichaam erbij betreft, geeft ons een duidelijk beeld: de tollenaar heeft met heel zijn wezen ontzag voor God. Wat is onze lichaamshouding wanneer we bidden? Hoe houden we ons tegenover andere mensen? Hoe houden we ons tegenover God?

Lichaam en geest

Mijn twee artikels over de taal gebed zijn niet los van elkaar te zien. Wij zijn geen Grieken die ons lichaam als een last voor onze ziel zien. God heeft ons zowel een geestelijke als een fysieke dimensie gegeven. We kunnen Hem in dankbaarheid eer geven door zowel geest als lichaam bij ons gebed te betrekken. Op die manier kunnen we met heel ons wezen voor God verschijnen. Wanneer we oprecht voor God kunnen komen, zullen we trouwens merken dat zowel de verbale als de non-verbale taal van ons gebed vervaagt. We zijn dan enkel nog met Hem bezig.