

Samen Kerken.

## Ruiter en paard

Soms gebeurt het dat je een woord of een beeld tegenkomt waardoor je iets lastigs ineens beter snapt. Dat had ik met het beeld van ruiter en paard. Rond 400 v. Chr. zag de filosoof Plato dit al als beeld voor lichaam en ziel. Het paard staat voor je lichaam en de ruiter voor je geest en voor je ziel.

Wat mij zo aanspreekt in dat beeld is dat een paard en een ruiter allebei op zichzelf kunnen bestaan. Maar samen komen ze veel verder dan in hun eentje. De ruiter kan veel verder reizen dan hij al lopend had gekund. En het paard kan goed en ver rennen maar weet niet waar hij heen moet. En het mooie is: samen ontstaat er ook nog iets extra's in hun samenwerking. Ze voelen zich bij elkaar op hun gemak, vinden het fijn bij elkaar te zijn, kunnen op elkaar vertrouwen.

Toegepast op lichaam en geest zou je kunnen zeggen: als je die twee allebei voldoende aandacht geeft, ze beide laat doen waar ze goed in zijn, dan kom je het verst. Het lichaam heeft voedsel nodig, drinken, beweging, verzorging. En ook aandacht in de vorm van een hand op de schouder of een liefdevolle aanraking. En hoe meer aandacht je aan je lichaam besteedt, hoe beter het kan functioneren.

De geest en je ziel hebben ook voeding nodig. Dat heeft bijvoorbeeld te maken met jezelf leren kennen, blij kunnen zijn met je leven, en weten dat je er niet alleen voor staat omdat er mensen om jou heen staan of omdat je in God gelooft. Er zijn veel manieren om je geest en je ziel te voeden.

Wanneer er aandacht is voor één van de twee, heeft de andere kant het moeilijker. Dat heb je van jezelf niet altijd in de gaten, omdat je je richt op die ene goede kant. Als je gezond eet, veel sport, lekker actief in het leven staat, kun je je topfit voelen en lekker in je lijf. Toch kan het dan tegelijk zijn dat je tobt met problemen in je relatie, in je gezin, in jezelf. Het paard kan het dan lang volhouden, maar de ruiter dreigt af te haken.

Andersom kan evengoed. Je doet al jaren aan cursussen om jezelf beter te leren kennen en te ontwikkelen, leest veel, mediteert, bent ontspannen en blij. Maar als er spanning ontstaat is er een onbedwingbare neiging om te gaan eten, word je passief en komt er weinig meer uit je handen. De ruiter wil wel, maar het paard trekt zich terug bij tegenslag.

De kant die minder aandacht krijgt, bepaalt dus uiteindelijk hoever paard en ruiter kunnen komen en wanneer ze moeten afhaken. Dat kun je ook omdraaien: voor mij is het inspirerendste aan dit beeld van paard en ruiter dat het met allebei goed gaat als ze allebei voldoende aandacht en zorg krijgen. Sterker nog: Dan versterken ze elkaar zelfs.

Ds. Kirsten Slettenhaar.  
Remonstrants Gemeente Twente.