

MOEDIG *op weg*

JAARTHEMA 2025

Wortels en vleugels

achtergrond en verdieping
oktober - december

Het jaarthema voor 2025 neemt ons mee op een inspirerende reis van zelfontdekking en verbondenheid met de wereld om ons heen. We worden uitgenodigd om stil te staan bij wie we zijn, onze plek naast andere mensen, de gemeenschappen waar we deel van uitmaken en onze relatie met de aarde.

In vier kwartalen verkennen we thema's uit het leven. Daar reflecteren we op, persoonlijk en met elkaar. Elke periode biedt een andere invalshoek waardoor een boeiende reis ontstaat van verdieping, overdenking en waardering. Van samen genieten en misschien hier en daar een verrassend perspectief.

APOSTOLISCH
GENOOTSCHAP

Inhoudsopgave

<i>Moedig op weg – Q4: Wortels en vleugels</i>	3
<i>4.1 Reflectie en balans</i>	4
4.1.1 Tussen behoud en verandering	5
4.1.2 Psychologische balans	7
4.1.3 Filosofie van het evenwicht	8
4.1.4 Balans in de natuur	10
4.1.5 Digitale balans	12
4.1.6 De grondslag van ons geloof.....	14
4.1.7 Leven in liefde	15
4.1.8 Verhalen	18
4.1.9 Liederen	20
<i>4.2 Transformatie - wortels en vleugels</i>	24
4.2.1 Transformatie door verbondenheid	25
4.2.2 Sociaal-maatschappelijke transformatie.....	27
4.2.3 Persoonlijke transformatie vanuit psychologisch perspectief	29
4.2.4 Transformatie en generaties	31
4.2.5 Spirituele ecologie	33
4.2.6 De grondslag van ons geloof.....	35
4.2.7 Leven in liefde	36
4.2.8 Verhalen	40
4.2.9 Liederen	42
<i>4.3 Samen genieten van het uitzicht</i>	46
4.3.1 Gemeenschap als spirituele ervaring.....	47
4.3.2 Sociaal-culturele vreugde	49
4.3.3 Positieve psychologie en gedeeld geluk.....	51
4.3.4 Esthetische ervaring van natuur en kunst	52
4.3.5 Slow-living, bewust samen vertragen	54
4.3.6 De grondslag van ons geloof.....	56
4.3.7 Leven in liefde	57
4.3.8 Verhalen	61
4.3.9 Liederen	62
<i>4.4 De zachte kracht van hoop</i>	66
4.4.1 Hoop als religieus-humanistische deugd	67
4.4.2 Psychologie van hoop en veerkracht	68
4.4.3 De zachte kracht in opvoeding en educatie.....	70
4.4.4 Radicale hoop.....	72
4.4.5 Hoop als existentiële keuze.....	73
4.4.6 De grondslag van ons geloof.....	75
4.4.7 Leven in liefde	76
4.4.8 Verhalen	80
4.4.9 Liederen	82

Moedig op weg – Q4: Wortels en vleugels

Met het jaarthema *Moedig op weg* verkennen we in het vierde kwartaal een diep menselijk spanningsveld: dat tussen *wortels* - wat ons draagt, bindt en richting geeft - en *vleugels* - wat ons beweegt, bevraagt en vernieuwt. Het is een terugkerend thema in persoonlijke groei, gemeenschapsontwikkeling en spirituele bewustwording. Hoe blijven we geworteld in wie we zijn en waar we vandaan komen, terwijl we tegelijk de moed ontwikkelen om te veranderen, te groeien en los te laten?

Dit kwartaal is opgebouwd uit vier subthema's die als landschappen aan ons voorbijtrekken: **Reflectie en balans**, **Transformatie**, **Genieten van het uitzicht**, en **De zachte kracht van hoop**. Ieder subthema opent een eigen venster op wat het betekent om onderweg te zijn - stevig verbonden met het verleden, en tegelijk ontvankelijk voor de toekomst.

We beginnen met **reflectie en balans**, een oefening in afstemming. In een wereld die voortdurend in beweging is, vraagt balans niet om stilstand, maar om bewuste keuzes: wanneer houden we vast, wanneer laten we los? Hoe verhouden we ons tot traditie, innerlijke stabiliteit, natuur en technologie? De zoektocht naar evenwicht is geen sluitende formule, maar een proces van voortdurende afstemming en groei - een oefening in luisteren, voelen en vertrouwen.

Van daaruit volgt **transformatie**, het thema van diepe verandering die niet begint bij het breken met het oude, maar juist geworteld is in verbondenheid. Of het nu gaat om persoonlijke groei, maatschappelijke vernieuwing of ecologische bewustwording, transformatie ontstaat waar ontmoeting plaatsvindt: tussen generaties, in rituelen, in het herwaarderen van ons verhaal. Het is een beweging die ons uitdaagt trouw te blijven aan onze kern, terwijl we de horizon tegemoet treden met open handen.

Na de beweging en verandering volgt een moment van stilstand: **genieten van het uitzicht**. Geen eindpunt, maar een pauze om samen te kijken waar we zijn. In schoonheid, vieren, stilte en esthetische ervaring wordt duidelijk dat zingeving niet alleen voortkomt uit streven, maar ook uit *delen*. Gemeenschap wordt gevoed door gedeelde vreugde, door bewuste aandacht voor het alledaagse, door samen stil te staan bij wat het leven waardevol maakt. In deze vreugde schuilt diepe spirituele kracht.

Tot slot klinkt het zachte, maar indringende geluid van **hoop**. Niet als geruststellende gedachte, maar als levenshouding: een innerlijk kompas dat richting geeft, juist in tijden van onzekerheid. Hoop vraagt geen garanties, maar wel trouw - aan menselijkheid, aan waarden, aan toekomst. Ze leeft in opvoeding, in veerkracht, in radicale openheid voor wat nog niet zichtbaar is. Hoop is een daad van moed, een bron van betekenis, een keuze voor verbondenheid in weerbarstige tijden.

Wortels en vleugels is een uitnodiging tot leven in samenhang. Niet óf-óf, maar én-én: trouw aan het verleden, gevoelig voor het heden, moedig naar de toekomst. Met beide voeten op de grond, en het hart in beweging. Moedig op weg - gedragen door wortels, en gesterkt door vleugels.

4.1 Reflectie en balans

Een zoektocht naar evenwicht in een wereld vol beweging

Het jaarthema *Moedig op weg* nodigt uit tot een innerlijke en gezamenlijke reis door de seizoenen van het leven. In het vierde kwartaal staan we stil bij het spanningsveld tussen ‘wortels en vleugels’: hoe verhouden we ons tot dat wat ons draagt, én dat wat ons roept? Wat laten we achter, wat nemen we mee, en hoe vinden we de moed om verder te gaan?

Binnen dit overkoepelende thema is *Reflectie en balans* één van de thema's. Het leven vraagt ons steeds opnieuw om evenwicht te zoeken - tussen rust en beweging, vasthouden en loslaten, verbondenheid en autonomie. Balans is geen statische toestand, maar een voortdurend proces van afstemming, bewustwording en innerlijke groei. De vijf invalshoeken die in deze reeks worden verkend, bieden ieder een eigen perspectief op deze zoektocht.

We beginnen bij het spanningsveld tussen **behoud en verandering**. In een gemeenschap met een rijke traditie is het essentieel om trouw te blijven aan onze wortels, zonder verstarring. De woorden van Hannah Arendt en Jürgen Moltmann helpen ons te zien dat traditie geen last is, maar een bron van hoop. Balans ontstaat wanneer we luisteren naar zowel het verhaal van het verleden als de roep van de toekomst.

Vervolgens kijken we naar **psychologische balans** - hoe mensen in verschillende levensfasen omgaan met innerlijke tegenstrijdigheden. Levenskunst betekent hier: leren leven met wat is, ook als dat ongemakkelijk of onzeker is. Jung en Edith Eger wijzen ons op het belang van integratie, veerkracht en verantwoordelijkheid voor onze innerlijke houding. Psychologische balans is geen maakbaar evenwicht, maar een geoefende openheid voor verandering.

In het derde artikel onderzoeken we **de filosofie van het evenwicht**, met denkers als Aristoteles, Lao Tse en Nietzsche. Zij laten ons zien dat balans niet alleen gaat over stabiliteit, maar ook over moed, maat en het leren omgaan met tegenstellingen. Balans is de kunst van het midden houden: niet verstarren in orde, maar ook niet verdwalen in chaos. Het vraagt oefening, vertrouwen en toewijding.

De natuur zelf biedt diepe lessen over balans. In het vierde artikel, **balans in de natuur**, spiegelen we ons aan ecosystemen waarin verbinding, diversiteit en aanpassing sleutelbegrippen zijn. Denkers als Rachel Carson en Gregory Bateson helpen ons om onze plek in het grotere geheel te hervinden. Net als de natuur zijn wij geen losse individuen, maar levende schakels in een groter netwerk.

Tot slot kijken we naar **digitale balans** in een wereld die nooit pauzeert. De inzichten van Sherry Turkle en Tristan Harris nodigen uit tot reflectie op onze omgang met technologie: wat vraagt aandacht, wat leidt af? In een tijd van constante online aanwezigheid is het bewust kiezen voor rust en offline momenten een daad van innerlijke vrijheid.

Samen vormen deze vijf perspectieven een uitnodiging tot bewust leven - met beide voeten op de grond, en het hart open naar de toekomst. Reflectie en balans helpen ons om met moed op weg te blijven, met wortels die ons dragen en vleugels die ons verder voeren.

4.1.1 Tussen behoud en verandering

Hoe kunnen we als apostolische gemeenschap balanceren tussen het respecteren van onze tradities en de noodzaak om voortdurend te vernieuwen en groeien? Hoe brengen we harmonie in het spanningsveld tussen verleden, heden en toekomst?

In elke gemeenschap die geworteld is in een gedeelde geschiedenis en levensbeschouwing, zoals de onze, leeft de spanning tussen behoud en verandering. Het is een wezenlijk vraagstuk: hoe kunnen we trouw blijven aan onze oorsprong, aan de waarden, rituelen en inzichten die ons gevormd hebben, zonder stil te blijven staan in een wereld die voortdurend in beweging is?

Tradities bieden houvast. Ze verbinden ons met degenen die ons zijn voorgegaan en geven betekenis aan wie wij vandaag de dag zijn. Ze vertellen het verhaal van waar we vandaan komen, en ze verankeren ons in iets dat groter is dan het individu. Maar zoals wortels geen doel op zich zijn, maar voeding bieden voor groei, zo nodigt het leven ons ook uit tot ontwikkeling. Juist in die dynamiek tussen verleden en toekomst ontstaat ware spiritualiteit: niet in het kiezen van óf vasthouden óf vernieuwen, maar in het zoeken naar harmonie daartussen.

De filosofe Hannah Arendt stelde dat “onderwijs altijd moet zweven tussen de wereld zoals die is en de wereld zoals die zou kunnen zijn.” Dat geldt ook voor gemeenschappen. We hebben de taak om het erfgoed te bewaren, juist om het met vertrouwen en vrijheid door te kunnen geven aan een nieuwe generatie. Zonder de wortels los te laten, moeten we ook vleugels durven geven aan wat nog in wording is.

Reflectie is hierbij essentieel. Waar zijn onze tradities ontstaan, en welke betekenis dragen ze vandaag nog voor ons? Wat werkt nog steeds verbindend, inspirerend of richtinggevend - en wat is inmiddels verstild, tot ritueel zonder hartslag geworden? En tegelijk: hoe zorgen we ervoor dat vernieuwing niet louter ingegeven wordt door de mode van het moment, maar wortelt in de kern van wie we zijn en willen zijn?

De theoloog Jürgen Moltmann, bekend om zijn theologie van de hoop, benadrukte dat traditie niet iets is dat we *moeten bewaren*, maar iets waaruit we *moed mogen putten* om toekomst te scheppen. Vernieuwing is volgens hem geen breuk met het verleden, maar een vervulling ervan - het verder dragen van wat ooit hoop gaf.

Deze balans is geen kwestie van compromis, maar van luisteren. Luisteren naar het verhaal van de gemeenschap én naar de roep van de tijd. Naar jonge generaties die met andere vragen komen en andere vormen zoeken, én naar ouderen die de kracht van lang beproefde wegen kunnen overdragen. Balans betekent in dit opzicht niet: stilstand, maar een voortdurende dans tussen herinnering en verwachting.

Zo ontstaat een ruimte waarin traditie geen last is, maar een bron. En vernieuwing geen bedreiging, maar een belofte. In dat spanningsveld, met wortels stevig in de aarde en vleugels wijd open naar de toekomst, vinden we onze plek. Steeds opnieuw.

Verder lezen

- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2023). *Religieuze betrokkenheid in Nederland*. Dit rapport analyseert trends in religieuze betrokkenheid en het vertrouwen in kerken in Nederland tussen 2020 en 2022, en biedt context voor de veranderende religieuze landschappen. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2023/religieuze-betrokkenheid-in-nederland?onepage=true>
- Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). (2022, 24 maart). *Ontkerkelijking leidt tot nieuwe verhoudingen in de samenleving*. Dit artikel bespreekt de impact van ontkerkelijking op de Nederlandse samenleving en hoe dit leidt tot nieuwe vormen van zingeving en gemeenschapsvorming. <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2022/03/24/ontkerkelijking-leidt-tot-nieuwe-verhoudingen-in-de-samenleving>
- Berghuijs, J., & Liefbroer, A. I. (2017). *Meervoudige religiositeit onder geestelijk verzorgers*. Tijdschrift Geestelijke Verzorging, 20(3), 13–22. Dit artikel onderzoekt hoe geestelijk verzorgers in Nederland omgaan met meervoudige religiositeit in hun persoonlijke leven en professionele praktijk. <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/10/4-87-Meervoudige-religiositeit.pdf>
- OpenResearch Amsterdam. (z.d.). *De religieuze beleving van moslims in Nederland*. Deze studie bekijkt hoe verschillende moslimgroepen in Nederland hun geloof beleven en belijden, en hoe dit zich heeft ontwikkeld binnen een seculiere samenleving. <https://openresearch.amsterdam/nl/page/40305/de-religieuze-beleving-van-moslims-in-nederland>
- Nieuw Wij. (z.d.). *Traditie in dialoog*. Dit artikel bespreekt hoe tradities binnen religieuze gemeenschappen kunnen evolueren door middel van dialoog, en hoe dit bijdraagt aan vernieuwing zonder het verlies van identiteit. [Traditie in dialoog - Nieuw Wij](#)
- Hidde van de Weg. *De erfenis van het verleden en de toekomst van het nieuwe leven*. Maatschapwijn.nl. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recyELRHAlBTeHsdP>
- Bert Wiegman. *Een nieuwe bladzijde*. Apostolisch Genootschap. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recapJtYwFPBUZ3lN>
- Marijke Verduijn. *Van uittocht tot rondgang*. Apostolisch Genootschap. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recK9TaFOCew3Kj4j>
- Herman Wijffels. *We zijn vergeten dat we aardlingen zijn*. In: Roek Lips. Wie kies je om te zijn. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reccB7wGarVnj0IHJ>
- Laura de Jong. *Zonder zin is het moeilijk een hoopvol leven te leiden*. volkskrant.nl. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recA2hkcZ45KNwUbw>

- Marten van der Wal, Nanda Ziere. *Visie op geestelijke zorg in het Apostolisch Genootschap*. Apostolisch Genootschap.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reccLDu8NSBpGNwB7>

4.1.2 Psychologische balans

Over veerkracht, levensfasen en het leren leven met innerlijke tegenstrijdigheden.

Het leven is voortdurend in beweging. We maken overgangen mee: van jeugd naar volwassenheid, van werken naar rust, van verlies naar nieuw begin. Persoonlijke gebeurtenissen - een geboorte, ziekte, verlies van werk of relatie, ouder worden - kunnen ons evenwicht verstoren en dwingen tot heroriëntatie. Psychologische balans betekent niet dat we voortdurend in evenwicht zijn, maar dat we leren bewegen *met* de golven van het leven, zonder door ze overspoeld te worden.

De Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung sprak over de ‘individuatie’: het proces waarin een mens steeds meer zichzelf wordt, door het integreren van zowel bewuste als onbewuste delen van zijn persoonlijkheid. Balans ontstaat volgens Jung wanneer we niet proberen pijn, angst of schaduwzijden te vermijden, maar ze leren aankijken en opnemen in wie we zijn. Juist in het toelaten van innerlijke tegenstrijdigheden - kracht en kwetsbaarheid, vreugde en verdriet, hoop en teleurstelling - ontstaat psychologische groei en dieper inzicht.

Elke levensfase stelt ons voor andere uitdagingen. In de jongere jaren gaat het vaak om identiteit en keuzevrijheid; later om verantwoordelijkheid, zingeving en het leren omgaan met verlies. Deze dynamiek vraagt om voortdurende afstemming: wat heb ik nu nodig om in balans te blijven? Wat laat ik los, wat neem ik mee, en wat wil ik opnieuw vormgeven? Die vragen stellen ons niet alleen voor praktische keuzes, maar ook voor innerlijk werk.

De Hongaars-Amerikaanse psycholoog Edith Eger, overlevende van Auschwitz en auteur van *De Keuze*, schrijft dat echte vrijheid en veerkracht pas ontstaan als we verantwoordelijkheid nemen voor onze innerlijke houding. “We kunnen niet kiezen wat ons overkomt,” zegt ze, “maar we kunnen wél kiezen hoe we ermee omgaan.” Psychologische balans is dus geen toestand van rust, maar een vaardigheid: de kunst om aanwezig te blijven, ook als het leven schuurt of stormt.

In een gemeenschap zoals de onze kan die psychologische balans versterkt worden door gedeelde rituelen, veilige ruimtes voor gesprek, en de ervaring dat je er niet alleen voor staat. Reflectie op onze innerlijke bewegingen – in welke vorm dan ook - helpt om bewust te worden van wat ons drijft én van wat ons uit balans brengt. Zo wordt innerlijke rust niet iets wat je *hebt*, maar iets wat je *oefent*.

Belangrijk is ook mildheid: naar jezelf, naar je onvolkomenheden, naar de tijd die dingen soms nodig hebben. Balans is niet maakbaar, maar wel voedbaar. En misschien is het juist in het erkennen van onze onevenwichtigheden, onze vermoeidheid of twijfel, dat we ruimte maken voor echte heling.

Moedig op weg zijn betekent in dit verband: leren leven met de stroom van het leven zelf. Niet alles onder controle willen houden, maar leren meebewegen. Niet streven naar perfectie, maar naar heelheid. In dat proces worden we, stap voor stap, een mens met wortels én vleugels.

Verder lezen

- De Psycholoog. (2021). *Psychologische veerkracht*. Tijdschrift De Psycholoog. <https://www.tijdschriftdepsycholoog.nl/wetenschap/psychologische-veerkracht/>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). *Wat is veerkracht?*. <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/veerkrachtresearch.uvh.nl>
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2022). *De mens: kwetsbaar en krachtig*. https://research.uvh.nl/files/58861658/Definitieve_Masterscriptie_25_aug_De_mens_kwetsbaar_en_krachtig.pdf
- GGZ Standaarden. (2023). *Zingeving in de psychische hulpverlening*. https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/pdf/project/project_843a5722-5c6f-409c-9013-e3f1fc78a859_zingeving-in-de-psychische-hulpverlening_authorized-at_15-05-2023.pdf
- KU Leuven. (z.d.). *Verbonden: balanceren tussen draagkracht en draaglast*. <https://www.kuleuven.be/thomas/n512>
- Jacky vd Goor, Peet de Jonge. *Parels in de shit. Lichter leven in tijden van tegenslag*. Jacky van der Goor en Peet de Jonge. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recgeBhvE8dFXP9KB>
- Thich Nhat Hanh. *Wijsheid om stormen te doorstaan*. linkedin.com. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec8RiZJmikeBm8Nr>
- Kring van districtsvoorgangers. *Weerbaarheid; weekbriefcompilatie*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recJuXOexXwAcLtZ1>
- [Zonder auteur]. *Weerbaarheid, hoe doe je dat*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recnU3U9WKYbFVOvs>
- [Zonder auteur]. *Overdenking | Van burn-out naar bestemming*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQMV7narJMRnX3s>

4.1.3 Filosofie van het evenwicht

Tussen uitersten in: over maat, stroom en het midden houden

Balans is een universeel verlangen - of het nu gaat om ons innerlijke leven, onze relaties of de wereld om ons heen. Filosofen uit verschillende tijden en culturen hebben nagedacht over hoe de mens balans kan vinden in een bestaan vol uitersten. In hun werk ontdekken we geen pasklare antwoorden, maar wel waardevolle richtlijnen voor reflectie en levenskunst.

De Griekse filosoof Aristoteles introduceerde het begrip van de *gouden middenweg*: de deugd ligt volgens hem tussen twee extremen. Moed bevindt zich bijvoorbeeld tussen lafheid en roekeloosheid, bescheidenheid tussen schaamte en arrogantie. Wie een deugdzaam leven wil leiden, moet steeds opnieuw het midden zoeken - en dat midden is nooit statisch. Het vereist voortdurende oefening, reflectie en de bereidheid om bij te sturen. Balans is geen eindpunt, maar een dynamisch proces.

Die gedachte wordt op een andere manier verwoord door de Chinese wijsgeer Lao Tse, grondlegger van het Taoïsme. In de *Tao Te Ching* beschrijft hij het leven als een stroom - de Tao - waarin alles zijn plaats vindt in de natuurlijke ordening. Balans ontstaat wanneer we niet krampachtig vasthouden of willen beheersen, maar durven meebewegen met wat zich aandient. “Wie buigt, wordt recht. Wie toegeeft, overwint,” schrijft Lao Tse. Zijn visie nodigt uit tot ontvankelijkheid, tot het loslaten van strijd en het omarmen van eenvoud. De ware kracht ligt niet in dominantie, maar in zachtheid en flexibiliteit.

Toch is balans niet altijd vredevol of rustig. De Duitse filosoof Friedrich Nietzsche benadrukte dat evenwicht ook het spanningsveld is tussen chaos en orde. “Je moet chaos in jezelf hebben om een dansende ster te kunnen baren,” stelt hij. In deze visie is balans niet het vermijden van conflict, maar het dragen ervan. Leven is geen glad pad, maar een aaneenschakeling van contrasten: licht en donker, creatie en vernietiging, stabiliteit en verandering. Nietzsches perspectief herinnert ons eraan dat ook strijd en verwarring onderdeel zijn van persoonlijke groei.

Wat deze drie denkers gemeen hebben, is dat ze balans niet zien als iets dat *van buitenaf* opgelegd wordt, maar als iets dat *van binnenuit* gevormd moet worden. Ze dagen ons uit tot zelfkennis, tot het dragen van verantwoordelijkheid voor onze keuzes, tot het oefenen van de juiste maat.

Binnen het jaarthema *Moedig op weg* betekent dit: leren laveren tussen uitersten. Niet verstarren in zekerheden, maar ook niet verdwalen in grenzeloosheid. We oefenen ons in het midden houden – in eerlijkheid, openheid, maat en toewijding. In ons persoonlijk leven, én als gemeenschap die zoekt naar een wijze omgang met traditie, verandering, verschillen en verbondenheid.

Verder lezen

- Filosofie Magazine. (z.d.). *Gouden Middenweg – Aristoteles*. Deze pagina bespreekt Aristoteles' concept van de gouden middenweg, waarbij deugd het midden vormt tussen twee extremen. <https://www.filosofie.nl/gouden-middenweg/>
- Filosofie Blog. (2024). *De Gulden Middenweg volgens Aristoteles uitgelegd*. Een diepgaande uitleg van Aristoteles' ethiek en het belang van het vinden van balans tussen uitersten. <https://filosofie-blog.nl/gouden-middenweg-aristoteles-ethiek/>
- Filosofie Magazine. (2024). *Friedrich Nietzsche: leven en werk*. Een overzicht van Nietzsches leven en zijn filosofische ideeën over chaos en orde. <https://www.filosofie.nl/friedrich-nietzsche-leven-en-werk/>
- Spirituele Teksten. (2023). *De Tao Te Ching van Lao Tzu – een nieuwe interpretatie*. Een moderne interpretatie van de Tao Te Ching, waarin het belang van meebewegen met de stroom van het leven wordt benadrukt. <https://spiritueleteksten.nl/chinese->

[filosofie/de-cao-te-ching-van-lao-tzu-een-nieuwe-interpretatie-poetische-vertaling-door-ursula-k-le-guin-patroonserie-deel-1/](#)

- iFilosofie. (2024). *De Jonge Denkers Over chaos*. Een artikel dat de relatie tussen chaos en orde in de filosofie onderzoekt, met verwijzingen naar Nietzsche.
<https://isvw.nl/wp-content/uploads/2024/04/iFilosofie-75.pdf>
- Mischa Schijvens. “Soms lach ik mezelf uit en denk: je dacht dat je alles wist”.
nieuwwij.nl.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recxCYfewHhedZQHl>
- [Zonder auteur]. *Overdenking | Van burn-out naar bestemming*. Apostolisch Genootschap.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQMv7narJMRnX3s>
- Rob Does, Ivo Samplonius. *Wij stellen hier de vragen #10: hoe geef ik zin?*. Apostolisch Genootschap.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recdm4Tlpm98uuHsf>
- Marten van der Wal. *Innerlijke reis*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recZHKkir6x57GTK5>

4.1.4 Balans in de natuur

Welke inzichten biedt ecologie over dynamische balans, en hoe kunnen we deze natuurlijke processen vertalen naar menselijke relaties en gemeenschappen?

In de natuur is balans geen statisch gegeven, maar een dynamisch spel van krachten. Planten, dieren, water, lucht, micro-organismen: alles is met elkaar verbonden in een kwetsbaar en veerkrachtig evenwicht. Ecologie - de wetenschap van ecosystemen - laat zien dat echte stabiliteit niet voortkomt uit stilstand, maar uit voortdurende afstemming, aanpassing en samenwerking.

Deze inzichten zijn verrassend leerzaam voor ons menselijk bestaan. Ook wij maken deel uit van grotere systemen - families, gemeenschappen, culturen - die in balans blijven door verbinding, diversiteit en het vermogen tot herstel. Wanneer we naar de natuur kijken, herkennen we patronen die ons iets zeggen over hoe we met elkaar kunnen leven.

De Amerikaanse biologe en schrijfster Rachel Carson, bekend van haar invloedrijke boek *Silent Spring*, waarschuwde al in de jaren '60 voor de verstoring van deze natuurlijke balans door menselijk handelen. Maar ze wees er ook op dat de natuur geen vijand is, maar een partner in leven: “In nature nothing exists alone.” Alles is deel van een groter geheel. Dat besef nodigt ons uit tot eerbied - niet alleen voor de aarde, maar ook voor elkaar.

In de ecologie geldt: hoe diverser een systeem, hoe veerkrachtiger het is. Dat principe kunnen we vertalen naar menselijke relaties. Een gemeenschap floreert niet door eenvormigheid, maar door verscheidenheid. Juist het verschil in perspectieven,

levenservaringen en gaven maakt een groep krachtig. Reflectie op balans in de natuur helpt ons beseffen dat harmonie niet betekent dat iedereen hetzelfde doet, maar dat ieders unieke bijdrage samen een geheel vormt.

De denker Gregory Bateson, bekend van zijn werk over 'ecologie van de geest', benadrukte dat we niet buiten de natuur staan, maar er in denken en voelen. Hij beschreef gezondheid en balans als het vermogen van een systeem om feedback te ontvangen en zich aan te passen. Dat geldt net zo goed voor menselijke relaties: wie zich afsluit voor signalen - van onvrede, overbelasting of verlangen - verstoort de balans. Wie luistert en leert, bevordert herstel en groei.

In ons dagelijks leven kunnen we oefenen in ecologisch bewustzijn: hoe beïnvloed ik mijn omgeving, en hoe beïnvloedt zij mij? Wat geef ik door? Waar is ruimte nodig, waar juist begrenzing? Net als een tuin die onderhoud vraagt, heeft ook ons innerlijk en onze gemeenschap zorg nodig: rust, voeding, ritme, tijd.

Het jaarthema *Moedig op weg* nodigt uit om met nieuwe ogen te kijken naar de ecosystemen waarin we leven. Wat vraagt onderhoud? Wat mag verwilderen? Wat wil opnieuw tot bloei komen? Net als in de natuur is balans geen statisch ideaal, maar een levend proces – van vallen en opstaan, groeien en snoeien, geven en ontvangen.

Als we leren denken als een bos, leven als een rivier, luisteren als de wind, dan vinden we in die natuurlijke beweging misschien ook onze eigen plek van rust, ritme en verbondenheid. In het midden van het leven.

Verder lezen

- HZ University of Applied Sciences. (2022). *Ecologische veerkracht*. Dit project onderzoekt hoe de ecologische veerkracht in de Zuidwestelijke delta vergroot kan worden door gebruik te maken van 'Building with Nature'.
<https://hz.nl/onderzoek/projecten/ecological-resilience>
- Staatsbosbeheer. (2022, 17 februari). *Herstel van veerkracht van deltanatuur is nodig*. Een artikel over de noodzaak om de balans en veerkracht in de Nederlandse deltanatuur te herstellen voor een duurzame toekomst.
<https://www.staatsbosbeheer.nl/wat-we-doen/nieuws/2022/02/herstel-veerkracht-deltanatuur-nodig>
- Filosofie Magazine. (2014). *Aristoteles ontleedt de wereld*. Een profiel van Aristoteles waarin zijn concept van de 'gouden middenweg' wordt besproken als een manier om balans te vinden tussen extremen. <https://www.filosofie.nl/historisch-profiel-aristoteles-ontleedt-de-wereld/>
- iFilosofie. (2015). *Nietzsche als gids bij ecologische problemen?* Een artikel dat onderzoekt hoe Nietzsche's filosofie kan bijdragen aan het begrijpen en aanpakken van ecologische vraagstukken. <https://www.ifilosofie.nl/nietzsche-als-gids-ecologische-problemen/>

- Filosofie.nl. (2022, 30 mei). *Karen Armstrong: 'We zijn ons respect voor het heilige verloren'*. Een interview met Karen Armstrong over het verlies van respect voor het heilige en de gevolgen daarvan voor onze relatie met de natuur.
<https://www.filosofie.nl/karen-armstrong-we-zijn-ons-respect-voor-het-heilige-verloren/>
- Robin Wall Kimmerer, Mik Vaes. *Een vlecht van heilig gras*. bazarow.com,
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recHHO71LRVRgrgcM>
- [Zonder auteur]. *Duurzaamheid; ijsberg, ijsbeer en hond*. @vlindererna.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recRc0SWQTklDg7Al>
- Maria Bouanani. *Echte verbinding ontstaat pas als je authentiek durft te zijn*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reckyYHphlRNkuoIT>
- Rumi. *Ontmoeting; Gedicht Rumi*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec00K8aZCus10qPv>

4.1.5 Digitale balans

Hoe beïnvloeden digitale technologieën (smartphones, sociale media, kunstmatige intelligentie) onze innerlijke rust en balans? Hoe vinden we een gezonde balans tussen online en offline zijn, en welke rol spelen reflectie en bewuste digitale hygiëne daarbij?

We leven in een tijd waarin digitale technologieën ons leven diepgaand beïnvloeden. Smartphones, sociale media, e-mail en kunstmatige intelligentie maken ons efficiënter, bereikbaarder en geïnformeerder dan ooit. Tegelijkertijd brengen ze ook nieuwe spanningen met zich mee. Velen ervaren onrust, concentratieproblemen of een voortdurend gevoel van ‘aan’ staan. Digitale balans is daarom geen luxe, maar een essentiële vorm van reflectie in het leven van nu.

De Amerikaanse onderzoeker en auteur Sherry Turkle spreekt in haar werk over “alone together”: we zijn constant met anderen verbonden via schermen, maar verliezen soms het echte, menselijke contact - ook met onszelf. Haar pleidooi is helder: we hebben stilte nodig, verveling zelfs, om tot onszelf te komen. Reflectie, creativiteit en zingeving ontstaan niet in de hectiek van constante notificaties, maar in de ruimte ertussen. Turkle stelt: “We moeten opnieuw leren hoe we alleen kunnen zijn, om daarna werkelijk samen te kunnen zijn.”

Digitale onbalans raakt niet alleen individuen, maar ook gemeenschappen. Rituelen en ontmoetingen verliezen soms hun kracht wanneer ze onderbroken worden door digitale afleiding. Er is een risico dat onze aandacht versnipperd, en dat de diepgang van het samen-zijn plaatsmaakt voor vluchtige interacties. In een gemeenschap waar verbondenheid en aandacht kernwaarden zijn, stelt dit ons voor een uitdaging: hoe kunnen we technologie zo inzetten dat ze ons versterkt, zonder ons te beheersen?

De voormalige Google-ethicus Tristan Harris, oprichter van het Center for Humane Technology, waarschuwt voor wat hij noemt de “aandachtseconomie”.

Technologiebedrijven concurreren om onze blik, en gebruiken daar psychologische trucs voor. Zijn boodschap is niet om technologie af te wijzen, maar om onze autonomie terug te winnen: door bewust gebruik, digitale hygiëne en het herwaarderen van aandacht als moreel goed. “We moeten technologie gebruiken die onze menselijke waarden dient, niet andersom.”

Digitale balans vraagt om bewuste keuzes: momenten van offline-zijn, schermvrije ruimtes, rituelen zonder onderbreking. Het vraagt ook om reflectie op *hoe* we technologie gebruiken: dienen onze apps ons welzijn, onze relaties, ons levensdoel? Of trekken ze ons juist weg van wat werkelijk van waarde is?

Binnen het jaarthema *Moedig op weg* betekent dit: de moed hebben om stil te vallen. Niet alles hoeft gedeeld, geliket of bijgehouden. Juist in het bewust kiezen voor rust, leegte en niet-weten, ontstaat ruimte voor bezieling. Het scherm even sluiten is niet wegvlugten, maar thuiskomen - bij jezelf, bij elkaar, bij dat wat je overstijgt.

Technologie kan onze vleugels zijn, maar zonder innerlijke worteling verliezen we richting. Door bewust stil te staan bij de impact van het digitale leven, oefenen we ons in aandacht, diepgang en verbondenheid. Zo bouwen we aan een gemeenschap waarin mensen écht gezien worden - van hart tot hart, niet alleen van scherm tot scherm.

Verder lezen

- Netwerk Mediawijsheid. (z.d.). *Digitale balans*. Geraadpleegd op 4 juni 2025, van <https://digitalebalans.nl/>
- Mentaal Vitaal. (z.d.). *Digitale balans: hoe blijf je mentaal gezond met digitale media?* Geraadpleegd op 4 juni 2025, van <https://www.mentaalvitaal.nl/mentaal-fit/digitale-balans>
- Trimbos-instituut. (z.d.). *Digitale detox: is minder schermtijd beter?* Geraadpleegd op 4 juni 2025, van <https://www.zilverenkruis.nl/gezonder-leven/magazine/socialminderen/digitale-detox>
- Werkpsycholoog. (z.d.). *Sociale media, oplader of energielek?* Geraadpleegd op 4 juni 2025, van <https://www.werkpsycholoog.nl/sociale-media-oplader-of-energielek/>
- Inner Piece. (z.d.). *24 tips om een balans in je digitale leven te vinden*. Geraadpleegd op 4 juni 2025, van <https://innerpiece.nl/tips-balans-digitale-leven/>
- Julika Marijn. *Goed gesprek in goed gezelschap*. barmhartigheid.nl. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recSeuOprbO4fNysM>
- [Zonder auteur]. *Liefde; 401 Boeddhistische inspiraties*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recizBldGF7wd3FsN>
- Bas Heijne. *Ik, ik, ik, maar waar is de wij?*. nrc.nl. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec3QbWg8ClRqhIhM>

4.1.6 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema 'Reflectie en balans' vanuit de grondslag van ons geloof.

Reflectie en balans is een verdieping van ons gedachtengoed die gaat over leven in verbondenheid, moed om te veranderen en het maken van bewuste keuzes.

Dynamiek van evenwicht en het mysterie van het leven

Balans is een proces van *afstemming, bewustwording en innerlijke groei* – geen statisch eindpunt. Dit sluit aan bij onze grondslag waarin het leven als een *eindig deel van een oneindig, ondeelbaar geheel* wordt gezien, een mysterie dat ons uitnodigt tot *ontvankelijkheid en aandachtige beschouwing*. We benadrukken een levenshouding die ruimte biedt aan verandering, openheid en spirituele groei. Reflectie is hierin geen luxe, maar een noodzakelijke houding om in balans te blijven met het grotere geheel waarin we leven.

Balans tussen wortels (traditie) en vleugels (vernieuwing)

In het spanningsveld tussen *behoud en verandering* wordt traditie gezien als *bron van hoop*, mits we haar dynamisch benaderen. Vernieuwing als grondhouding is dan essentieel. Het *koesteren van het licht van de liefde* kan immers geen star dogma zijn, maar een *levende inspiratiebron* die we willen onderhouden als een levend erfgoed. Reflectie is hier het middel om trouw te blijven aan wat wezenlijk is, zonder stil te vallen.

Innerlijke balans en persoonlijke groei

De psychologische invalshoek in 'Reflectie en balans' laat zien dat balans ook gaat over het leren leven met tegenstrijdigheden. Dit komt tot uiting in de grondslag als we spreken over dat *liefdevolle kracht* in ons werkzaam is en dat we *steeds opnieuw kunnen kiezen voor liefde en verantwoordelijkheid*, ondanks onze feilbaarheid. Het benadrukt de rol van veerkracht, innerlijke houding en keuzevrijheid in de persoonlijke ontwikkeling. Reflectie is het kompas waarmee we deze keuzes bewust maken.

Balans met de natuur en ecologische verbondenheid

We maken onderdeel uit van een groter geheel en voelen, ervaren die verbondenheid. Dit onderstreept onze aandacht en verantwoordelijkheid om zorg voor de aarde te dragen en respect te hebben voor ecosystemen die fundamenteel zijn voor een waardige samenleving. Het vraagt om een ecologisch bewustzijn waarin reflectie leidt tot een ethiek van duurzaamheid, zorg en verbondenheid met het leven als geheel.

Digitale balans en spirituele aandacht

In een wereld die nooit pauzeert, vraagt digitale balans om het herwaarderen van innerlijke rust en bewuste aanwezigheid. Ook de grondslag spreekt over het belang van aandachtige ontvankelijkheid, van bewuste keuzes en het leven vanuit liefde gericht op menselijkheid, aandacht en zorgvuldigheid.

4.1.7 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek 'Leven in Liefde' die aansluit bij het thema 'Reflectie en balans'.

Januari – Opnieuw beginnen

- **7 januari – Uit balans, in balans**
“Zoek in jezelf naar wijsheid en mildheid en blijf kritisch naar jezelf kijken.”
Deze tekst gaat over het hervinden van balans door afstand te nemen en met mildheid naar jezelf te kijken.
- **16 januari – Alles heeft zijn tijd**
“Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.”
Hier wordt het belang benadrukt van aanvaarden wat is, als bron van innerlijke rust en reflectie.
- **28 januari – Je gedachten loslaten**
“We kunnen onze gevoelens erkennen, maar ze hoeven je niet te beheersen of te commanderen.”
Deze tekst reflecteert op hoe bewust afstand nemen van gedachten tot innerlijke balans kan leiden.

Februari - The Circle of Life

- **1 februari – Evenwicht**
“Het is zinvol het werk even het werk te laten en je op het wezenlijke te concentreren.”
De tekst gaat over het vinden van balans tussen werk en zingeving, geïnspireerd op 'ora et labora'.
- **18 februari – Aandachtig leven**
“Dan is er ruimte voor een moment werkelijke aandacht voor de mensen om je heen.”
Deze dagtekst nodigt uit om vanuit rust en aandacht opnieuw verbinding te maken met je omgeving.
- **22 februari – Vragen**
“Hoe verdeel ik mijn tijd tussen dingen voor mezelf doen en de medemens?”
Deze overdenking stelt reflectieve vragen over balans tussen persoonlijke behoeften en sociale verantwoordelijkheid.

Maart – De kracht van verwondering

- **9 maart – 4 kamers**
“Maar zolang we niet iedere dag in elke kamer komen, al was het maar om hem te luchten, zijn we geen heel mens.”
Een symbolische oproep tot evenwicht in alle aspecten van het mens-zijn: fysiek, mentaal, sociaal en spiritueel.
- **17 maart – Kijk in de spiegel**
“Durf je af en toe nog eens op zoek te gaan naar je innerlijk kompas?”
Deze tekst benadrukt het belang van zelfreflectie om koers te houden in een vluchtige wereld.
- **25 maart – Insluiten of uitsluiten**
“Het is actief denken en ernaar leven. Constant reflecterend op jezelf, op de manier waarop je de wereld ziet.”
Hier wordt balans gezocht tussen eigen perspectief en het actief openstellen voor anderen.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **5 april – Een nieuwe balans**

“Balans is niet iets wat je vindt, maar iets wat je voortdurend creëert.”

Deze tekst laat zien dat balans geen eindpunt is, maar een continu proces van afstemming.

- **14 april – Traagheid**

“Traagheid is geen luiheid, maar een uitnodiging tot dieper leven.”

Het benadrukt hoe vertraging juist kan leiden tot verdieping, rust en reflectie.

- **29 april – Ruimte om te zijn**

“Er is ruimte nodig om te mogen zijn, zonder druk of verwachting.”

Deze overdenking pleit voor het bewust creëren van rust om jezelf te kunnen zijn.

Mei – Eenheid ervaren

- **8 mei – Waarnemen**

“Werkelijk waarnemen vraagt om verstillig.”

Nodigt uit tot bewuste aandacht als voorwaarde voor reflectie en innerlijk evenwicht.

- **17 mei – Hervinden**

“Soms moet je jezelf opnieuw ontmoeten, om verder te kunnen.”

Een uitnodiging tot herbezinning en het hervinden van je innerlijke kompas.

- **25 mei – De kunst van het kiezen**

“Kiezen is ook durven loslaten.”

Laat zien dat innerlijke balans ontstaat wanneer je bewust keuzes maakt en loslaat.

Juni – Duurzaam samenleven

- **6 juni – Evenwicht bewaren**

“Je hoeft niet alles te dragen, laat ook los.”

Deze tekst onderstreept het belang van grenzen stellen en niet alles op je te nemen.

- **14 juni – Niet alles hoeft tegelijk**

“Vertragen is soms de snelste weg vooruit.”

Benadrukt het belang van vertragen om tot duurzame balans te komen.

- **26 juni – De tijd nemen**

“De tijd nemen is een daad van zelfzorg.”

Maakt duidelijk dat het bewust nemen van tijd essentieel is voor rust en veerkracht.

Juli – Samen met de ander

- **4 juli – Innerlijk landschap**

“Wie zichzelf durft te ontmoeten, ontdekt waar werkelijke rust te vinden is.”

Deze tekst nodigt uit tot innerlijke reflectie als bron van rust en balans.

- **15 juli – Het ritme van rust**

“Rust is geen doel, maar een ritme dat je leert kennen.”

Het benadrukt hoe rust een terugkerend ritme is dat helpt bij het hervinden van evenwicht.

- **27 juli – Eenvoud**

“In de eenvoud vinden we wat werkelijk telt.”

Eenvoud wordt hier gepresenteerd als toegangspoort tot helderheid en innerlijke rust.

Augustus - Compassie

- **6 augustus – In jezelf thuiskomen**

“Thuiskomen in jezelf is weten dat je mag zijn wie je bent.”

Een pleidooi voor zelfacceptatie als fundament van innerlijke stabiliteit.

- **19 augustus – De kracht van stilte**

“Stilte is een bedding waarin de ziel zich kan uitspreken.”

Deze tekst laat zien hoe stilte ruimte geeft aan bezinning, heling en balans.

- **29 augustus – Leegte toelaten**

“Juist in de leegte ontstaat ruimte voor inzicht en heling.”

Het toelaten van leegte wordt verbonden aan groei, reflectie en innerlijke ordening.

September – Enthousiast solidair

- **3 september – Terug naar de bron**

“Wie de bron in zichzelf opzoekt, vindt richting.”

Een oproep tot herverbinding met je innerlijke kompas als leidraad voor evenwicht.

- **13 september – Draagkracht**

“Niet alles hoeft op jouw schouders te rusten.”

Deze tekst benadrukt het belang van grenzen stellen en bewust omgaan met draaglast.

- **28 september – Rust en richting**

“Als je tot rust komt, kun je opnieuw kiezen.”

Laat zien dat reflectieve rust de ruimte schept voor heldere, bewuste keuzes.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **6 oktober – Wortels en vleugels**

“Balans is leven met wat was én met wat komt.”

Deze tekst verbindt verleden en toekomst als ankers voor innerlijke balans.

- **17 oktober – Wat wil je bewaren?**

“Soms ontdek je pas gaandeweg wat je eigenlijk mee wilt nemen.”

Reflectie op wat je werkelijk wilt bewaren helpt bij het vinden van richting en evenwicht.

- **29 oktober – Een nieuw begin**

“Echte vernieuwing vraagt om loslaten én om trouw blijven aan wie je bent.”

Een uitnodiging om trouw te blijven aan je kern, zelfs te midden van verandering.

November – Loslaten

- **5 november – Trouw aan jezelf**

“Wie zichzelf kent, blijft ook in de storm stevig staan.”

Benadrukt dat zelfkennis stabiliteit biedt in tijden van onrust of keuzes.

- **15 november – Verlies en verbinding**

“In wat je verliest, kun je ook jezelf hervinden.”

Deze tekst laat zien dat verlies ook ruimte schept voor hernieuwd inzicht en verbinding.

- **28 november – Zicht op de horizon**

“Om de weg vooruit te zien, moet je soms even stilstaan.”

Maakt duidelijk dat rust en reflectie nodig zijn om een nieuw perspectief te krijgen.

December – Hoopvol leven

- **6 december – Advent en afstemming**

“Afstemmen is leren luisteren – naar binnen en naar boven.”

Roept op tot innerlijke afstemming als bron van richting tijdens de adventsperiode.

- **18 december – Ruimte voor het onverwachte**

“Wat zich aandient, hoeft niet gepland te zijn om waardevol te zijn.”

Onderstreept het belang van openheid voor het onverwachte als oefening in balans.

- **29 december – Terugblikken in vertrouwen**

“Het verleden is geen ballast, maar een bron van inzicht.”

Deze tekst nodigt uit om met mildheid terug te kijken en vertrouwen te houden voor wat komt.

4.1.8 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema ‘Reflectie en balans’.

De Meester en Margarita – Mikhail Boelgakov

In dit magisch-realistische meesterwerk vervlochten met satire en mystiek, worstelt de hoofdpersoon (de Meester) met de waanzin van zijn tijd en de behoefte aan innerlijke waarheid. De duivel – Woland – bezoekt Moskou en stelt morele orde en chaos op scherp. Reflectie en balans komen naar voren in het spanningsveld tussen controle en overgave, liefde en verlies, licht en schaduw. Het verhaal stelt de vraag: kun je trouw blijven aan jezelf temidden van een wereld vol absurditeit en macht?

Elia bij de Horeb (1 Koningen 19)

Na zijn confrontatie met de Baälprofeten is Elia uitgeput en bang. Hij vlucht de woestijn in en verlangt naar de dood. Maar juist in stilte – in het “suizen van een zachte stilte” op de berg Horeb – vindt hij hernieuwde roeping. Dit verhaal gaat over de balans tussen daadkracht en terugtrekking, tussen crisis en heroriëntatie. Elia’s weg laat zien dat geestelijke veerkracht niet altijd in grootse daden ligt, maar in het leren luisteren naar het kleine, het stille, het essentiële.

Never Let Me Go – Kazuo Ishiguro

Dit verstilde dystopische verhaal volgt drie jongeren op een kostschool die geleidelijk beseffen dat ze bestemd zijn als orgaandonoren. Ishiguro weeft een subtiele reflectie over identiteit, lotsbestemming, menselijke waardigheid en het zoeken naar zin. De roman roept de vraag op: hoe blijf je in balans wanneer je leven geen echte toekomst

biedt? Zonder pathos laat het zien hoe mensen toch hoopvol, liefdevol en reflectief kunnen leven – zelfs binnen de grenzen van het onvermijdelijke.

Mozes' dood (Deuteronomium 34)

Mozes ziet het beloofde land vanaf een berg, maar mag het niet binnengaan. Na een leven van leidinggeven eindigt zijn reis met overgave. Dit ogenschijnlijk droevige slot is diep spiritueel: het toont dat niet alles voltooid hoeft te worden door onszelf. Balans ligt soms in loslaten, in vertrouwen dat anderen het werk voortzetten. Mozes' dood is een meditatie op de grens van leven en bestemming – over rust vinden in onafheid.

De buitenstaander – Albert Camus

Meursault leeft zonder 'grote gevoelens' of morele claims, tot hij geconfronteerd wordt met zijn eigen doodvonnis. In de absurditeit van het bestaan vindt hij paradoxaal genoeg aanvaarding en rust. Zijn reflectie is kil maar radicaal eerlijk: hij kiest voor helderheid boven illusie. Dit verhaal past bij het thema balans als het besef dat zingeving niet altijd voortkomt uit harmonie, maar uit de moed om het leven te zien zoals het is – en daarin vrijheid te vinden.

Het boek Prediker

Prediker onderzoekt het leven door alle uitersten heen: rijkdom en armoede, vreugde en verdriet, wijsheid en dwaasheid. Zijn conclusie is opvallend modern: "alles is ijdelheid en najagen van wind", maar ook: "geniet van wat je hebt". In plaats van eenvoudige religieuze antwoorden, biedt Prediker contemplatie, ironie en relativisering. Het is een boek over reflectie en balans in een wereld die geen vaste grond biedt, en toch vraagt om trouw, vreugde en bescheidenheid.

De weg – Cormac McCarthy

Een vader en zoon trekken door een post-apocalyptisch landschap, op zoek naar overleving én menselijkheid. In deze rauwe setting staat de liefde tussen hen centraal. De roman is een oefening in volhouden, in innerlijk licht bewaren ondanks uiterlijke duisternis. Reflectie en balans zijn hier tastbaar: hoe blijf je mens onder onmenselijke omstandigheden? De weg wordt zo een innerlijke reis – een zoektocht naar betekenis die wortelt in de band tussen mensen.

De ballingschap van Jojachin (2 Koningen 25:27-30)

Na 37 jaar gevangenschap wordt koning Jojachin uit zijn duistere bestaan gehaald en ontvangt hij weer eer aan het Babylonische hof. Dit nauwelijks bekende epiloogje biedt een ontroerend inzicht: herstel kan komen, zelfs na jaren stilte en verlies. Balans betekent soms: blijven hopen wanneer alles gestold lijkt. Jojachin staat symbool voor het geloof dat verandering mogelijk is – en dat waardigheid kan herleven, ook in het laatste hoofdstuk van iemands leven.

4.1.9 Lieder

Apostolische lieder en songs gerelateerd aan het thema 'Reflectie en balans'.

Songs:

- **Grow As We Go – Ben Platt**
Een kwetsbaar lied over samen veranderen zonder elkaar los te laten – tussen behoud en groei.
- **It's Time – Imagine Dragons**
Een ode aan trouw blijven aan jezelf te midden van verandering: "I'm never changing who I am."
- **Unwritten – Natasha Bedingfield**
Over het openstaan voor de toekomst, met wortels in hoop en keuzevrijheid.
- **Shake It Out – Florence + The Machine**
Symboliseert het loslaten van wat zwaar is, als stap richting innerlijke bevrijding.
- **I Am Light – India.Arie**
Een spirituele reflectie over niet gedefinieerd worden door verleden of pijn – het vinden van innerlijke rust.
- **The Cave – Mumford & Sons**
Over het hervinden van je stem en richting wanneer het leven je uit balans haalt.
- **Resilient – Katy Perry**
Een lied vol veerkracht, over het groeien vanuit kwetsbaarheid en kracht.
- **You Say – Lauren Daigle**
Een zoektocht naar identiteit en balans tussen innerlijke twijfel en bevestiging van buitenaf.
- **A World Alone – Lorde**
Reflecteert op de kracht van autonomie, zelfs te midden van verbondenheid en afleiding.
- **Saturn – Sleeping at Last**
Een ontroerende overpeinzing over vergankelijkheid en betekenisvolle groei in elke levensfase.
- **Balance – Future Islands**
Een directe reflectie op het balanceren tussen liefde, tijd en energie in het dagelijks leven.
- **All Is Full of Love – Björk**
Herinnert aan de overvloed van verbinding in een vaak desoriënterende wereld.

- **Everything In Its Right Place – Radiohead**
Een hypnotische meditatie over orde en chaos in het innerlijk bewustzijn.
- **River – Leon Bridges**
Een spirituele metafoor voor vergeving, reiniging en hernieuwd evenwicht.
- **Nature Boy – Aurora (cover)**
Een poëtische les over liefde en de wijsheid van het eenvoudige leven in harmonie met de natuur.
- **Slow Down – Nichole Nordeman**
Een emotionele oproep om stil te staan bij de vluchtigheid van het leven – een digitale detox in muziek.
- **Disconnect – Clean Bandit ft. Marina**
Over het verlangen naar vrijheid en stilte in een wereld die altijd ‘aan’ staat.
- **Weightless – Natasha Bedingfield**
Een luchtig pleidooi voor loslaten van perfectionisme en het hervinden van balans.
- **Breathe Me – Sia**
Een roep om hulp in momenten van innerlijke breekbaarheid en isolatie.
- **The Heart of Life – John Mayer**
Een geruststellend lied over het accepteren van het leven zoals het komt, in zijn pijn én schoonheid.

Apostolische liederen:

- **3. Blijf dicht bij de liefde**
Een uitnodiging tot innerlijke afstemming, kwetsbaarheid en verbondenheid als bron van evenwicht.
- **4. Levenstijd**
Benadert balans als het ritmisch meebewegen met de tijd, herinnering en verwachting.
- **5. Worden is zijn**
Verwoordt de filosofie van innerlijk evenwicht door eenvoud, stilheid en open aandacht.
- **7. Het leven inhoud geven**
Resoneert met de moed tot heroriëntatie en zingeving in tijden van verandering en twijfel.

- **10. Er is een stroom**
Een poëtische weergave van de natuurlijke en geestelijke kracht die draagt, heelt en beweegt.
- **15. Heilzame stilte**
Verbeeldt het belang van innerlijke rust en stilte als antwoord op digitale en mentale onrust.
- **17. Het evoluerende leven**
Sluit aan bij het spanningsveld tussen behoud en verandering als noodzakelijke levensdynamiek.
- **20. Wonderbare ziel**
Benadrukt de diepe verbondenheid van lichaam, geest en het grotere geheel – zoals in ecologie.
- **46. Een goddelijk moment**
Herkenbaar bij de digitale balans: het belang van bezinning en bewuste, gedeelde rust.
- **79. De vragen leven**
Stimuleert het geduldig dragen en doorleven van levensvragen, in lijn met psychologische balans.
- **103. Levenskunst: De zeiler**
Een krachtige metafoor voor innerlijke groei door zelfkennis en koers houden ondanks onzekerheid.
- **104. Levenskunst: De beeldhouwer**
Benadrukt het procesmatige karakter van balans, gevormd door zelfreflectie en levenshouding.
- **106. Levenskunst: De tuinman**
Verbindt de menselijke ontwikkeling met ecologische balans: groei, ritme en zorg voor het geheel.
- **110. Het hoogste is in ieder**
Sluit aan bij de filosofische benadering van innerlijk evenwicht als bron van liefde en zelfinzicht.
- **114. Een liefderijk huis**
Verbeeldt een veilige plek van verbinding en rust, passend bij digitale en relationele balans.
- **117. Nieuwe kansen, elke dag**
Resoneert met psychologische veerkracht: elke dag biedt ruimte voor heroriëntatie en beweging.

- **121. Bewust leven**
Roept op tot bewuste aandacht voor liefdevolle keuzes en het vinden van evenwicht in het leven.
- **123. Als een boom aan het water**
Een Bijbelse en natuurlijke beeldspraak die innerlijke stabiliteit en verbondenheid uitstraalt.
- **130. Eerbied en ootmoed**
Toont de kwetsbare kracht van reflectie en openheid als wegen naar hernieuwde geestkracht.
- **138. Dichter bij jou mijn ziel**
Een bezinnende, mystieke tekst die het verlangen naar innerlijk evenwicht en verbinding uitdrukt.

4.2 Transformatie - wortels en vleugels

Over verandering die geworteld is in verbondenheid

Transformatie is een van de diepste menselijke ervaringen: het vermogen om te groeien, te veranderen, opnieuw vorm te geven - en toch jezelf te blijven. Niet alleen staat de vraag centraal waar we vandaan komen, maar ook hoe we met nieuwe moed onze toekomst tegemoet kunnen treden. Dit vraagt om een evenwichtige verhouding tussen *wortels* - dat wat ons draagt - en *vleugels* - dat wat ons uitnodigt tot vernieuwing en beweging.

In vijf verdiepende perspectieven wordt dit spanningsveld onderzocht. Ze laten zien dat transformatie niet iets is wat je in je eentje doet of overkomt, maar een proces dat zich voltrekt in relaties: met anderen, met je geschiedenis, met de aarde, met de gemeenschap, en met de toekomst.

De reis begint bij **transformatie door verbondenheid**. Innerlijke verandering wordt mogelijk waar mensen zich gedragen voelen: in rituelen, in ontmoeting, in gedeelde stilte. Verbondenheid is geen bijkomstigheid, maar de voedingsbodem waarin groei kan ontstaan. Zoals Martin Buber schreef: "Alle werkelijke leven is ontmoeting." En zoals Dorothee Sölle benadrukte: mystiek zonder solidariteit is leeg. In een levende gemeenschap vormen ontmoeting en spiritualiteit samen de bedding voor transformatie.

Vervolgens wordt de blik verbreed naar **sociaal-maatschappelijke transformatie**. Grote veranderingen - zoals die in vredesbewegingen, emancipatiestrijd of klimaatbewustzijn - ontstaan niet door afwijzing van het verleden, maar door het radicaal herinterpreteren van de waarden die ons verbinden. Gandhi's geweldloosheid en Joanna Macy's 'actieve hoop' tonen hoe gewortelde idealen kunnen leiden tot revolutionaire, vreedzame verandering. Ook apostolische gemeenschappen staan voor de uitdaging: hoe blijven we trouw aan wat ons bezielt, en tegelijk moedig in het vernieuwen van onze vormen?

Daarna verschuift het perspectief naar binnen: **persoonlijke transformatie vanuit psychologisch perspectief**. Hier wordt zichtbaar hoe verandering vaak ontstaat uit het toelaten van kwetsbaarheid, het hervertellen van je levensverhaal en het leven met waarden als kompas. ACT en narratieve psychologie tonen aan dat heling en groei niet betekenen dat we ons verleden loslaten, maar dat we het kunnen herwaarderen als betekenisvol onderdeel van wie we zijn.

In **transformatie en generaties** wordt het belang zichtbaar van intergenerationele dialoog. Elke generatie belichaamt een ander deel van het grotere geheel. Ouderen vormen het geheugen van de gemeenschap, jongeren haar horizon. In plaats van elkaar te vervangen, kunnen generaties elkaar verrijken, mits er ruimte is voor wederzijds leren en vertrouwen. Transformatie krijgt dan gestalte in het samen zoeken naar een toekomst waarin verschil niet scheidt, maar verbindt.

Tot slot biedt **spirituele ecologie** een indringend perspectief op transformatie als deel van een groter geheel. De aarde is niet iets buiten ons, maar deel van ons spirituele leven. Thomas Berry en Satish Kumar pleiten voor eerbied, verbondenheid en integratie van innerlijke en uiterlijke zorg. Onze wortels liggen in de aarde; onze vleugels in het verlangen naar een duurzame, hoopvolle toekomst.

Samen vormen deze vijf perspectieven een uitnodiging: om te veranderen met beide voeten op de grond. Om trouw te blijven aan wat ons gevormd heeft, en tegelijk moedig te leven naar wat zich aandient. Transformatie is geen breuk, maar een voortgaande vernieuwing - geworteld in liefde, gedragen door hoop.

4.2.1 Transformatie door verbondenheid

Hoe kunnen apostolische rituelen en gemeenschapsmomenten dienen als katalysatoren voor persoonlijke en gemeenschappelijke transformatie, waardoor mensen geworteld blijven en toch ruimte voelen voor vernieuwing?

Transformatie ontstaat zelden in afzondering. Vaak voltrekt zij zich in relatie - in het contact met anderen, in de gedeelde stilte van een ritueel, in de warmte van een gemeenschap waarin je werkelijk wordt gezien. Verbondenheid is geen randvoorwaarde voor innerlijke groei, maar een dragende kracht die transformatie mogelijk maakt. Juist als mensen zich geworteld weten in een gemeenschap die hen draagt, ontstaat er ruimte om te veranderen, te vernieuwen, te groeien.

De Joods-Oostenrijkse filosoof Martin Buber benadrukte dat werkelijke ontmoeting - wat hij noemde *Ich-Du-relaties* - het fundament is van menswording. In zo'n ontmoeting zie je de ander niet als object van jouw handelen, maar als een unieke gestalte die jou aanspreekt. Die werkelijke ontmoeting maakt ons wakker, opent ons hart en zet iets in beweging. Buber stelde: "Alle werkelijke leven is ontmoeting." In de context van een gemeenschap betekent dit dat niet het systeem of de structuur centraal staat, maar het levende, wederkerige contact tussen mensen.

In onze apostolische cultuur komt die ontmoeting vaak tot uitdrukking in rituelen en gemeenschapsmomenten. Denk aan stiltemomenten, het gezamenlijk zingen, het uitspreken van een gebed of het delen van persoonlijke verhalen. Zulke vormen zijn geen doel op zich, maar een bedding waarin iets nieuws kan ontstaan. Ze vormen heilige ruimte waarin het verleden erkend wordt, het heden gedeeld en de toekomst hoopvol geprojecteerd. De kracht van deze momenten ligt in hun vermogen om te verbinden - met elkaar, met het hogere, en met de diepere lagen in jezelf.

De Duitse theoloog en mystica Dorothee Sölle schreef dat mystiek en engagement hand in hand gaan. Spirituele verdieping is voor haar niet alleen een innerlijk proces, maar leidt ook tot verandering in de wereld. "Mystiek zonder solidariteit is leeg, solidariteit zonder mystiek is blind," zei ze. Transformatie is volgens Sölle niet alleen iets van het innerlijk gemoed, maar krijgt pas werkelijk vorm in de gedeelde praktijk van liefde, rechtvaardigheid en gemeenschap. Daar waar mensen samenkomen in oprechtheid en hoop, ontstaat ruimte voor nieuwe vergezichten.

In deze zin zijn rituelen geen vastgeroeste vormen, maar dynamische overgangen - ze markeren een verschuiving in bewustzijn. Ze helpen om wat oud is te eren, en tegelijk om ruimte te maken voor het nieuwe. Wie zich veilig en gedragen weet in verbondenheid, durft zichzelf los te laten. Dat is het mysterie van transformatie: we veranderen niet ondanks onze wortels, maar dankzij hen.

Moedig op weg betekent in deze context: samen op weg durven gaan. Niet geïsoleerd streven naar persoonlijke groei, maar je openstellen voor de kracht van gemeenschap. In de ontmoeting, in het gedeelde zwijgen of zingen, in het zorgen voor elkaar ontstaat een bedding waarin echte transformatie mogelijk wordt. Verbondenheid is niet het eindpunt van de reis, maar het fundament van waaruit we kunnen opstijgen - met vleugels die ons voeren naar een toekomst waarin we vernieuwd en gedragen blijven.

Verder lezen

- Hans Alma. *De kunst van pelgrimeren; de geestelijk verzorger als verbeeldingsprofessional*. ('Spiritualiteit wordt gezien als een oefening in bestaansbevestiging, waarbij ervaringen van verbondenheid, betekenis en transformatie bijdragen aan bloeiend leven.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recxbcx09mbZNFMhM>
- Kring van districtsvoorgangers. *Ideaal; weekbriefcompilatie*. ('Zonder transformatie naar een geestdriftige, persoonlijke levenshouding waarin dat tot uiting komt, blijft het op papier en komt God niet naderbij.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recyrcidwih61fhdI>
- Marten van der Wal. *En? ... wat doe ik?*. ('Wat mij intrigeerde, was de inhoudelijke transformatie die ons geloof tussen 1863 en 2022 heeft doorgemaakt en het houvast dat steeds werd gevonden.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recZwyB26Z80AebOp>
- [Zonder auteur]. *Gemeenschap; Declamatorium 2005*. ('Zij zorgen ervoor dat we groter worden door boven onszelf uit te stijgen transformatie van religieus gevoel naar levenshouding.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec1gacMpWmDa1n6L>
- [Zonder auteur]. *Kracht van rituelen*. ('Daarbij geeft het verbindingsteken (-) de transformatie aan van overstijgend gevoel naar handelen.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recPJKF2nhulaWWU0>
- Hans Alma. *De aarde draagt een geheim in zich*. ('Het artikel benadrukt de noodzaak van een spirituele transformatie, gebaseerd op aandachtig waarnemen en zorg voor de aarde, om ecologische crises aan te pakken.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recUIdJL4Vrz3lrQg>
- NieuwTij. (z.j.). *Rituelen als middel tot verandering en transformatie*.
<https://www.nieuwtij.nl/rituelen-als-middel-tot-verandering-en-transformatie/>

- SporenvandGod. (z.j.). *Martin Buber – Ik en Jij*. Sporen van God. <https://www.sporenvandgod.nl/Mystiek/Wijsheid-van-mystici/Martin-Buber-Ik-en-Jij/>
- Dineke van Kooten. (z.j.). *Persoonlijke rituelen*. Dineke van Kooten. <https://www.dinekevankooten.nl/archief/persoonlijke-rituelen/>
- The Fountain Academy. (2023). *De kracht van rituelen op de werkvloer*. The Fountain Academy. <https://thefountainacademy.nl/de-kracht-van-rituelen-op-de-werkvloer/>

4.2.2 Sociaal-maatschappelijke transformatie

Wat leren maatschappelijke bewegingen zoals vredesbewegingen, milieubewegingen en emancipatiebewegingen ons over de dynamiek tussen het vasthouden aan kernwaarden en de noodzaak tot verandering?

Samenlevingen zijn voortdurend in beweging. Onder invloed van crises, idealen of nieuwe inzichten ontstaan maatschappelijke verschuivingen die ons uitdagen om anders te denken, anders te leven, anders te kiezen. Grote veranderingen - denk aan de strijd voor vrede, voor milieubewustzijn, voor gelijkheid en mensenrechten - komen niet uit het niets. Ze ontstaan vanuit de diepe overtuiging dat het ook anders *moet* kunnen. Maar deze bewegingen ontstaan zelden los van het verleden; ze bouwen voort op kernwaarden en tradities die mensen met elkaar verbinden en inspireren.

Een treffend voorbeeld is Mahatma Gandhi, die geweldloosheid (*ahimsa*) tot moreel en strategisch uitgangspunt maakte in zijn strijd tegen koloniale onderdrukking. Gandhi hield vast aan spirituele kernwaarden als waarheid, eenvoud en dienstbaarheid, maar wist die in te zetten als motor van radicale maatschappelijke verandering. Zijn levenshouding laat zien dat je niet hoeft te breken met je wortels om te vernieuwen. Juist vanuit een geworteld ethisch besef ontstaat de kracht om tegen heersende systemen in te gaan.

Ook in onze tijd blijven maatschappelijke bewegingen ons herinneren aan deze dynamiek. De klimaatbeweging appelleert niet alleen aan rationele noodzaak, maar ook aan een diep gevoeld moreel appel: het verlangen om goede voorouders te zijn, zorg te dragen voor de aarde, verbonden te leven. De emancipatie van vrouwen, de strijd tegen racisme, de pleidooien voor vrede en inclusiviteit - ze vragen om verandering, maar wél met oog voor het behoud van menselijke waardigheid, solidariteit en compassie.

De Amerikaanse systeemdenker en ecotheoloog Joanna Macy beschrijft maatschappelijke transformatie als een 'Grote Ommekeer'. Volgens haar staan we als mensheid op een kruispunt: blijven we consumeren en overheersen, of kiezen we voor een levenswijze die gebaseerd is op onderlinge verbondenheid, duurzaamheid en eerbied? Macy benadrukt dat hoop niet passief is, maar een daad: "Actieve hoop is iets wat we *dóen*." Die hoop wortelt in spirituele veerkracht, maar verlangt ook maatschappelijke actie.

Voor een gemeenschap is deze benadering herkenbaar én uitdagend. Hoe blijven we trouw aan wie we zijn - met onze waarden van verbondenheid, liefde, vrede en dienstbaarheid - terwijl we tegelijk de moed hebben om ons te herijken in een wereld die

ingrijpend verandert? Hoe kunnen we met open ogen blijven kijken naar wat nodig is, zonder te verzanden in nostalgie of verlamming?

Moedig op weg betekent hier: trouw blijven aan het hart van wie we zijn, en tegelijk bereid zijn om onze vormen, gewoonten en vanzelfsprekendheden ter discussie te stellen. Het vraagt dat we samen blijven reflecteren: waar botsen onze idealen met onze daden? Waar kunnen wij als gemeenschap hoopvoller, rechtvaardiger, duurzamer worden?

Sociaal-maatschappelijke transformatie is nooit af. Het is een doorgaand proces van herinneren en vernieuwen, van luisteren en spreken, van wortels eren en vleugels durven uitslaan. Alleen zo blijven we mensen die niet alleen zien wat er is, maar ook durven dromen van wat er kan zijn.

Verder lezen

- Door Brouns-Wewerinke. *De weg van de vrede*. ('Het pad van vrede vraagt een innerlijke transformatie en de moed om verantwoordelijkheid te nemen voor zowel persoonlijke als maatschappelijke harmonie.')
- <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recElIV7bTbhTog8T>
- [Zonder auteur]. *Werken aan een menswaardige wereld. Thema september-oktober 2024*. ('Door middel van voorbeelden, zoals de transformatie van grasland in Friesland tot een natuurgebied en de bewustwording en herdenking van historische onrechtvaardigheden, wordt aangetoond hoe daadkracht en visie kunnen leiden tot positieve veranderingen.')
- <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recsnbctouvmVteUX>
- Rebecca Solnit. *Hoop in donkere tijden*. ('En Patrisse Cullors, een van de oprichters van Black Lives Matter, beschreef al vroeg de missie van de beweging als: "Hoop en inspiratie bieden voor collectieve actie om collectieve kracht op te bouwen om collectieve transformatie te bereiken, geworteld in verdriet en woede maar gericht op visie en dromen".')
- <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recnxYjTA2l4XRsdO>
- Klaas van Egmond. *We moeten het bestaande mens- en wereldbeeld herwaarderen*. ('Onze weg naar bewustwording van onze ware aard is een innerlijk transformatieproces.')
- <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec8qo88jjE0URXR6>
- Henk Canten. *Grondslag in Perspectief; Geloof*. ('Wat je in onze gebouwen aan inzicht en inspiratie ondervindt, vraagt om transformatie naar bewust en liefdevol handelen in het leven van alledag, tussen en met je medemensen.')
- <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recV5HosrgHHlsKJ7>
- Stephan Huijboom. *Liefde voor dieren (lezingversie)*. ('Want hoe ziet de persoonlijke kant er eigenlijk uit, van die grote maatschappelijke transformatie die nu gaande is op het gebied van dieren?')

<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec7gpcd5W0gM0Swl>

- Jan Zwart. *I have a dream*. ('Want of het nu de Bergrede betreft, de Koran, de Thora, de Bhagavad Gita, de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, onze grondslag, enzovoort, het gaat telkens weer om de transformatie van geloof naar levenshouding.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rechKXWYgktRhKlrB>
- Sudholter, J. (2018, 20 december). Sterke boeddhistische vrouwen: Joanna Macy. BodhiTV. Beschrijft Joanna Macy's visie op de 'Grote Ommekeer', een overgang van industriële groei naar levensondersteunende samenlevingsstructuren.
<https://bodhitv.nl/sterke-boeddhistische-vrouwen-joanna-macy/>
- Humanistisch Verbond. (2023). Wie is Joanna Macy? Humanistisch Verbond. Een introductie op Joanna Macy als eco-filosoof en klimaatactivist met 'The Work That Reconnects' en actieve hoop.
<https://www.humanistischverbond.nl/ecohumanisme/wie-is-joanna-macy/>
- Transition Towns Nederland. (z.j.). Innerlijke transitie. Transition Towns Nederland. Overzicht van Macy's methode binnen transitiebewegingen, met erkenning van de 'Grote Ommekeer' ideeën. <https://transitiontowns.nl/trainingen/joanna-macy-training/>
- Boeddhistisch Dagblad. (2024, circa december). Thuis komen in het Levensweb (1) – tussen leven en dood. Boeddhistisch Dagblad. Beschrijft de Grote Ommekeer in een ecologische context en linkt ecospiritualiteit aan systeemverandering.
<https://boeddhistischdagblad.nl/achtergronden/207961-thuiskomen-in-het-levensweb-tussen-leven-en-dood/>
- Wetenschappelijk Bureau GroenLinks. (2021). Vrede, daar blijf je aan werken. GroenLinks. PDF- publicatie over transformatie van gewapende bewegingen naar duurzame vredesprocessen, benadrukt kernwaarden én verandering.
<https://www.wetenschappelijkbureaugroenlinks.nl/sites/wetenschappelijkbureau/files/2021-01/Publicatie-vrede-daar-blijf-je-aan-werken.pdf>

4.2.3 Persoonlijke transformatie vanuit psychologisch perspectief

Groei tussen verleden en toekomst – over betekenis, veerkracht en nieuwe verhalen

Persoonlijke transformatie is zelden een plotselinge ommekeer. Veel vaker is het een proces van langzaam loslaten en nieuw vormgeven. Wie terugkijkt op zijn of haar leven, herkent periodes van verandering: soms ingegeven door verlies of crisis, soms juist door verwondering of verlangen. Wat deze momenten kenmerkt, is dat ze ons opnieuw laten nadenken over wie we zijn, waar we vandaan komen, en waar we naartoe willen.

Psychologische benaderingen zoals Acceptance and Commitment Therapy (ACT) bieden waardevolle inzichten in hoe we omgaan met onze innerlijke ervaringen tijdens zulke transformatieve fasen. ACT stelt niet het *veranderen* van gedachten of gevoelens centraal, maar juist het *accepteren* ervan als deel van ons bestaan - en tegelijk het richten van ons handelen op wat er voor ons werkelijk toe doet. Volgens grondlegger Steven Hayes is psychologische flexibiliteit de sleutel tot groei: niet vechten tegen ongemak, maar leren leven mét de pijn, vanuit waarden die richting geven.

Transformatie vraagt dus om ruimte: om te voelen, te verdragen, te kiezen - steeds weer opnieuw.

Daarnaast biedt de narratieve psychologie een betekenisvol kader voor persoonlijke groei. Psycholoog Dan McAdams stelt dat mensen in wezen verhalenvertellers zijn. We geven betekenis aan ons leven door het te verbeelden als een verhaal: met een oorsprong, wendingen, hoofdpersonen, doelen en verlangens. Transformatie ontstaat wanneer het oude verhaal niet meer past - en we de moed vinden om een nieuw, samenhangend levensverhaal te herschrijven, waarin ook moeilijke hoofdstukken een plek krijgen.

In deze benadering is het verleden geen last die we moeten vergeten, maar een bron van betekenis. Juist door te herwaarderen wat geweest is, ontdekken we hoe het ons gevormd heeft - en hoe we er ook los van mogen komen. Het nieuwe verhaal hoeft niet perfect of sluitend te zijn, maar wel eerlijk, hoopvol en verbonden met wat ons ten diepste drijft. De vraag wordt dan niet langer: “Hoe kom ik van mijn pijn af?”, maar: “Wat wil ik, ondanks alles, met mijn leven doen?”

Binnen onze gemeenschappen krijgt deze psychologische transformatie extra diepgang. In gedeelde rituelen, gesprekken en symboliek kunnen mensen nieuwe taal vinden voor hun veranderingsproces. Ze ontdekken dat ze niet alleen staan in hun zoektocht, en dat hun verhaal weerklank vindt bij anderen. Zo wordt persoonlijke transformatie ook relationeel gedragen.

Moedig op weg zijn betekent in dit perspectief: de moed hebben om oude verhalen te herzien, te erkennen wat ons gevormd heeft, en tegelijk ruimte te maken voor wie we willen worden. Het is een vorm van innerlijke reis, waarbij we onze wortels niet afzweren, maar meenemen - als voeding voor de weg vooruit.

Persoonlijke transformatie is geen breuk met wie we waren, maar een verdieping van wie we kunnen zijn. Als we leren leven met openheid, mildheid en richting, ontvouwen zich nieuwe hoofdstukken - vol zin, beweging en verbondenheid.

Verder lezen

- Edith Eger. *Persoonlijke groei; Edith Eger. Het geschenk*. ('Waarom zou het je niet overkomen; welke keuzes heb ik; geef jezelf wortels en vleugels; houd van jezelf.')
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recKy91LzV33ZfXg>
- [Zonder auteur]. *Onthechting en leren loslaten*. ('Deze zijn nodig voor ruimte voor nieuwe groei en transformatie.')
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recfZADStDNh3a4ya>
- Joep Dohmen. *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor moderne levenskunst*. ('Innerlijke transformatie: blijven vernieuwen.')
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recUC8XknsRhink9T>
- Stephan Huijboom. *Je pantser afleggen: zo simpel én zo moeilijk is het*. ('Openheid, ontvankelijkheid en liefdevolle aandacht gaan over de bereidheid om ongemakkelijke werkelijkheden te zien als leermomenten voor persoonlijke groei en transformatie.')

<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec4uVUNe91jL6brO>

- [Zonder auteur]. *Verantwoordelijkheid; Declamatorium 2009*. ('Zonder transformatie naar een geestdriftige, persoonlijke levenshouding waarin dat tot uiting komt, blijft het theorie en komt God niet naderbij.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recuMaMQUWEYt1HpV>
- Christaan Weijs. *Verbondenheid; Het is een tijd voor een nieuw 'wij'*. ('Zijn dochter: „Maar pap, als je wat goeds wilt doen, moet je toch ergens beginnen?” De wereld in transformatie in het klein.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recLaJk04YLeU9oEA>
- Hans Alma. *Verbondenheid; Het verhaal van de dertig vogels (de 'Si Murgh')*. ('Het betekent dat je vervreemd raakt van je eigen avonturen, worstelingen en innerlijke transformaties.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqA1BiTZKmxedKI>
- Soulrise. (2024, juni 18). *Persoonlijke transformatie*. <https://soulrise.be/persoonlijke-transformatie/>
- Kiki van der Harst. (2020, november). *De fases van diepgaande transformatie*. <https://kikivanderharst.nl/de-fases-van-diepgaande-transformatie/>
- Triunify. (2023, 8 september). *Persoonlijke crisis en transformatieprocessen beter begrijpen*. <https://triunify.com/blog/crisis-en-transformatieprocessen>
- Myndz – Mariëlla Vink. (2023, 25 april). *De verschillende fases van jouw transformatieproces*. <https://myndz.com/de-verschillende-fases-van-jouw-transformatieproces/>
- Jochem Wubs. (2023). *Zelf-acceptatie is essentieel voor persoonlijke transformatie* <https://www.jochemwubs.nl/post/de-paradox-van-acceptatie>

4.2.4 Transformatie en generaties

Hoe dialoog tussen generaties ruimte schept voor toekomst en herkomst

Elke generatie groeit op in een unieke tijdgeest, met eigen vragen, kansen en uitdagingen. Daardoor verschilt niet alleen de manier waarop mensen denken en leven, maar ook hoe ze kijken naar waarden, tradities en vernieuwing. Binnen elke gemeenschap ontstaan hierdoor spanningen, maar ook kansen: tussen behoud en verandering, tussen oude vormen en nieuwe verlangens, tussen wat vertrouwd is en wat mogelijk wordt.

De Amerikaanse antropologe Margaret Mead stelde dat cultuur alleen blijft voortbestaan als de oudere generatie openstaat voor het leren van de jongeren. “Kinderen moeten leren wat volwassenen weten,” zei ze, “maar ook wat nog niemand weet.” Die wederkerige houding vereist nederigheid én vertrouwen. Het vraagt van ouderen dat ze niet alleen overdragen, maar ook loslaten. En van jongeren dat ze niet alleen vernieuwen, maar ook luisteren en eerbied tonen. Transformatie ontstaat wanneer

generaties niet tegenover elkaar staan, maar in gesprek blijven - eerlijk, nieuwsgierig en hoopvol.

In onze cultuur is die intergenerationele dynamiek heel tastbaar. Jongeren zoeken naar nieuwe taal, vormen en beleving. Ouderen hechten aan herkenbaarheid, continuïteit en diepgang. Tussen beide leeft de vraag: hoe blijven we één gemeenschap, terwijl onze beleving en spiritualiteit verandert? Het antwoord ligt niet in uniformiteit, maar in het scheppen van ruimte voor verschil - vanuit verbondenheid.

De Belgische denker Frédéric Laloux, bekend van zijn boek *Reinventing Organizations*, beschrijft hoe systemen (zoals gemeenschappen of organisaties) zich ontwikkelen door verschillende fasen heen. Elke fase kent haar kracht en haar beperking. Pas als we deze collectieve ontwikkelingslijnen herkennen - én elkaars posities daarin respecteren - ontstaat een cultuur van volwassen samenwerking. Laloux pleit voor evolutieve gemeenschappen waarin mensen elkaar helpen om te groeien, voorbij generatiegrenzen, voorbij hiërarchie, vanuit een gedeeld verlangen naar betekenis en authenticiteit.

Transformatie tussen generaties betekent daarom niet: de oude vervangen door de nieuwe. Het is het besef dat elke generatie een ander aspect van het geheel belichaamt - dat ouderen het geheugen van de gemeenschap vormen, en jongeren haar horizon. De uitdaging is om het ene niet te verliezen in het andere: om de diepgang van traditie niet te verwaarlozen, en tegelijk niet bang te zijn voor vernieuwing die aansluit bij deze tijd.

Moedig op weg zijn betekent hier: het lef hebben om bruggen te slaan tussen leeftijden. Te erkennen dat iedere generatie op haar eigen manier zoekt naar zin, geborgenheid, vrijheid en verantwoordelijkheid. En dat juist de verschillen in tempo, taal en stijl ons uitnodigen tot dialoog. Niet om alles glad te strijken, maar om te groeien in begrip en verbondenheid.

Als generaties elkaar blijven ontmoeten - in verhalen, in rituelen, in muziek, in zorg voor elkaar - ontstaat een gemeenschap met diepe wortels én frisse vleugels. Een gemeenschap waarin niemand alles weet, maar iedereen iets bijdraagt aan het grotere geheel. En waarin elke nieuwe stap gedragen wordt door wat eraan voorafging.

Verder lezen

- Christien Kamermans, Dick Struik. *Dat wat was, is en zijn zal*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recNXVqHGzznH9szz>
- Roman Krznaric. *Empathie; De goede voorouder*. ('Heel misschien lukt het ons op een, zoals ik het noem, 'transformatiepad' te springen, waarbij langtermijndenken centraal staat en de groeiafhankelijke economie zijn dominante positie kwijtraakt en plaats maakt voor een circulaire economie, of de donuteconomie.')
- Martin Hägglund. *Alles wat je dierbaar is kan kapotgaan. Omarm daarom het leven*. ('Ik ben me heus bewust dat dat daarvoor reusachtige transformaties nodig zijn, maar ik denk dat we voor het eerst in lange tijd dit soort fundamentele vragen weer

kunnen stellen.’)

<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec1BrCf7VH8xjGYw>

- Koepeladviesraden. (z.d.). *Generaties verbinden is buurtkracht vinden*. <https://www.koepeladviesraden.nl/blogs/generaties-verbinden-is-buurtkracht-vinden>
- Management Scope. (2025). *‘Niet langs elkaar heen, maar met elkaar praten’*. ManagementScope. <https://managementscope.nl/interview/veerstichting-besluitvorming-generaties-dialog>

4.2.5 Spirituele ecologie

Hoe kan spirituele ecologie ons helpen om tegelijkertijd geworteld te zijn in respect en eerbied voor de aarde (wortels), terwijl we actief vernieuwende, duurzame praktijken ontwikkelen (vleugels)? Welke inzichten biedt deze benadering voor een integrale levenshouding?

In een tijd van klimaatcrisis, verlies van biodiversiteit en ecologische ontwrichting is de roep om verandering luider dan ooit. Maar wie werkelijk luistert naar die roep, hoort niet alleen een technische of politieke vraag. Het is ook - en misschien wel eerst - een spirituele vraag: hoe verhouden wij ons tot de aarde, tot het leven zelf? *Spirituele ecologie* is het antwoord op die vraag. Het is de benadering waarin ecologische verantwoordelijkheid wordt verbonden met innerlijke wijsheid, verwondering en eerbied.

De Amerikaanse eco-theoloog Thomas Berry zag de aarde niet als bezit van de mens, maar als een levende gemeenschap waarvan wij deel uitmaken. In zijn visie is de ecologische crisis in essentie een spirituele crisis: een verlies aan verbondenheid. Berry schreef: “We are not a collection of objects, we are a communion of subjects.” Dat perspectief nodigt uit tot een fundamenteel andere houding. Geen exploitatie, maar relatie. Geen dominantie, maar dialoog met het leven.

Spirituele ecologie verbindt het besef van ‘geworteld zijn’ met de roeping om zorg te dragen. Onze wortels liggen in het bewustzijn dat de aarde ons draagt, voedt en verbindt met alles wat leeft. Vanuit die wortels kunnen we vleugels ontwikkelen: de moed om ons leven duurzaam in te richten, onze keuzes te herzien, systemen te bevragen en nieuwe paden te bewandelen. Deze beweging vraagt niet alleen om gedragsverandering, maar om een diepere transformatie van ons wereldbeeld.

De Indiase denker en activist Satish Kumar, voormalig monnik en schrijver van het boek *Soil, Soul, Society*, pleit voor een ecologie van het hart. Volgens hem zijn bodem, ziel en samenleving onlosmakelijk verbonden. Als we zorgdragen voor de aarde (soil), moeten we ook zorg dragen voor onze innerlijke wereld (soul) en voor elkaar (society). Deze integrale benadering helpt ons te beseffen dat duurzaamheid begint in onszelf, maar nooit bij onszelf eindigt.

In de apostolische gemeenschap kan deze benadering herkend worden als een spirituele levenshouding waarin aandacht, verbondenheid en verantwoordelijkheid samenkomen. Rituelen waarin we stilstaan bij de natuur, stiltewandelingen, seizoensvieringen en zorg voor onze omgeving kunnen momenten worden van spirituele

verdieping én ecologisch bewustzijn. Ze herinneren ons eraan dat zorg voor de aarde geen randzaak is, maar een kernaspect van zinvol leven.

Moedig op weg betekent in deze context: je verbinden met het grotere geheel waarvan je deel bent. Niet vanuit angst of schuld, maar vanuit liefde, verwondering en respect. Het vraagt moed om nieuwe keuzes te maken - minder te consumeren, meer te herstellen, duurzamer te delen - maar het geeft ook vleugels: een diepere vreugde, een helderder geweten, een toekomst die klopt.

Spirituele ecologie helpt ons leven met zachte kracht: in verbondenheid met de aarde, met elkaar en met het mysterie van het leven. Vanuit die verbondenheid groeit een gemeenschap die niet alleen gelooft in verandering, maar haar ook belichaamt - elke dag opnieuw.

Verder lezen

- [Zonder auteur]. *Onthechting en leren loslaten*. ('Deze zijn nodig voor ruimte voor nieuwe groei en transformatie.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recfZADStDNh3a4ya>
- Lenie van Schie. *Zelfverwerkelijking; Vrij van verwachtingen, rollen en aannames: zo leef je meer vanuit je kern*. ('Die aanwezigheid gaat ons helpen in dat proces van verandering en transformatie.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rectMTpquHovmcqH3>
- Theo Brand. *Hans Alma: "We hebben een spirituele transformatie nodig"*. ('We hebben een spirituele transformatie nodig.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recjClkcmR6oC3du8>
- [Zonder auteur]. *Gemeenschap; Declamatorium 2005*. ('Zij zorgen ervoor dat we groter worden door boven onszelf uit te stijgen transformatie van religieus gevoel naar levenshouding.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec1gacMpWmDa1n6L>
- Stephan Huijboom. *Liefde in digitale tijden*. ('Liefde is de meest verbindende en transformatieve kracht in de samenleving, die harten doet smelten en de potentie heeft mensen diepgaand te raken en te veranderen.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec1a9k5uRUtC8v91>
- Lodewijk Dros. *Theologe Christa Anbeek wil het niet meer over God hebben, maar over de kwetsbaarheid van het leven*. ('Daar kun je de transformatie meemaken van ontregeld zijn naar opnieuw zinvol leven en samenleven.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recCWQNLPrompp0Ym>
- Manuela Kalski. *Berg en Dal lezing 1: Levengeevende spiritualiteit*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recgv7c7Mh21iNBsr>

- Stephan Huijboom. *Lezing: In liefde de aarde bewonen*. ('Hij benadrukt de urgentie van de ecologische crisis, zoals het verlies van biodiversiteit en de klimaatverandering, en stelt dat een cultuurverandering nodig is die gepaard gaat met een spirituele transformatie.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recZRz3EB39dtw1H8>
- Hans Alma. *De aarde draagt een geheim in zich*. ('Het artikel benadrukt de noodzaak van een spirituele transformatie, gebaseerd op aandachtig waarnemen en zorg voor de aarde, om ecologische crises aan te pakken.')
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recUldJL4Vrz3lrQg>
- Vortex Flow. *De Verbinding tussen Ecologie en Spiritualiteit*. Dit artikel onderzoekt hoe ecologie en spiritualiteit elkaar versterken en hoe spiritueel bewustzijn ons kan motiveren om beter voor de planeet te zorgen. <https://vortexflow.nl/ecologie-spiritualiteit/>
- Wageningen Universiteit. *Spiritualiteit en de spirituele waarden van natuur*. Een academische verkenning van hoe spiritualiteit een rol speelt in natuurbeleving en natuurbeleid. <https://edepot.wur.nl/87499>
- Sporen van God. *Ecologische spiritualiteit*. Dit artikel bespreekt hoe de natuur als een spirituele bron kan worden gezien en hoe ecologische spiritualiteit zich verzet tegen de exploitatie van de aarde.
<https://www.sporenvangod.nl/Natuur/Ecologische-spiritualiteit/>

4.2.6 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema 'Transformatie: wortels en vleugels' vanuit de grondslag van ons geloof.

Het subthema *Transformatie – wortels en vleugels* sluit aan op de grondslag van ons geloof omdat het gaat over *transformatie als relationeel proces, verandering die trouw blijft aan waarden, spiritualiteit als bron van maatschappelijke betrokkenheid en duurzaamheid en de noodzaak van generatiedialoog en collectieve groei*.

Transformatie als gewortelde verandering

Transformatie vereist zowel groei als trouw aan jezelf – een spanningsveld tussen *wortels* (verbondenheid, oorsprong) en *vleugels* (vernieuwing, beweging). We koesteren “het licht van de liefde” als een levende inspiratiebron. Verandering is hierbij geen breuk met het verleden, maar een *verdieping ervan*. De spirituele wortels geven voeding aan de moed om te vernieuwen.

Verbondenheid als bedding voor innerlijke groei

Werkelijke transformatie begint bij verbondenheid – met anderen, stilte, rituelen. Vanuit de grondslag begrijpen we dat het mysterie van het leven “ons vraagt om met aandacht en ontvankelijkheid te kijken naar wat werkelijk is... in elkaar en in onszelf”. Verbondenheid is dan de voorwaarde voor groei. Transformeren ontstaat in de relatie.

Sociale verandering geworteld in idealen

Er zijn talloze voorbeelden van *maatschappelijke transformatie* die niet begint met afwijzing, maar met *herinterpretatie van gedeelde waarden* zoals duurzaamheid, compassie en menselijkheid. Zo ontstaat een moreel kompas voor een humane samenleving. Persoonlijk geloof wordt dan verbonden met maatschappelijke betrokkenheid: het uitdrukken van onze waarden in de wereld.

Psychologische transformatie en betekenisgeving

Persoonlijke verandering komt voort uit het *herwaarderen van je verhaal* en het *leven met waarden als kompas*. In de grondslag verwoorden we dit met dat ieder mens de innerlijke kracht kan ervaren om “opnieuw te kiezen voor liefde en verantwoordelijkheid”, ondanks kwetsbaarheid. Innerlijke transformatie vraagt niet om perfectie, maar om openheid, acceptatie en bewuste keuzen.

Generaties als dragers van een gezamenlijk proces

In een *intergenerationele dialoog* vormen ouderen het geheugen en jongeren de horizon. In de grondslag spreken we over *het overdragen van liefde van generatie op generatie* – niet als formule, maar als levend erfgoed. Zo vormen we een gemeenschap die leert van het verleden én durft vooruit te kijken. Transformatie wordt dan een collectieve beweging, gedragen door vertrouwen.

Ecologie als spiritueel verbond

Spirituele ecologie roept op tot eerbied voor de aarde, in lijn met Thomas Berry en Satish Kumar. Vanuit ons geloof is dat een expressie van *liefdevol handelen* in verbondenheid met alles wat leeft. Ecologische bewustwording is hier niet alleen praktisch of politiek, maar een vorm van spirituele transformatie, geworteld in verbondenheid met het leven.

4.2.7 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek ‘Leven in Liefde’ die aansluit bij het thema ‘Transformatie: wortels en vleugels’.

Januari – Opnieuw beginnen

- **1 januari – Geloven in het leven**

“Misschien is geloven in het leven wel het beste voornemen voor het nieuwe jaar.”

Deze tekst benadrukt het hernieuwde vertrouwen in het leven en nodigt uit tot innerlijke vernieuwing vanuit verbondenheid.

- **8 januari – How the light gets in**

“There is a crack in everything. That's how the light gets in.”

Hier wordt transformatie geschetst als een proces van heling via kwetsbaarheid: waar barsten zijn, ontstaat ruimte voor licht en bezieling.

- **15 januari – Liefdevol leren leven**

“Wanneer het lukt om met elk ‘seizoen’ mee te bewegen, krijgt het leven glans.”

Deze reflectie toont hoe mensen wortelen in hun levensfase, maar ook telkens nieuwe vleugels vinden in de natuurlijke gang van het leven.

Februari – The Circle of Life

- **8 februari – Levende traditie**

“Een levende traditie betekent dat elke generatie in gesprek is met vorige generaties.”

Hier klinkt het thema van wortels (traditie) en vleugels (vernieuwing) krachtig door in intergenerationele groei.

- **12 februari – Vallen en opstaan**

“Soms word je zelfs sterker door de tegenslagen.”

Deze overweging benadrukt persoonlijke transformatie als resultaat van worsteling en veerkracht: groeien met beide voeten op de grond.

- **16 februari – Balanceren op het slappe koord**

“Gemeenschapszin is immers een diep menselijke behoefte en een voorwaarde voor persoonlijke ontplooiing.”

Dit fragment onderzoekt de balans tussen sociale wortels en individuele vleugels – een centrale spanning in elk transformatieproces.

Maart – De kracht van verwondering

- **1 maart – Welke weg ga je?**

“Welke waarden zijn richtinggevend, welke keuzes maak je?”

Deze tekst benadrukt dat identiteit en toekomst mede gevormd worden door bewuste keuzes – met wortels in je waarden en vleugels in je visie.

- **11 maart – Op ontdekkingsreis**

“Als ik dat wist, is het geen ontdekkingsreis meer.”

Het leven wordt hier beschreven als een onbekende reis waarin transformatie plaatsvindt door openheid en verwondering.

- **13 maart – Hoe stijg ik uit boven het alledaagse?**

“Wanneer we die verbondenheid ervaren, ontstaat betrokkenheid bij de ander.”

Hier wordt spirituele transformatie zichtbaar: in verbinding met het grotere geheel ontstaat bezieling en richting.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **1 april – Voorbij de illusie van maakbaarheid**

“Wat als ‘jezelf worden’ betekent: steeds meer aanvaarden wie je bent?”

Deze tekst benadrukt dat ware transformatie ontstaat door aanvaarding, niet door controle – geworteld zijn in het echte zelf.

- **10 april – Tussen Pasen en Pinksteren**

“Tussen opstanding en inspiratie ligt de tijd van het oefenen.”

Een reflectie op spirituele groei als geleidelijk proces, waarin oude gronden ons dragen en nieuwe adem ons voortbeweegt.

- **22 april – Aarde, adem van God**

“De aarde ademt, zucht, leeft. We zijn haar niet de baas, we zijn haar deel.”

Een oproep tot ecologische verbondenheid: onze wortels liggen in de aarde, onze vleugels in zorg en hoop voor haar toekomst.

Mei – Eenheid ervaren

- **4 mei – Herinneren is leven**

“Een gemeenschap die niet herdenkt, verliest haar ziel.”

Herinnering geeft voeding aan identiteit en zingeving – persoonlijke én collectieve wortels als basis voor vreedevolle verandering.

- **12 mei – Liefde als levenskunst**

“Liefde is niet alleen een gevoel, maar ook een oefening.”

Liefde wordt hier gepresenteerd als de grond waarin transformatie kan wortelen – en tegelijk als kracht om te blijven groeien.

- **30 mei – Leven als pelgrim**

“Een pelgrim blijft niet hangen, maar keert ook niet los van het verleden.”

Een treffend beeld van transformatie: onderweg zijn met open handen, trouw aan wat je draagt, open voor wat zich aandient.

Juni – Duurzaam samenleven

- **5 juni – Durven veranderen**

“Veranderen is vaak niet: een andere koers, maar: dieper leven.”

Transformatie wordt hier niet gezien als breuk, maar als verdieping – een innerlijk proces dat zowel wortelt als beweegt.

- **17 juni – In de ruimte van genade**

“Je hoeft het niet allemaal zelf te kunnen. Je mag ontvangen.”

Een pleidooi voor innerlijke omkeer door vertrouwen – groeien in menselijkheid via kwetsbaarheid en verbondenheid.

- **24 juni – Dichtbij de bron**

“Wat voedt je werkelijk?”

Een uitnodiging om opnieuw contact te maken met wat voedt en inspireert – terug naar de bron als ankerpunt én vertrekpunt.

Juli – Samen met de ander

- **2 juli – Opnieuw beginnen**

“Misschien gaat het niet om iets nieuws starten, maar om anders aanwezig zijn in wat is.”

Deze tekst beschrijft hoe transformatie vaak niet begint met verandering van omstandigheden, maar met een innerlijke verschuiving.

- **10 juli – Ruimte voor de ziel**

“Zingeving ontstaat waar mensen weer contact maken met wat hun ziel raakt.”

Het is een pleidooi voor herbronning: terug naar wat werkelijk van waarde is, als voorwaarde voor richting en groei.

- **26 juli – Stilte in beweging**

“In stilte ontdek je waar het werkelijk om gaat.”

De combinatie van rust (wortels) en beweging (vleugels) komt hier tot uiting in een uitnodiging tot reflectieve verandering.

Augustus – Compassie

- **3 augustus – In het ritme van de dag**

“Een ritme helpt om niet te verdwalen in de tijd.”

Transformatie krijgt hier gestalte door kleine, dagelijkse praktijken die de mens verankeren én gaande houden.

- **13 augustus – Oogsten wat gezaaid is**
“Soms zie je pas later wat vrucht heeft gedragen.”
 Een beschouwing over levenscycli waarin terugblikken en loslaten ruimte maken voor groei en dankbaarheid.
- **22 augustus – Vertrouwen als grondhouding**
“Vertrouwen opent wegen die angst nooit zal vinden.”
 Hier wordt vertrouwen gepresenteerd als fundamentele grond waarin hoop en toekomst kunnen wortelen.

September – Enthousiast solidair

- **1 september – Begin van het nieuwe seizoen**
“Soms voelt een nieuw begin als een oude bekende.”
 Een herkenbare reflectie op hoe vernieuwing vaak ontstaat uit het vertrouwde – een subtiele balans tussen continuïteit en verandering.
- **10 september – Overgangstijd**
“Tussen seizoenen in is er ruimte om te bezinnen.”
 Deze dagtekst zoomt in op het tussengebied – het liminale – waarin oude vormen vervagen en nieuwe zich aandienen.
- **24 september – Dankbaarheid als levenshouding**
“Dankbaarheid opent de ziel voor wat er is.”
 Dankbaarheid is hier geen stilstand, maar een bron van veerkracht en openheid die richting geeft aan transformatie.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **3 oktober – De kracht van kwetsbaarheid**
“Kwetsbaarheid is geen zwakte, maar de bron van moed en verbondenheid.”
 Deze tekst legt bloot hoe persoonlijke transformatie begint bij durven zijn wie je bent – geworteld in eerlijkheid en openheid.
- **13 oktober – Wachten met hoop**
“Hoop is geen voorspelling, maar een houding.”
 Een reflectie op hoop als kracht die je in beweging zet, niet ondanks onzekerheid, maar juist ermee.
- **25 oktober – Geleerd van het leven**
“Levenswijsheid groeit uit ervaring, niet uit perfectie.”
 Een ode aan doorleefd weten: hoe het verleden ons vormt en voedt, en daarmee richting geeft aan nieuwe groei.

November – Loslaten

- **2 november – Gedenken verbindt**
“Herinneren is een vorm van trouw aan wie er niet meer zijn.”
 Deze tekst onderstreept de rol van herinnering als wortel voor gemeenschapszin en als bedding voor rouw en hoop.
- **15 november – Leren loslaten**
“Loslaten is niet hetzelfde als opgeven.”
 Een inzichtvolle verkenning van overgave als actieve vorm van transformatie: ruimte maken voor wat zich aandient.

- **27 november – Een andere manier van kijken**

“Soms verandert er niets, behalve je blik – en dat verandert alles.”

Hier ligt de nadruk op innerlijke omkering: een kleine verschuiving in perspectief opent onverwachte mogelijkheden.

December – Hoopvol leven

- **1 december – In de adventstijd**

“Wachten met verwachting is anders dan wachten in leegte.”

Deze dagtekst opent de advent als tijd van hoopvolle spanning: verankerd in belofte, gericht op wat komt.

- **12 december – Licht in de duisternis**

“Juist wanneer het donker is, zie je het licht beter.”

Een symbolische benadering van groei door moeilijke tijden heen: het contrast maakt de beweging zichtbaar.

- **25 december – Geboren worden**

“Kerstmis zegt: ook jij mag opnieuw beginnen.”

Deze tekst legt verbinding tussen oeroude traditie en steeds nieuwe persoonlijke transformatie: gedragen én uitgedaagd.

4.2.8 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema ‘Transformatie: wortels en vleugels’

De vliegeraar – Khaled Hosseini

In dit verhaal over vriendschap, schuld en vergeving wordt de hoofdpersoon Amir gedwongen zijn verleden onder ogen te zien. Pas als hij terugkeert naar zijn wortels in Afghanistan, kan hij echt groeien. Zijn innerlijke transformatie ontstaat uit het besef dat ware vrijheid pas mogelijk is als hij verantwoordelijkheid neemt voor zijn daden. Dit boek raakt aan de kern van transformatie: wortels zijn geen last, maar richtingwijzers. Vleugels ontstaan waar mensen hun fouten erkennen en hun leven durven herschrijven.

Jakob wordt Israël (Genesis 32:23–33)

Jakob blijft achter, worstelt met een onbekende man, en raakt gewond – maar ontvangt een nieuwe naam: Israël. Deze nachtelijke worsteling symboliseert innerlijke strijd en omvorming. Jakob krijgt geen nieuw begin door te vluchten van zijn verleden, maar door het in de ogen te kijken. Zijn transformatie laat zien dat de weg vooruit vaak leidt langs kwetsbaarheid. Hij behoudt zijn wortels – het verbond van zijn voorouders – maar krijgt er vleugels bij: een nieuwe bestemming als stamvader van een volk.

De overlevende – Primo Levi

In dit autobiografische relaas reflecteert Levi op het overleven van Auschwitz. Zijn menselijkheid komt niet tot uitdrukking in heldendaden, maar in zijn vermogen om mens te blijven temidden van ontmenselijking. Transformatie is hier geen triomfantelijk herstel, maar een pijnlijk, eerlijk zoeken naar betekenis. Levi's getuigenis benadrukt dat wie leeft met een bewust besef van verleden (wortels), ook anderen kan inspireren om opnieuw te vertrouwen – ondanks diepe wonden.

Rut en Naomi (Ruth 1–4)

Het verhaal van de Moabitische Rut en haar Joodse schoonmoeder Naomi laat zien hoe trouw en solidariteit tot wedergeboorte leiden. Rut kiest ervoor Naomi's volk en God tot de hare te maken – een daad van radicale trouw en moed. De transformatie van hun leven gebeurt niet door spectaculaire gebeurtenissen, maar door kleine daden van liefde en loyaliteit. De vrouwen verliezen alles, maar vinden nieuwe betekenis, én worden stammoeders van koning David. Wortels worden herplant, vleugels ontkiemen uit overgave.

Olive Kitteridge – Elizabeth Strout

Deze roman in verhalen schetst het leven van een oudere vrouw in een kleine gemeenschap. Olive verandert niet door plotwendingen, maar door de stroom van gewone dagen, verliezen, ontmoetingen. Haar harde buitenkant verschuift langzaam naar ontvankelijkheid. Het boek verkent hoe transformatie vaak sluipend komt – niet door het oude te verwerpen, maar door het toe te laten. Strout toont hoe mensen met stevige wortels langzaam leren ademen met nieuwe vleugels.

Het visioen van Ezechiël (Ezechiël 37:1–14)

Ezechiël ziet een dal vol dorre beenderen, dat op Gods bevel weer tot leven komt. Dit visioen is een diep symbolisch verhaal over collectieve hoop en geestelijke vernieuwing. Waar alles dood lijkt, klinkt een roep om nieuwe geest – een 'adem'. Het volk Israël wordt niet opgewekt als iets nieuws, maar als iets dat herinnerd, hersteld en bezielde wordt. Transformatie ontstaat uit verbinding met geschiedenis én de belofte van toekomst.

De pelikaan – Martin Michael Driessen

In deze compacte roman groeit een verstokte alcoholist onverwacht in liefde en verantwoordelijkheid wanneer hij zorgt voor een pelikaan. De vogel wordt een katalysator voor innerlijke ommekeer. Driessen toont op subtiele wijze dat mensen kunnen veranderen als ze iets vinden dat groter is dan hun destructieve patronen. Een verhaal waarin de balans tussen herinnering en hoop, ego en overgave voelbaar is. Zijn val wordt zijn redding – wortels en vleugels in één.

Paulus in Athene (Handelingen 17:16–34)

Paulus spreekt tot de Atheners over de "onbekende God" – niet door hun overtuigingen af te wijzen, maar door erop aan te sluiten. Hij bouwt bruggen tussen wat was en wat kan worden. Deze toespraak staat symbool voor transformatie door ontmoeting: wortels (joodse traditie, geloof in één God) en vleugels (openheid voor dialoog en context). Paulus toont dat je trouw kunt blijven aan je oorsprong én kunt vernieuwen door nieuwsgierige verbinding.

4.2.9 Lieder

Apostolische lieder en songs gerelateerd aan het thema 'Transformatie: wortels en vleugels'.

Songs:

- **Brave – Sara Bareilles**
Een uitnodiging om moedig jezelf te zijn en je stem te laten horen, geworteld in eigen waarheid.
- **Rise Up – Andra Day**
Een lied over kracht vinden in kwetsbaarheid en steeds opnieuw opstaan – gedragen door hoop.
- **This Is Me – Keala Settle (The Greatest Showman)**
Zelfacceptatie en bevrijding gaan hand in hand met de moed om je verhaal te herschrijven.
- **The Story – Brandi Carlile**
Een eerlijke ode aan het eigen levensverhaal, inclusief de littekens die getuigen van groei.
- **Human – Rag'n'Bone Man**
Erkenning van de eigen imperfectie als bron van verbinding en menselijkheid.
- **Praying – Kesha**
Een krachtige uiting van transformatie door lijden heen – van slachtofferschap naar bevrijding.
- **A Change Is Gonna Come – Sam Cooke (of H.E.R.-versie)**
Een klassieker van hoopvolle verandering, geworteld in de strijd voor rechtvaardigheid.
- **Unwritten – Natasha Bedingfield**
Een speels en hoopvol lied over het openen van nieuwe hoofdstukken in het levensverhaal.
- **Youth – Daughter**
Over de fragiele schoonheid van jong zijn, en het zoeken naar betekenis te midden van verlies.
- **Don't Give Up – Peter Gabriel & Kate Bush**
Een bemoediging in tijden van neergang, gedragen door verbondenheid en trouw.
- **Saturn – Sleeping At Last**
Een reflectieve ode aan de vergankelijkheid en diepe verbondenheid van generaties.

- **Orphans – Coldplay**
Een maatschappelijk bewogen lied dat de menselijke kant van wereldproblemen laat zien.
- **Believer – Imagine Dragons**
Van pijn naar kracht: transformatie als proces van leren en opnieuw opstaan.
- **Same Love – Macklemore & Ryan Lewis ft. Mary Lambert**
Over inclusiviteit, acceptatie en trouw aan wie je bent in een veranderende wereld.
- **Shake It Out – Florence + The Machine**
Loslaten van schuld en het durven kiezen voor een nieuw begin.
- **Home – Phillip Phillips**
De kracht van gemeenschap en ‘thuis’ als ankerpunt bij verandering.
- **Waiting on the World to Change – John Mayer**
Een kritische blik op maatschappelijke stilstand, met een verlangen naar vreedzame actie.
- **Earth – Lil Dicky**
Een humoristisch maar oprecht pleidooi voor ecologisch bewustzijn en verbondenheid met de aarde.
- **Glorious – Macklemore ft. Skylar Grey**
Over opnieuw beginnen met de bagage van het verleden, en daarin je kracht vinden.
- **Rainbow – Kacey Musgraves**
Een zachte, hoopvolle melodie die troost biedt en je uitnodigt om het licht te blijven zien.

Apostolische liederen:

- **3. Blijf dicht bij de liefde**
De weg van persoonlijke en relationele transformatie begint bij het trouw blijven aan de stille kracht van liefde, hoe kwetsbaar ook.
- **4. Levenstijd**
Een reflectie op verandering en vergankelijkheid, waarin elke fase van het leven ruimte biedt voor betekenis en vernieuwing.
- **10. Er is een stroom**
Verbeeldt de dragende en helende kracht van het leven, die mensen wortelt én meeneemt naar het onbekende.

- **17. Het evoluerende leven**
Drukt de noodzaak uit van loslaten en openstaan voor nieuwe vormen in een steeds veranderende wereld.
- **19. Anders en opnieuw**
Zingt over de kracht van gemeenschap als bedding voor transformatie en de moed om telkens opnieuw te beginnen.
- **22. Doorbraak**
Verwoordt de innerlijke drang tot vernieuwing die het oude overstijgt en richting geeft aan persoonlijke bevrijding.
- **31. Erfenis**
Brengt de gedachte over dat het licht van wie ons voorgingen blijft voortleven – een lied over generaties en hun gedeelde bron.
- **42. Een leven in liefde**
Biedt een ideaalbeeld van een levenshouding waarin liefde de leidraad is, gedragen door eenvoud en aandacht.
- **47. Hoop**
In een wereld in crisis is hoop geen naïviteit, maar een daad van vertrouwen en verbonden verantwoordelijkheid.
- **82. Thuis zijn bij elkaar**
Bezingt verbondenheid in diversiteit – ieder met eigen wortels, groeiend naar licht in onderlinge harmonie.
- **103. Levenskunst: De zeiler**
Transformatie als levenshouding: balancerend op koers blijven, ook in onzekerheid en nevel.
- **104. Levenskunst: De beeldhouwer**
Verbeeldt innerlijke transformatie als een proces van vormgeving aan het eigen wezen, met aandacht en stilte.
- **106. Levenskunst: De tuinman**
Met geduld en respect de seizoenen van het leven verzorgen, als metafoor voor spirituele en ecologische zorgzaamheid.
- **110. Het hoogste is in ieder**
Bekrachtigt het geloof dat goddelijke liefde en groei in elk mens aanwezig zijn en ontdekt kunnen worden.
- **117. Nieuwe kansen, elke dag**
Zingt van het telkens opnieuw ontwaken van hoop en kracht: een dagelijks begin vol belofte.

- **118. Kiezen voor de liefde**
Drukt uit hoe bewuste keuzes voor liefde en gemeenschap levensrichting geven en transformatie ondersteunen.
- **121. Bewust leven**
Verbindt het leven vanuit waarden met innerlijke kracht, trouw en volharding – zoals ACT en narratieve psychologie voorstaan.
- **129. Opnieuw beloven**
Een oproep tot hernieuwing van toewijding aan liefde en heling, gedragen door gemeenschap en hoop.
- **133. Zinvol leven**
Toont hoe verleden, heden en toekomst samenkomen in de roeping om liefde te geven en betekenisvol te leven.
- **136. Een nieuwe bladzijde**
Verwoordt het herschrijven van je levensverhaal als helend en verbindend – een kerngegeven van persoonlijke transformatie.

4.3 Samen genieten van het uitzicht

Gedeelde vreugde als spirituele verdieping.

Na periodes van beweging, transformatie en reflectie nodigt het derde subthema van dit kwartaal uit tot verstillings, verwondering en vieren. *Genieten van het uitzicht* is geen eindpunt, maar een moment van bezinning onderweg: een plek om te kijken waar we staan, wie met ons meereist, en wat het leven - ondanks alles - de moeite waard maakt.

In vijf perspectieven wordt verkend hoe vreugde, schoonheid en aandacht samen bijdragen aan diepe verbondenheid en spirituele verdieping. Steeds staat de ervaring van het gedeelde centraal: samen genieten als bron van betekenis, als dragend fundament van gemeenschap.

Het begint bij **gemeenschap als spirituele ervaring**. Verbondenheid is niet alleen organisatorisch of sociaal, maar ook spiritueel van aard. In het samen beleven van vreugdevolle of ontroerende momenten - in zang, stilte, herinnering of verwachting - ontstaat een ruimte van echte ontmoeting. Jean Vanier en Henri Nouwen benadrukten het belang van kwetsbaarheid en aanwezigheid in zulke momenten: het zijn heilige gebeurtenissen in het alledaagse, waarin mensen zich gezien en gedragen weten. Gemeenschap wordt zo een plek van thuiskomen en geestelijke verdieping.

Die ervaring krijgt verdieping in **sociaal-culturele vreugde**. Over de hele wereld wordt het leven gevierd in rituelen, dansen, muziek en verhalen. Desmond Tutu sprak over *ubuntu*: “Ik ben omdat wij zijn.” In deze collectieve blijdschap schuilt geen oppervlakkige vrolijkheid, maar een diepe menselijke kracht die heling en verbinding mogelijk maakt. Ook in onze eigen gemeenschap zijn momenten van viering - groot of klein - fundamenteel onder onderlinge cohesie, hoop en betekenis.

Vanuit de positieve psychologie leren we bij **gedeeld geluk** dat geluk zich niet beperkt tot het individu. Martin Seligman en Barbara Fredrickson tonen aan dat positieve emoties en gedeelde ervaringen fundamenteel zijn voor welzijn en verbondenheid. Geluk is niet passief, maar actief te beoefenen: door bewust aandacht te geven aan wat goed, mooi of betekenisvol is - en dat met anderen te delen. Rituelen en samen zijn binnen het genootschap bieden daar een natuurlijke bedding voor.

In **de esthetische ervaring van natuur en kunst** wordt zichtbaar hoe verwondering ons opent voor verbondenheid. John Dewey en Annie Dillard tonen dat schoonheid - in kunst of natuur - ons niet alleen raakt, maar ook verbindt. Samen stil zijn bij een landschap, geraakt worden door een lied of schilderij, opent een spirituele ruimte waarin gemeenschap ontstaat zonder woorden. Het is in het gedeelde *kijken* dat betekenis zichtbaar wordt.

Tot slot nodigt **slow-living** ons uit tot bewuste vertraging. Carl Honoré en Thich Nhat Hanh pleiten voor een leven waarin aandacht, traagheid en aanwezigheid centraal staan. In een wereld vol haast is het samen stilvallen, wandelen of eten geen luxe, maar een daad van liefde en verbondenheid. Het helpt ons om het moment te zien, te voelen en te waarderen - samen, in het nu.

Genieten van het uitzicht is zo geen afsluiting, maar een verdieping van de reis. Het nodigt ons uit om te proeven van wat is gegroeid, samen stil te staan bij wat ons raakt, en de vreugde te delen die ons mens maakt - kwetsbaar, levend en verbonden.

4.3.1 Gemeenschap als spirituele ervaring

Hoe ervaren we binnen het genootschap de verbondenheid als spirituele beleving? Welke rol speelt het delen van mooie en betekenisvolle momenten bij het versterken van onze onderlinge verbondenheid?

In een wereld die steeds individueler lijkt te worden, is het samen beleven van verbondenheid een spirituele daad op zich. Gemeenschap is niet alleen een sociale structuur of een plek van gedeelde belangen, maar kan een bron van diepe innerlijke ervaring zijn - een ruimte waar mensen zich gezien, gedragen en geraakt weten. In de context van het genootschap krijgt dit een bijzondere betekenis: gemeenschap is niet slechts een organisatorische eenheid, maar een spirituele werkelijkheid waarin liefde en betekenis samenkomen.

De Canadees-Franse denker en gemeenschapsoprichter Jean Vanier benadrukte dat ware gemeenschap ontstaat wanneer mensen hun kwetsbaarheid durven tonen en elkaar daarin ontmoeten. In zijn werk met mensen met en zonder verstandelijke beperking ontdekte hij dat verbondenheid niet gebaseerd is op prestatie of gelijkvormigheid, maar op echtheid, wederzijdsheid en aanwezigheid. "Gemeenschap is de plek waar we leren beminnen en bemind worden," schreef hij. In zo'n ruimte wordt de alledaagse ontmoeting tot een heilig moment.

Velen van ons herkennen deze ervaring in de kleine én grote momenten: samen zingen, stil zijn, vieren, herinneren of vooruitkijken. Het zijn momenten waarin de tijd even lijkt stil te staan - waarin mensen zichzelf overstijgen en zich opgenomen weten in iets groters. Spirituele gemeenschap ontstaat niet uit dogma, maar uit aanwezigheid. Niet uit perfectie, maar uit openheid.

Ook de Nederlandse priester en schrijver Henri Nouwen beschreef gemeenschap als een spirituele realiteit. Volgens hem is echte gemeenschap "de plek waar we elkaars vreugde kunnen vieren én elkaars verdriet kunnen dragen." In een wereld die vaak versnipperd is, biedt zo'n gemeenschap een plek van thuiskomen - niet omdat iedereen hetzelfde is, maar omdat men elkaar erkent in verscheidenheid. De vreugde van gemeenschap is dan geen oppervlakkige gezelligheid, maar een diepe ervaring van gedeelde menselijkheid.

Juist het samen delen van mooie, betekenisvolle momenten - een geboorte, een jubileum, een inspirerende viering - versterkt het besef dat we niet alleen staan. Die momenten raken aan iets bestaands, iets bestaanswaardigs, iets bestaansverbindends. In de lach, in het ontroerde zwijgen, in het wederzijds erkennen van wat mooi is, ontdekken we iets wat woorden vaak te boven gaat: het heilige in het alledaagse.

Moedig op weg betekent hier: durven genieten van het uitzicht samen met anderen. Niet alleen door het leven ploeteren, maar het delen - het mooie, het lichte, het dragende. In een tijd waarin mensen zich vaak opgesplitst of overprikkeld voelen, is het samen beleven van betekenisvolle momenten een spirituele daad van tegenkracht. Het is kiezen voor nabijheid, voor gemeenschap als plek van vreugde, dankbaarheid en verdieping.

In die gedeelde vreugde schuilt geen vlucht uit het leven, maar een bevestiging ervan. Het vieren van het goede, het schone en het ware maakt onze verbondenheid tastbaar - als een spirituele ervaring die ons richt op wat wezenlijk is: liefde, aanwezigheid en het wonder van samen leven.

Verder lezen

- Dalai Lama, Howard Cutler. De kracht van het geluk. Ik versus wij.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqpeP636dXo7R1f>
- Claartje Kruijff. Tegenplekken in een verwoestijnde maatschappij
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recy8xCYWGBjf9QV6>
- George Gelauff. Laten we de kerst vanzelfzwijgend maken
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recAaVkJDaeJ4grPIF>
- Jurjen Beumer. Gemeenschap; Zorg, barmhartigheid en troost
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recWUzdaNToR9K9ns>
- Claartje Kruijff. Gemeenschap; Leegte achter de dingen
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec1H3cs27enFyWT7>
- Edward Niessen. Gemeenschap; Een wereld van verschil Een vonk die het hart raakt
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recMmiMOamuVVI3DQ>
- Rumi. Ontmoeting; Gedicht
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec00K8aZCus10qPv>
- Nanda Ziere. Pinksterfeest; de tedere kracht van de ontmoeting
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recdIXfhssRZ2US8j>
- Romi. Meer dan zondag halftien
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recebGUI5a3E76LRO>
- Rob Groen. Hoogleraar Christa Anbeek over gemeenschappen met een hart: "Omhels elkaars kwetsbaarheid"
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recsn5ZwB0w3NOook>

- Claartje Kruijff. Gemeenschap, minder alleen dan we denken en willen"
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recPkpsbuiOGLhdMD>
- Marten van der Wal. Mag het kunstwerk op uw steentje rekenen?
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recnPlbKjplmZA7nr>

4.3.2 Sociaal-culturele vreugde

Wat leren verschillende wereldculturen ons over het belang van gemeenschappelijk genieten, feesten en vieren van het leven, de kracht van collectieve blijdschap?

Over de hele wereld zoeken mensen naar manieren om het leven te vieren. In dansen, zingen, eten, rituelen, symbolen en verhalen komt een oerkracht naar boven: het vermogen om samen vreugde te beleven. Deze gedeelde momenten van sociaal-culturele blijdschap zijn meer dan ontspanning of traditie - ze vormen een fundament onder gemeenschapsvorming, identiteitsbeleving en sociale samenhang.

De Zuid-Afrikaanse aartsbisschop Desmond Tutu sprak vaak over het concept *ubuntu*: “Ik ben omdat wij zijn.” In deze levenshouding staat verbondenheid centraal: menselijkheid ontstaat pas werkelijk in relatie tot anderen. Tutu zag feesten en collectieve vieringen als krachtige uitingen van deze verbondenheid. “Een volk dat zingt, viert, danst - dat is een volk dat leeft,” zei hij. Het vieren van het leven is daarmee geen luxe of bijzaak, maar een diep menselijke vorm van verzet tegen ontmenselijking, uitsluiting en wanhoop.

Vanuit verschillende culturen kennen we het belang van rituelen van vreugde: het Joodse Poerimfeest, het Indiase Holi, het Braziliaanse carnaval, of het Afrikaanse dorpsfeest. Zulke vieringen brengen mensen samen, ongeacht achtergrond of status. Ze overstijgen sociale scheidslijnen en herinneren ons eraan dat we samen kunnen lachen, zingen, dansen - zelfs als het leven moeilijk is. Juist in het collectieve vieren komt een gevoel van heling, verbinding en hoop naar voren.

De Amerikaanse schrijfster en onderzoeker Barbara Ehrenreich beschreef in haar boek *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy* hoe door de geschiedenis heen gemeenschappen kracht en veerkracht hebben geput uit gezamenlijke vieringen. Ze stelt dat collectieve vreugde niet alleen ontspanning biedt, maar ook een sociale functie vervult: het smeden van banden, het herstellen van vertrouwen, het vieren van gedeelde waarden. In tijden van crisis, onrust of verandering kunnen juist deze momenten het verschil maken tussen vervreemding en verbondenheid.

Ook wij kennen de kracht van blijdschap en vreugde in ontmoetingen die gericht zijn op samen-zijn, genieten en vieren. Van jaarlijkse hoogtepunten tot muziekbijeenkomsten, van stiltewandelingen tot uitbundige vieringen: het samenzijn draagt bij aan een gedeeld gevoel van betekenis. En in dat samenzijn ontstaat ruimte voor vreugde die niet oppervlakkig is, maar diep en dragend - een vreugde die gevoed wordt door contact, aandacht en dankbaarheid.

Moedig op weg zijn betekent in deze context: de vreugde niet uitstellen tot ‘alles goed is’, maar haar actief samen vormgeven. Door met anderen te delen wat licht is, ontstaat veerkracht in het donker. Door samen te lachen, te dansen, te eten of stil te staan bij wat mooi is, ontstaat iets wat groter is dan het individu: een cultuur van verbondenheid.

Sociaal-culturele vreugde is geen ontsnapping aan de werkelijkheid, maar een bevestiging ervan - in haar schoonheid, kwetsbaarheid en kracht. Het uitzicht waar we samen van genieten, wordt helderder wanneer we het vieren. Want waar mensen samen vreugde delen, wordt de wereld even lichter, zachter, menselijker.

Verder lezen

- Desmond Tutu. Verbondenheid; declamatorium 2009.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recCbNF18sZw7Q7OI>
- Hintum, Malou van. Verbondenheid; knuffelhormoon is helemaal zo lief niet.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec9mJ9HxzMqSJpLZ>
- Kruijff, Claartje. Verbondenheid; Van der Laans woorden openen een ruimte van ons waar we naar verlangen.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec1GGZPwqA3uMYeC>
- Ubuntu.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqxEKT3653HKLgL>
- Alma, Hans.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqA1BiTZKmxDKI>
- Gibran, Khalil. Verbondenheid.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recBh6bPkookAuP23>
- Obbema, Fokke. Verbondenheid; Kwetsbaarheid als essentie, het belang van verbinding.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recMNSCi88ZeytZ3G>
- Overdenking; Ubuntu.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recmfNuFhd6f0BdT8>
- Chi Lueng Chiu. Sociale verbondenheid is een basisbehoefte.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recBLWPSMQiycFh9E>

4.3.3 Positieve psychologie en gedeeld geluk

Waarom samen genieten een bron van welzijn en verbondenheid is.

In een wereld waar vaak veel nadruk ligt op tekort, stress en prestatie, biedt de positieve psychologie een ander perspectief: het richt zich op dat wat mensen laat floreren. In plaats van alleen te focussen op wat misgaat, stelt deze stroming de vraag: wat maakt het leven de moeite waard? En hoe kunnen we dat bewust cultiveren - individueel én samen?

Martin Seligman, pionier in de positieve psychologie, beschreef in zijn *PERMA*-model vijf pijlers van duurzaam geluk: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning en Achievement. Wat daarin opvalt, is dat verbondenheid (*relationships*) en zingeving (*meaning*) fundamentele bouwstenen zijn voor een vervuld leven. Geluk is geen geïsoleerde toestand, maar iets wat ontstaat in relatie tot anderen. Vooral gedeelde positieve ervaringen versterken ons gevoel van verbondenheid, veiligheid en betekenis.

Ook Barbara Fredrickson wijst in haar onderzoek op het belang van positieve emoties als dankbaarheid, vreugde, hoop en liefde. Ze ontdekte dat deze emoties niet alleen prettig voelen, maar ook letterlijk *verbreden* en *opbouwen*. Ze maken ons creatiever, veerkrachtiger en socialer. Eén gedeeld moment van vreugde of verwondering kan al voldoende zijn om een diepere verbinding tot stand te brengen. Fredrickson noemt dit 'positieve resonantie': het wederzijds ervaren van een emotioneel moment dat beiden versterkt.

Binnen ons genootschap zijn deze inzichten van grote waarde. Rituelen, vieringen, ontmoetingen en gezamenlijke belevingen bieden een natuurlijke bedding voor gedeeld geluk. Denk aan samen zingen, stilstaan bij wat mooi is, of gewoon samen genieten van een maaltijd of een wandeling. Zulke momenten zijn niet bijkomstig, maar essentieel: ze vormen het cement van verbondenheid.

Wat de positieve psychologie benadrukt, is dat geluk en vreugde *geoefend* kunnen worden. Niet als oppervlakkig optimisme, maar als bewuste levenshouding: het leren zien van het goede, ook in moeilijke tijden. Het delen van wat ons blij maakt of ontroert, versterkt niet alleen ons eigen welbevinden, maar ook dat van de ander. Samen genieten is dus geen extraatje, maar een krachtig sociaal en spiritueel instrument.

Moedig op weg zijn betekent hier: durven kiezen voor vreugde. Niet wachten tot het perfecte moment, maar bewust ruimte maken voor lichtheid, verwondering en dankbaarheid. En dit niet alleen in ons binnenste ervaren, maar ook met anderen delen - in woorden, in stilte, in gebaren. Gedeeld geluk werkt als een spiegel: het bevestigt ons bestaan, en opent ons hart voor de ander.

In een tijd waarin veel mensen met spanning, individualisering of somberheid kampen, is het oefenen van gedeelde vreugde een daad van hoop. Het herinnert ons eraan dat geluk niet opgespaard hoeft te worden, maar vermenigvuldigt als het gedeeld wordt. Samen genieten maakt ons niet alleen blijer, maar ook menselijker, wijzer en meer verbonden met elkaar en met het leven zelf.

Verder lezen

- Dalai Lama, Howard Cutler. De kracht van het geluk.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recWcVFjhigKihWdl>
- Rijnvis, Dennis. Altruïsme maakt gezonder, stressbestendiger en gelukkiger.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reca3TBuw0Zht80w3>
- Breur, Jolanda. Geluk zit in de genen.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recPbRuo0jStRLla0>
- Meester, Ingrid. Grondslag in perspectief: geluk.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec4rlAPcbpAACJGq>
- Brooks, David. Het is een grote misvatting dat je jezelf gelukkig kunt maken.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recnR4vbJnqU66EfG>
- Layard, Richard. Geluk haal je niet uit Instagram-likes.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reccPbSBxkQcdYeiT>
- Geluksbonen; verhaal.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recOyfzmN2agPzn2M>
- Wachter, Dirk de. De kunst van het ongelukkig zijn.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reclaDM4D3L64BcW8>
- Weeda, Jan. Gelukkig worden of gelukkig zijn.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqfMnoUO0i8DhP1>
- Hendriks, Marion, Emiel Poot. Vier de zondag: geluk.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recFJJsyRGrRiqlDq>
- Sigmund. Geluk; cartoon.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recomx0T0O36ngYU9>

4.3.4 Esthetische ervaring van natuur en kunst

Hoe versterken gedeelde esthetische ervaringen zoals het genieten van natuur of kunst het gevoel van verbondenheid en betekenis?

Soms is het leven even stil. Je kijkt naar een avondlucht, hoort muziek die je raakt, of staat oog in oog met een schilderij dat iets in je wakker maakt. Zonder woorden, zonder uitleg. Alleen verwondering. Zulke esthetische ervaringen - in de natuur, in kunst, in schoonheid - verbinden ons niet alleen met het moment, maar ook met elkaar, met het grotere geheel, en met iets dat ons overstijgt.

De Amerikaanse filosoof John Dewey stelde dat esthetiek geen luxe is, maar een vorm van *ervaren* die het alledaagse leven verdiept. In zijn boek *Art as Experience* beschreef hij kunst niet als iets afgezonderds, maar als een intensivering van ervaring die ons dichterbij het leven zelf brengt. Volgens Dewey opent esthetische beleving een ruimte van concentratie, resonantie en zingeving. En als we deze ervaring delen - bijvoorbeeld door samen naar muziek te luisteren of kunst te beleven - ontstaat er een diepe vorm van verbondenheid.

Datzelfde geldt voor de natuur. De schrijfster Annie Dillard, bekend om haar spiritueel-ecologische essays, schreef: “De natuur is een uitnodiging tot aandacht.” In haar observaties - van mieren, wolken, water - beschrijft ze hoe het eenvoudige aanschouwen van het leven ons opent voor het mysterie. In de natuur worden we ontvankelijk, niet alleen voor schoonheid, maar ook voor betekenis. En als we die ervaring met anderen delen - door samen stil te zijn, te wandelen, te kijken - dan ontstaat er gemeenschap, juist in het zwijgende besef van: *kijk, dit is echt*.

Ook wij kennen talloze momenten waarin natuur en kunst dienstdoen als bron van inspiratie. Denk aan liederen die resoneren, beelden die ontroeren, rituelen waarin klank en stilte elkaar afwisselen. Of aan ontmoetingen in de natuur, waar het gedeelde landschap tot ruimte wordt voor gesprek, bezinning of simpelweg verwondering. Deze ervaringen zijn niet louter decor, maar dragen het spirituele karakter van het samenzijn.

Esthetische ervaringen hebben ook de kracht om het alledaagse op te tillen. Een bloem op tafel, een foto op de muur, een gedicht dat blijft hangen. Door aandacht te geven aan schoonheid - hoe klein ook - oefenen we ons in aanwezigheid. We worden zachter, opmerkzamer, ontvankelijker. En in het samen beleven daarvan ontstaat een stille, diepe vorm van gemeenschap.

Moedig op weg zijn betekent in deze context: je openstellen voor het schone, het verrassende, het kwetsbare. Het durven toegeven aan verwondering, zonder het te hoeven verklaren. En het delen van dat moment - zonder oordeel, zonder haast - als een gebaar van verbondenheid. Het uitzicht is niet alleen wat we zien, maar ook wat we *delen* in de ervaring ervan.

In een tijd waarin veel draait om nut en snelheid, is samen stilstaan bij schoonheid een daad van aandacht. Natuur en kunst herinneren ons eraan dat het leven geen probleem is om op te lossen, maar een mysterie om te ervaren. En in dat ervaren vinden we elkaar - in het kijken, in het luisteren, in het delen van het wonder dat we leven.

Verder lezen

- Godsgevoel; Deel van een ondeelbaar geheel.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recNOjzc9tAzSxdDQ>
- Gebed. Indiaans verhaal.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recZkTMpXNfOYEBal>

- Jellema, O. Zeegezicht.
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rechGjNN3mbJpMNeb>
- Groenhart, Wim. Fluistering.
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recj13zwZN4J4ehKH>
- Icke, Vincent. Eenheid is een verbazingwekkend mooi gegeven.
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec7n3tZePAAtAydqI>
- Wieman, Diederik. De magische kracht van verhalen.
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recuXepsg6DTe00rI>
- Gibran, Khalil. Aarde.
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec57AHVqHNV0ZbMn>
- Van de schoonheid en de troost.
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recnzPFNQ4bEuqz9T>
- Geldof, Steven. Wat is schoonheid toch belangrijk!
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec40zESWtAWZJAQk>
- Breur, Jolanda. Ineens even deel van het grotere geheel.
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recNOJbDn3zzqBD3c>

4.3.5 Slow-living, bewust samen vertragen

Hoe kan de beweging van 'slow-living' – bewust kiezen voor vertraging en aandacht – bijdragen aan meer intens gedeelde vreugde? Wat gebeurt er als we samen bewust stilstaan bij het 'nu', het alledaagse waarderen en genieten van kleine momenten?

We leven in een tijd van haast. Volle agenda's, constante prikkels, het gevoel dat alles sneller moet en meer moet. In zo'n context is *vertragen* geen vanzelfsprekendheid, maar een bewuste keuze. De slow-living-beweging roept op tot een andere levenshouding: minder gericht op doen, meer op zijn. Niet om te ontsnappen aan de wereld, maar om haar dieper en aandachtiger te beleven - en dat vooral ook samen.

De Canadese schrijver en journalist Carl Honoré, een van de sleutelfiguren binnen deze beweging, stelt dat vertragen geen luiheid is, maar een daad van wijsheid. In zijn boek *In Praise of Slow* schrijft hij: "Langzamer leven betekent niet dat je alles op een slakkengangetje doet, maar dat je op het juiste moment het juiste tempo kiest." Hij benadrukt dat echte aandacht - voor jezelf, voor de ander, voor het leven - pas mogelijk wordt als we durven vertragen.

Vertragen opent de ruimte voor aanwezigheid, voor dieper contact en voor waardering van wat er is. Als we samen vertragen, ontstaat er iets bijzonders: een gedeeld nu, waarin we niet gehaast vooruitkijken, maar samen *zijn*. Denk aan samen koken zonder

haast, een wandeling in stilte, het lang blijven hangen na een ontmoeting, of samen genieten van een kop thee zonder plan of doel. Dit soort momenten zijn klein, maar betekenisvol - ze brengen verbinding, rust en vreugde.

De Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh sprak over *mindful samenleven* als de sleutel tot vrede, zowel in onszelf als met elkaar. Hij schreef: “Het grootste geschenk dat je een ander kunt geven, is je werkelijke aanwezigheid.” Dat geschenk geven we alleen als we leren vertragen - als we de ander niet zien als een taak of afspraak, maar als mens, hier en nu. In die gedeelde traagheid ontstaat iets als heiligheid: een ruimte waarin we elkaar echt kunnen ontmoeten.

Deze waarden kunnen tot leven komen in rituelen waarin stilte ruimte krijgt, in ontmoetingen waar niets hoeft en alles mag ontstaan, in het bewust vertragen van ons tempo om samen te kunnen *zien* en *voelen* wat wezenlijk is. Slow-living is niet alleen een persoonlijke praktijk, maar ook een gemeenschappelijke: een cultuur van aandacht, nabijheid en zorg.

Moedig op weg zijn is dan vooral durven stoppen om te kijken, te luisteren, te ademen. Niet altijd onderweg zijn naar iets beters, maar het goede van het moment zien. En dat moment delen met anderen - in zachtheid, in stilte, in eenvoudige dingen die ineens groots blijken te zijn.

Samen vertragen is samenleven in volheid. Het helpt ons om te genieten van het uitzicht zoals het nu is - niet als eindpunt, maar als levend moment. In het vertraagde samen-zijn schuilt een diep besef: dit is het leven. Niet later. Nu.

Verder lezen

- Wat is slow living & hoe doe je dat? (15 langzaam leven tips) – Inleiding en 15 praktische ideeën om vertragen in je leven te brengen. <https://thegreenguide.nl/slow-living/>
- Dé slow living guide [+ 25 concrete tips voor het dagelijks leven] Een uitgebreide gids met 25 tips voor langzamer leven. <https://www.about-now.nl/slow-living/>
- Slow Living: de basis” + inspirerende artikelen. Basisuitleg en recente posts zoals mindful fotograferen en moestuinieren. <https://slowenzo.nl/blog/>
- Slow living: zo leer je bewuster leven (6 tips). Kort en krachtig: zes directe tips voor slow living. <https://openup.nl/self-guided-care/blog/slow-living-tips/>
- Slow living: 5 tips om de tijd te vertragen in 2025. Vijf effectieve tips om meer rust in je dagelijkse leven te verweven. <https://www.hetkanwel.nl/slow-living-tijd-vertragen/>
- Slow living: waarom langzaam leven precies is wat je nu nodig hebt. Persoonlijk advies om slow living te integreren, afgestemd op individuele omstandigheden. <https://holistik.nl/slow-living/>
- Wat is Slow Living – en 5 tips om hiermee te beginnen. Helder overzicht met vijf toegankelijke starttips voor slow living. <https://imfeelinggood.nl/wat-is-slow-living-en-5-tips-om-hiermee-te-beginnen/>
- 5 tips voor slow living. Vijf eenvoudige manieren om vertragen in je dagelijkse ritme te brengen. <https://awkwardduckling.nl/2022/11/tips-slow-living/>
- 6 tips voor slow living. Praktische rituelen om elke dag bewuster en rustiger te leven. <https://bymolle.com/nl/blogs/magazine/the-art-of-slow-living-6-daily-rituals>

4.3.6 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema ‘Samen genieten van het uitzicht’ vanuit de grondslag van ons geloof.

Samen genieten van het uitzicht gaat over verstillen en samen te verwonderen, te vieren wat goed is en leven in aandacht, openheid en dankbaarheid.

Gedeelde vreugde als spirituele verdieping

Genieten is geen eindpunt, maar een moment van bezinning en verbinding.

Verwondering en verbondenheid, centrale thema's in de grondslag als we spreken over dat we geworteld zijn in onze verbondenheid met elkaar, de natuur en het grotere geheel.

Gemeenschap als plek van thuiskomen

De gemeenschap is een plek van kwetsbaarheid, ontmoeting en gedeelde stilte. Daar schijnt ‘het licht van de liefde’ als *levende inspiratie* – iets wat alleen in open ontmoeting vorm krijgt. Gemeenschap is geen ‘structuur’, maar een levende praktijk van liefde en aandacht waarin ‘samen genieten’ een ritueel is van herkenning en verdieping.

Vreugde als bron van heling en verbinding

In het perspectief van *sociaal-culturele vreugde* wordt verwezen naar ubuntu: “Ik ben omdat wij zijn”. In de grondslag verwoordt als “elk mens als gelijkwaardig willen zien en steeds weer zoeken naar wat ons verbindt”. Vreugde is zo een *krachtige brug tussen mensen*. Rituelen, feesten en gedeelde verhalen zijn uitingen van die kracht en heilige momenten van gemeenschap.

Gedeeld geluk en aandacht voor het goede

Geluk ontstaat door het actief oefenen van dankbaarheid en het delen van betekenisvolle ervaringen. Een bewuste keuze dus voor liefde, rechtvaardigheid en duurzaamheid. Geluk is iets dat ontstaat in verbondenheid en dat vraagt om oefening, aandacht en deling.

Schoonheid als spiritueel venster

Schoonheid – in natuur of kunst – maakt mensen stil en verbonden. Het is de ervaring van transcendentie binnen het immanente, het oneindige dat aanwezig is “in het alledaagse”. Schoonheid opent een spirituele ruimte, een ervaring van het heilige in het gewone. Samen geraakt worden door kunst of natuur is een manier om dieper contact te ervaren – met elkaar, en met het leven zelf.

Langzaam leven als daad van liefde

In de grondslag klinkt het appel van een *bewuste, liefdevolle houding*, niet als verplichting, maar als manier van zijn. Bewust vertragen is dan geen zwakte, maar een vorm van kracht. Het is een manier om echt aanwezig te zijn – en zo samen mens te zijn in volle waardigheid.

4.3.7 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek ‘Leven in Liefde’ die aansluit bij het thema ‘Samen genieten van het uitzicht’.

Januari – Opnieuw beginnen

- **1 januari – Geloven in het leven**
“Leven met respect voor de schepping, vanuit een gevoel dat je deel bent van het mysterie van het leven.”
Een reflectie op het nieuwe jaar die ruimte maakt voor verwondering en verbondenheid met het leven en elkaar.
- **3 januari – We zijn niet machteloos**
“We kunnen werken aan onderling begrip, geduld en ruimte voor vergeving.”
Hier klinkt het gedeelde besef door dat we samen invloed hebben op de kwaliteit van het samenzijn.
- **4 januari – Levensmoed of levensangst**
“Vanuit levensmoed ervaar je de waarde van elkaar.”
Kiezen voor moed is ook kiezen voor samen leven in verbondenheid, ondanks onzekerheden.

Februari – The Circle of Life

- **1 februari – Evenwicht**
“Dan groeit de verwondering dat je er bent, dat anderen er zijn en dat het andere er is.”
Een meditatie op balans waarin de ervaring van stilte en verwondering gedeeld wordt.
- **2 februari – Ongelijkheid als kans**
“Dan ontstaat er ruimte voor verrassingen, voor risico’s, voor onverwachte ontmoeting en ontmoeting met elkaar.”
Hierin schuilt het samen beleven van het onverwachte – een kern van ‘samen genieten van het uitzicht’.
- **3 februari – Zien we elkaar echt?**
“Als je de ander ziet, help je ook die ander om jou te zien.”
Diepgaande wederzijdse aandacht opent de deur naar gezamenlijke spirituele ervaring.

Maart – De kracht van verwondering

- **1 maart – Welke weg ga je?**
“Samen op reis gaan kan lastig zijn... En toch niet zo erg om te zeggen: ‘Ga je mee terug?’”
Een metafoor voor samen onderweg zijn – inclusief het genieten én het bijsturen.
- **3 maart – De wereld in eigen hand**
“In zijn keuzes zal hij zich [...] laten leiden door het gevoel voor waarden, vanuit eerbied voor het leven.”
Een uitnodiging tot het samen dragen van verantwoordelijkheid voor wat we zien en meemaken.

- **4 maart – Hoe smaakt de zee?**

“Dan wil ik de zee weer zien, horen, ruiken, voelen, proeven.”

Een zintuiglijke ode aan de natuur die uitnodigt tot samen ervaren van grootsheid en rust.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **1 april – Vertrouwen in jezelf**

“Als het je lukt jezelf te vertrouwen na een tegenslag, zal je met nieuw vertrouwen naar de toekomst kunnen kijken.”

Zelfvertrouwen is hier de basis voor openheid naar anderen en het delen van perspectieven onderweg.

- **7 april – Aandacht is liefde**

“Betrokkenheid uit zich ook in onstuitbare aandacht voor elkaar. Aandacht is een ander woord voor liefde.”

Een directe verwijzing naar de kracht van gedeelde aanwezigheid en diepe aandacht.

- **8 april – Angst voor de ander**

“Dan kijken we milder naar onszelf en naar de ander. Dan verdwijnt het wantrouwen.”

Wanneer angst plaatsmaakt voor openheid, ontstaat ruimte om samen het leven te ervaren.

Mei – Eenheid ervaren

- **2 mei – Wandelen in de eeuwigheid**

“Op zo’n moment had ik een gevoel even samen te vallen met alles wat er is.”

Een zintuiglijk en spiritueel moment van verwondering onder de sterrenhemel, gedragen door stilte.

- **8 mei – Voelt de ander zich thuis bij mij?**

“Als je merkt dat jouw oprechte interesse en aandacht voor de ander wordt gewaardeerd, groeit ook het vertrouwen in jezelf.”

Gedeeld geluk begint met het bieden van ruimte aan de ander, een kernwaarde van ‘samen genieten van het uitzicht’.

- **11 mei – De zachte realiteit**

“Een wereld waar met aandacht voor elkaar geleefd wordt, waar gewone dingen als bijzonder ervaren worden.”

Een pleidooi voor het cultiveren van vreugdevolle, gedeelde aandacht – het uitzicht wordt samen gezien.

Juni – Duurzaam samenleven

- **2 juni – Een Delftse bruggenbouwer**

“Dat hebben we allemaal bij tijd en wijle nodig: een klopje op de schouder, een duwtje in de rug.”

Een ontroerend voorbeeld van hoe eenvoudige, gedeelde menselijke aandacht levens verandert.

- **4 juni – Terugkijken en vooruitblikken**

“Je hart zal dan vragen om het accent te leggen bij onze instelling op het leven.”

Een moment van gezamenlijke reflectie over de koers en het ritme van ons bestaan.

- **5 juni – Ruimte om spontaan te leven**

“Er is ruimte nodig, een voorland, waarin we eigen invulling geven aan ons mens-zijn.”

In die ruimte ligt ook het potentieel om met elkaar stil te staan, te bezinnen en te genieten van het onderweg zijn.

Juli – Samen met de ander

- **15 juli – De ander is anders**

“Wanneer begrijpen we dat de ander helemaal geen andere is, maar alleen anders?”

Een uitnodiging om het ‘anders-zijn’ niet als scheiding maar als verdieping van onze gedeelde ervaring te zien.

- **16 juli – Een gemeenschappelijk ideaal**

“Bij een oprecht verlangen om in vrede samen te leven moet het mogelijk zijn elkaar te vinden.”

Hier wordt het samen kijken naar een gedeelde horizon – ondanks verschillen – als vreugdevol ideaal gepresenteerd.

- **18 juli – We staan er niet alleen voor**

“We zijn uniek en toch delen we heel veel.”

Een troostvolle overdenking over hoe stille verbondenheid kracht geeft, juist in eenzaamheid of verdriet.

Augustus - Compassie

- **15 augustus – Gedachtenis en een nieuw begin**

“Door dit samen te beleven kunnen we een universeel gevoel van samenhang en vertrouwen ervaren.”

Rituelen als verbindende momenten van bezinning – een gedeeld uitzicht op verleden én toekomst.

- **18 augustus – Je bent samen mens**

“Verbondenheid leidt tot barmhartigheid.”

Deze tekst onderstreept hoe empathie en liefde bloeien uit het besef dat we samen mens zijn.

- **20 augustus – De kracht van vergeven**

“Ontferming komt voort uit een gevoel van gedeelde menselijkheid.”

Vergeving als brug naar een gezamenlijk draaglijk uitzicht op het leven, voorbij onze tekortkomingen.

September – Enthousiast solidair

- **16 september – Een ‘nieuw humanisme’**

“Hoe sterker deze eigenschappen ons verbinden met de hele schepping [...] des te meer zullen we winnen.”

Een oproep tot samenleven vanuit liefdevolle verbondenheid – het uitzicht is hier zowel spiritueel als sociaal.

- **17 september – We hebben veel om te delen**

“In tijden van tegenwind moeten we [...] juist te rade gaan bij ons geweten en elkaar.”

Een krachtig pleidooi om in onzekere tijden naar elkaar toe te groeien en het gedeelde perspectief centraal te stellen.

- **19 september – Vriend van het leven**

“Dan neem je afstand van de argwaan, onverschilligheid en zelfs angst.”

Een reflectie op vriendschap en menselijkheid als actieve, hoopvolle levenshouding – een blik die zich opent naar het goede.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **15 oktober – Een culturele evolutie**

“Alles wijst erop dat de mens zich vragen heeft gesteld over zijn oorsprong, zijn toekomst en de zin van zijn bestaan.”

Een beschouwing over onze plaats in het grotere geheel, met ruimte voor verwondering en reflectie als gezamenlijke menselijke ervaring.

- **17 oktober – Eb en vloed**

“Het beeld van eb en vloed kan helpen om je te verzoenen met je omstandigheden.”

Een uitnodiging om cyclisch te denken en zo samen met de stroom van het leven mee te bewegen – vol aandacht voor het ritme.

- **18 oktober – Ik kom weer**

“Dan is het dwarrelend blad een afscheidsgroet én een belofte: ‘Ik kom weer!’”

Een beeldend moment waarin de herfst uitnodigt tot gedeelde melancholie én hoop – stilstaand bij wat is én wat komt.

November – Loslaten

- **16 november – Lichtheid in ons**

“Dan blijkt de nacht niet helemaal donker te zijn, maar zijn er lichtpuntjes.”

Een poëtisch pleidooi om, juist in moeilijke tijden, samen de schoonheid te blijven zien – stil, klein en helend.

- **19 november – Een tijdloos proces**

“In wezen is het leven een tijdloos proces [...] verder dan we zelf ooit zullen weten.”

Bezinning over hoe we verbonden zijn met verleden en toekomst – een breed perspectief dat uitnodigt tot gedeeld inzicht.

- **20 november – Verleden, heden en toekomst**

“Niet altijd bezig met hoe iets zou moeten zijn [...] maar intens beleven wat er op dit moment is.”

Hier wordt het nu een plek van gezamenlijke aanwezigheid – een uitzichtpunt vol aandacht en betekenis.

December – Hoopvol leven

- **18 december – Ik en de ander**

“Misschien is wel de grootste uitdaging om individu en gemeenschap weer met elkaar te verbinden.”

Een reflectie op verbondenheid als levenshouding – het gedeelde uitzicht dat onze menselijkheid voedt.

- **19 december – Schoonheid in onvolkomenheid**

“Wil je nog het hele tapijt zien? En ervan genieten?”

Een warme uitnodiging om samen te leren kijken naar wat wél klopt, en daar schoonheid in te herkennen.

- **21 december – De sneeuw**

“Geniet van dit wonder, het duurt maar heel even. Dus koester die stilte, sla ’t op in je hart.”

Een poëtische viering van stilte en verwondering, perfect passend bij het subthema: een woordloos gedeeld uitzicht.

4.3.8 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema ‘Samen genieten van het uitzicht’

De Elegantie van de Egel – Muriel Barbery

In een Parijs’ appartementencomplex ontmoeten we conciërge Renée en het meisje Paloma. Beiden verbergen hun ware intelligentie en gevoeligheid achter façades. Wanneer onverwachte vriendschap opbloeit, ontstaat er een moment van rust, schoonheid en verbondenheid dat hun levens transformeert. Het boek toont hoe gedeelde verwondering – over kunst, taal, thee – een poort kan zijn tot het diepe besef: *we leven samen*. Samen genieten van het uitzicht betekent hier: écht gezien worden.

Emmaüsgangers (Lucas 24:13–35)

Twee leerlingen zijn op weg, verdrietig na Jezus’ dood. Een onbekende loopt met hen mee. Pas wanneer hij brood met hen breekt, herkennen ze Hem. Het gewone moment – eten, samenzijn – wordt heilig. Dit verhaal toont hoe betekenis ontstaat in het delen van verwarring, hoop en verwondering. Niet door snelle antwoorden, maar door samen te lopen, te luisteren en een maaltijd te delen. Het uitzicht wordt zichtbaar als je het deelt.

De geschiedenis van de liefde – Nicole Krauss

De oude Leo Gursky worstelt met verlies, eenzaamheid en herinnering aan een verloren liefde. Zijn verhaal raakt onbewust het leven van een jong meisje. Doorheen het boek verweven zich liefde, literatuur en existentiële vreugde. Het besef dat ons leven betekenis heeft, zelfs in kleine gebaren en vergeten teksten, wordt zichtbaar. Deze roman viert het wonder dat zelfs het meest verborgen leven echo’s van schoonheid en verbinding kan bevatten – als het maar gedeeld wordt.

De maaltijd bij Abraham (Genesis 18:1–15)

Drie vreemdelingen komen op bezoek bij Abraham en Sara. Hij nodigt hen uit om te rusten, eten en verfrist te worden. In dit gastvrije moment, ogenschijnlijk eenvoudig, openbaart zich een belofte: nieuw leven. Gedeelde maaltijd, aandacht en rust worden tot dragers van vreugde en perspectief. Het verhaal onderstreept dat spiritualiteit vaak schuilt in het gedeelde alledaagse – in thee en brood, in schaduw en stilte.

Tot ziens daarboven – Pierre Lemaitre

Twee Franse soldaten overleven WOI, getekend en ontworteld. Ze besluiten hun pijn om te zetten in kunst en oplichting – een groteske maar ook ontroerende ode aan leven, schoonheid en waardigheid. Te midden van littekens groeit vriendschap, en in hun zelfgemaakte grafmonumenten leeft hun idealisme voort. Samen genieten is hier geen zorgeloosheid, maar het hernemen van betekenis, het scheppen van uitzicht waar alles verwoest lijkt.

Psalm 133 – “Zie, hoe goed het is”

Een korte psalm vol poëzie over broederlijke eenheid: “Het is als kostelijke olie op het hoofd, als dauw op de bergen.” Deze tekst is geen instructie, maar een lofzang op harmonie. Hij herinnert eraan dat het genieten van gemeenschap – hoe kwetsbaar ook – heilig is. Het is geen luxe of bijzaak, maar een zegen. Samen wonen in vrede, stil of zingend, is een goddelijke ervaring op zich.

Een klein leven – Hanya Yanagihara

Vier vrienden zoeken hun weg in werk, liefde, pijn en verleden. De roman verkent intens de thema’s van trauma, loyaliteit en troost. Ondanks de zwaarte zijn er scènes van diepe verbondenheid – samen koken, muziek luisteren, stil zijn. Het boek laat zien dat samen genieten van het uitzicht niet altijd over geluk gaat, maar over nabijheid. Over durven blijven in het moment met een ander, hoe donker het uitzicht ook lijkt.

De bruiloft te Kana (Johannes 2:1–11)

Op een bruiloft raakt de wijn op. Jezus verandert water in wijn – niet om indruk te maken, maar om het feest gaande te houden. Het eerste teken van zijn openbare optreden is geen wonder van genezing, maar van vreugde. Dit verhaal laat zien dat het heilige zich openbaart in het delen van overvloed, dans en feest. Vieren is geen bijkomstigheid, maar een geestelijke daad van verbinding.

4.3.9 Lieder

Apostolische liederen en songs gerelateerd aan het thema ‘Samen genieten van het uitzicht’.

Songs:

- **Ben Howard – Keep Your Head Up**
Een lied dat aanmoedigt om samen door te gaan en het goede te blijven zien, ook als het moeilijk is.
- **Norah Jones – Come Away With Me**
Een uitnodiging tot verstillen en samen zijn, gedragen door tederheid en rust.
- **Coldplay – Paradise**
Herinnert ons eraan hoe dromen en verbeelding troost en hoop kunnen bieden in het alledaagse.
- **Ed Sheeran – Photograph**
Over herinneringen die we samen koesteren en die ons verbinden, zelfs op afstand.
- **Bill Withers – Lean on Me**
Een klassieker die spirituele gemeenschap en kwetsbare wederzijdse steun bezingt.

- **Blaudzun – Elephants**
Gelaagd en kwetsbaar over verbinding, schoonheid en de kracht van het delen van innerlijke werelden.
- **Snelle & Suzan & Freek – De Overkant**
Verbindt mensen over afstanden heen met het besef: ik zie jou en je bent niet alleen.
- **Lorde – Team**
Een lofzang op kleine, hechte gemeenschappen waar loyaliteit en echtheid de boventoon voeren.
- **Fleet Foxes – Helplessness Blues**
Een zoektocht naar betekenis binnen het grotere geheel: “I belong to you, you belong to me.”
- **Yebba – Evergreen**
Een intiem lied dat laat voelen hoe kunst en muziek diepe, gedeelde emoties kunnen oproepen.
- **Sufjan Stevens – Mystery of Love**
Bezingt de kwetsbaarheid en schoonheid van gedeelde liefde als spirituele ervaring.
- **Eefje de Visser – Tijdreis**
Over het vertragen van de tijd en het bewust samen doorleven van betekenisvolle momenten.
- **AURORA – Exist for Love**
Een ode aan liefde als bestaansreden, gedragen door een bijna sacrale melodie.
- **Bruno Major – Nothing**
Het wonder van gewone momenten delen: samen op de bank, nietsdoen, en dat genoeg vinden.
- **Sleeping at Last – Saturn**
Een meditatief lied over verwondering, tijd en het gedeeld ervaren van het sublieme.
- **Mumford & Sons – Awake My Soul**
Spoort aan tot innerlijk ontwaken in verbondenheid met anderen en het grotere geheel.
- **Typhoon – Alles is Gezegend**
Een viering van het leven met aandacht voor het kleine, spirituele in het alledaagse.

- **Ásgeir – Youth**
Verstilling, herinnering en het delen van onschuldige vreugde klinken hier haast als gebed.
- **Wende – Voor Alles**
Een bezielde reflectie op wat werkelijk van waarde is – en dat vaak samen beleefd wordt.
- **Racoon – Het is Al Laat Toch**
Over samen tijd nemen, vertragen, en bewust zijn van het moment waarin alles even klopt.

Apostolische liederen:

- **3. Blijf dicht bij de liefde**
Een verstild en kwetsbaar lied dat de liefde als zachte, gezamenlijke levensrichting bezingt.
- **5. Worden is zijn**
Ademt de spiritualiteit van slow-living en de weg naar heelheid via eenvoud en aandacht.
- **10. Er is een stroom**
Beeldt de verbondenheid van menselijke ervaringen uit als een dragende, helende kracht.
- **15. Heilzame stilte**
Verwoordt de ervaring van innerlijke rust als bron van geestkracht en gedeelde vrede.
- **18. Plaats van troost en kracht**
Zingt over de kracht van ontmoeting en liefdevolle nabijheid als geestelijke bedding.
- **19. Anders en opnieuw**
Laat zien hoe gemeenschap ruimte biedt voor vernieuwing, reflectie en hernieuwde toewijding.
- **20. Wonderbare ziel**
Een ode aan het mysterie van het mens-zijn en het verlangen naar schoonheid en verbinding.
- **34. Gemeenschapszin**
Verwoordt de kracht van menselijke verscheidenheid en de helende werking van samenzijn.

- **39. Het huis van mijn leven**
Een poëtische reflectie op innerlijke kamers die open kunnen gaan in gedeeld mens-zijn.
- **46. Een goddelijk moment**
Vangt de magie van stil gedeelde ervaring en de spirituele kracht van gezamenlijk 'zijn'.
- **101. Samen aan een tempel bouwen**
Een krachtig beeld van gemeenschap als gezamenlijke, spirituele opbouwplek waar liefde en vrede het fundament vormen.
- **104. Levenskunst: De Beeldhouwer**
Verwoordt hoe innerlijke groei en bezinning in verbinding met anderen tot levenskunst worden.
- **106. Levenskunst: De Tuinman**
Een ode aan aandacht, seizoenen en verbondenheid met het ritme van het leven, passend bij slow-living.
- **108. Inspiratie**
Drukt uit hoe gemeenschap heling, bezieling en nieuwe geestkracht schenkt in tijden van onrust.
- **110. Het Hoogste is in ieder**
Roept op tot het herkennen van het goddelijke in de ander, als bron van zingeving en verbinding.
- **114. Een liefderijk huis**
Verbeeldt een plaats van rust, vrede en spirituele thuiskomst te midden van levensvragen.
- **118. Kiezen voor de liefde**
Benoemt liefdevolle gemeenschap als een bewuste levenskeuze die ruimte en richting geeft.
- **122. Dankbaarheid**
Verbindt herwonnen dankbaarheid aan het verlangen dit via ontmoeting en delen door te geven.
- **127. Wat is van waarde?**
Maakt voelbaar hoe liefde in kleine gebaren een blijvende indruk en gemeenschapskracht vormt.
- **134. Plaats van liefde en mededogen**
Geeft woorden aan een plek waar mensen elkaar in kwetsbaarheid en hulpvaardigheid ontmoeten.

4.4 De zachte kracht van hoop

Een vitale levenshouding in onzekere tijden

Hoop is niet luid. Ze schreeuwt niet om aandacht, eist niets op en garandeert niets. Toch is hoop onmisbaar. Zeker in een tijd die zich kenmerkt door onzekerheid, crisisgevoel en complexe maatschappelijke vraagstukken, biedt hoop een stille maar krachtige tegenstem. Niet als vlucht uit de werkelijkheid, maar als bewuste keuze om te blijven geloven in menselijke waardigheid, verbondenheid en toekomst. Dit subthema verkent hoop niet als abstract ideaal, maar als levende praktijk: tastbaar, leerbaar, kwetsbaar en noodzakelijk.

In de eerste invalshoek - **hoop als religieus-humanistische deugd** - wordt hoop neergezet als een levensoriëntatie die weigert te geloven dat wanhoop of onverschilligheid het laatste woord hebben. Denkers als Erich Fromm en Vaclav Havel benadrukken dat hoop niet passief is, maar actief: een morele daad, geworteld in vertrouwen in de mens en het leven. Ze nodigt uit om in elk mens het waardevolle te blijven zien en om keuzes te maken die het goede dienen - ook wanneer resultaten onzeker zijn.

Die actieve component komt terug in de **psychologie van hoop en veerkracht**. Charles Snyder laat zien dat hoop bestaat uit doelen stellen, wegen zien, en gemotiveerd blijven om te handelen. Brené Brown benadrukt dat hoop ontstaat in kwetsbaarheid en oefening - via gezinnen, scholen en gemeenschappen. Hoop helpt ons omgaan met pijn en onzekerheid, niet door die te ontkennen, maar door ze te dragen - samen, met mildheid en vertrouwen.

Daarin speelt opvoeding een centrale rol. **De zachte kracht van hoop in opvoeding en educatie** laat zien hoe hoop aan jonge mensen kan worden doorgegeven, niet als leerstof maar als houding. Paulo Freire spreekt van hoop als “een daad van strijd”: noodzakelijk om te blijven dromen en leren. Nel Noddings wijst op het belang van relaties waarin jongeren zich gekend weten. Zo wordt hoop een opvoedkundige kracht: het vertrouwen dat verandering mogelijk is, ook als die nog niet zichtbaar is.

Maar wat als vaste structuren verdwijnen? In **radicale hoop** wordt verkend hoe mensen zin en richting vinden wanneer zekerheden wegglijden. Jonathan Lear en Rebecca Solnit tonen dat hoop kan blijven bestaan, zelfs wanneer we het pad nog niet zien. Ze is geen blauwdruk, maar een innerlijk kompas: een weigering om op te geven wat wezenlijk is - menselijke waardigheid, verbondenheid, het vermogen om opnieuw te beginnen.

Tot slot wordt in **hoop als existentiële keuze** duidelijk dat hoop ook zonder beloftes betekenisvol is. Viktor Frankl en Gabriel Marcel zien hoop als een houding die het tragische én het zinvolle omarmt. Hoop wordt hier niet tegenover lijden geplaatst, maar naast het lijden - als antwoord, als trouw aan het leven, als vertrouwen dat betekenis mogelijk is, zelfs zonder garanties.

De zachte kracht van hoop is daarmee geen luxe of slotakkoord, maar een vitale, innerlijke houding die richting geeft in het midden van het leven. Ze leeft in het dagelijkse, in hoe we spreken, opvoeden, omgaan en blijven zoeken. Hoop is een keuze. En een belofte - niet van resultaat, maar van trouw aan wat ons mens maakt.

4.4.1 Hoop als religieus-humanistische deugd

Wat betekent het om hoop als religieus-humanistische waarde centraal te stellen, vooral in tijden waarin cynisme en pessimisme overheersen? Hoe voedt hoop de innerlijke kracht om te blijven geloven in een betere toekomst?

In een tijd waarin onzekerheid, cynisme en onverschilligheid vaak de toon lijken te zetten, is hoop geen vanzelfsprekendheid. En toch - of juist daarom - is het een essentieel fundament van het religieus-humanistisch levensbesef. Hoop is geen naïef optimisme of blind vertrouwen in goede afloop. Het is een diepgewortelde levenshouding die weigert te geloven dat het kwaad, de wanhoop of de afstomping het laatste woord hebben. Hoop is krachtig, maar zacht - niet dwingend, maar dragend.

De humanistische psycholoog en filosoof Erich Fromm beschouwde hoop als een actieve, creatieve houding. In zijn boek *The Revolution of Hope* stelt hij dat hoop niets te maken heeft met passieve verwachting, maar alles met levenskracht. Hij schrijft: "Hoop is een innerlijke gereedheid - een bereidheid om te handelen, zelfs zonder zekerheid." Fromm ziet hoop als een morele deugd die voortkomt uit liefde voor het leven en geloof in menselijke waardigheid. In dit licht is hoop niet iets wat je overkomt, maar iets wat je beoefent - een vorm van spirituele discipline.

Binnen het religieus-humanisme krijgt hoop een centrale plaats als levensoriëntatie. Niet als dogma, maar als uitnodiging: om in elk mens het waardevolle te blijven zien, om te blijven zoeken naar betekenis, ook wanneer de omstandigheden moeilijk zijn. Hoop is dan niet het ontkennen van lijden of chaos, maar het blijven geloven dat iets nieuws mogelijk is - in de mens, in de samenleving, in de toekomst. Ze geeft ons de moed om vol te houden, om keuzes te maken die het goede dienen, ook als we het resultaat nog niet kunnen zien.

De Tsjechische schrijver en staatsman Vaclav Havel verwoordde dit krachtig toen hij schreef: "Hoop is niet de overtuiging dat iets goed zal aflopen, maar de zekerheid dat iets zinvol is - ongeacht de uitkomst." Deze vorm van hoop is radicaal in haar bescheidenheid. Ze laat zich niet verblinden door succes of falen, maar wortelt in de keuze om trouw te blijven aan menselijkheid, verbondenheid en het geloof in ontwikkeling.

Hoop is zo een richtinggevende kracht als inspiratie. Hoop voedt de innerlijke ruimte waarin mensen kunnen opstaan, opnieuw beginnen, verantwoordelijkheid nemen en liefdevol handelen. Ze is voelbaar in het klein: in zorg voor elkaar, in het vertrouwen dat een gesprek iets kan openen, in het gebaar dat verschil maakt - juist daar waar het uitzicht beperkt lijkt.

Moedig op weg betekent dat hoop niet bewaard wordt voor later of als abstract ideaal, maar haar concreet maken in het hier en nu. In houding, taal, keuzes, rituelen. Hoop is dan geen verre belofte, maar een tastbare werkelijkheid die zich uitdrukt in hoe we leven, samenleven, en blijven geloven in een menswaardige toekomst.

De zachte kracht van hoop is niet zwak. Ze is als water dat steen uitholt - langzaam, geduldig, maar onstuitbaar. Wie hoop koestert, draagt bij aan een wereld waarin liefde, vertrouwen en toekomst niet alleen mogelijk zijn, maar werkelijk kunnen groeien.

Verder lezen

- Blommestijn, J. (2021, 12 november). *Over hoop, verlangen en verandering*. Universiteit van Nijmegen.
<https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/192295/192295.pdf>
- KokBoekencentrum. (2024). *Niet zonder hoop* [Fragment PDF].
https://www.kokboekencentrum.nl/wp-content/uploads/2024/03/9789043532525_fragm.pdf
- Blootens, Marleen, en Erik Olsman. *Geestelijke verzorging: donkere dieptes en glorende hoop*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viW4wRnvNkkkZl6y/recnm1TJ4CrXypSUL>
- Does, Rob, en Ivo Samplonius. *Wij stellen hier de vragen: hoopvol leven*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viW4wRnvNkkkZl6y/recRWSOpDbrdHEgOr>
- Ziere, Nanda. *Hoop oefenen*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viW4wRnvNkkkZl6y/recV891CJSvbEybKs>
- Ziere, Nanda. *Kiezen voor een hoopvol perspectief*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viW4wRnvNkkkZl6y/recsCqWSxhKSeGRxx>
- Alma, Hans. *Hoop (in 'Het verlangen naar zin')*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viW4wRnvNkkkZl6y/recBBxbbtv7orhu6>
- Havel, Vaclav. *De weg van de hoop (gedicht)*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viW4wRnvNkkkZl6y/recgWiwl8nlfGJEfS>

4.4.2 Psychologie van hoop en veerkracht

Welke inzichten biedt de psychologie over hoop als krachtbron in tijden van crisis en onzekerheid? Welke vaardigheden kunnen we ontwikkelen om hoop levend te houden?

Wat maakt dat sommige mensen hoopvol blijven in tijden van tegenslag, terwijl anderen vervallen in moedeloosheid? Hoe komt het dat hoop - een ogenschijnlijk abstract begrip - in de praktijk zo'n diepgaande invloed heeft op ons psychisch welzijn en functioneren? Binnen de psychologie wordt hoop steeds vaker gezien als een krachtig hulpmiddel voor veerkracht en herstel.

De Amerikaanse psycholoog Charles Snyder, een pionier op dit gebied, ontwikkelde een 'hooptheorie' die stelt dat hoop niet alleen een gevoel is, maar een combinatie van drie samenwerkende componenten: doelen kunnen stellen, wegen zien om die doelen te bereiken (*pathways thinking*), en de motivatie hebben om die wegen ook daadwerkelijk te bewandelen (*agency thinking*). Mensen met een hoge hoopscore blijken creatiever in probleemoplossing, veerkrachtiger bij tegenslag en gemotiveerder om uitdagingen aan te gaan. Volgens Snyder is hoop dus geen vage wens, maar een actieve, cognitieve kracht: het vermogen om mentaal ruimte te houden voor mogelijkheden.

In het dagelijks leven betekent dit dat hoop ons niet alleen troost biedt, maar ook richting en energie. Het stelt ons in staat om, ondanks onzekerheid of pijn, te blijven zoeken naar wat wél kan. Het helpt ons om onze omstandigheden niet als definitief te zien, maar als veranderlijk - en om in die veranderlijkheid betekenis en invloed te ervaren. Hoop herinnert ons eraan dat we geen toeschouwers zijn van het leven, maar deelnemers.

De Amerikaanse onderzoeker Brené Brown verbindt hoop met kwetsbaarheid en veerkracht. In haar werk laat ze zien dat hoop vaak ontstaat in de context van moeilijkheden - wanneer we durven erkennen dat het niet goed gaat, en tegelijk weigeren om daar te blijven steken. Volgens Brown is hoop iets wat we kunnen *leren* - door gezinnen, scholen en gemeenschappen heen. Ze schrijft: "Hoop is geen warm, vaag gevoel. Het is een manier van denken, het is een manier van zijn. En het groeit door oefening, reflectie en steun."

Deze benadering is herkenbaar en bruikbaar. Hoop hoeft niet alleen gesproken te worden; ze wordt zichtbaar in hoe we met elkaar omgaan, in de ruimte die we geven aan verhalen van herstel, in het serieus nemen van elkaars dromen en worstelingen. Hoop leeft waar mensen niet alleen het mooie vieren, maar ook het moeilijke dragen - samen, met mildheid en vertrouwen.

De weg is soms onzeker maar toch blijven we moedig stappen zetten. Hoop vraagt om oefening - in taal, in denken, in samen zijn. Het is geen luxe, maar een noodzakelijke levenshouding voor wie in verbondenheid wil leven.

Hoop is niet het vermijden van pijn, maar het vertrouwen dat pijn niet het laatste woord heeft. Ze is de zachte kracht die ons helpt vol te houden, te herstellen en te groeien - met elkaar, en voor elkaar.

Verder lezen

- Mulder, P. (2024, 12 september). *Hoop theorie van Snyder: de uitleg*. <https://www.toolshero.nl/persoonlijke-ontwikkeling/hoop-theorie-snyder/>
- Emotiplus. (z.j.). *Hoop*. <https://emotiplus.nl/kennisbank/emoties/hoop/emotiplus.nl>
- In de Veste Coaching. (2021, 22 april). *Veerkracht*. <https://www.investestecoaching.nl/2021/04/22/veerkracht/>
- BewezenEffect.nl. (z.j.). *Hoop in tijden van Corona – Bewezen effect*. <https://www.bewezeneffect.nl/hoop-in-tijden-van-corona/>
- Bannink, F. (2016). *Hoop*. In F. Bannink (Red.), *Positief Onderwijs*. <https://www.positiefonderwijs.nl/wp-content/uploads/2022/12/Hoop.pdf>

- VU Research Portal. (z.j.). *Valse hoop* (Musschenga).
<https://research.vu.nl/files/1331757/Musschenga%20Valse%20hoop%20def.pdf>
- Erasmus Universiteit. (2016). *De vele gezichten van hoop en geluk*.
https://www.eur.nl/sites/corporate/files/2017-09/pleeging_-_2016_-_gezichten_van_hoop.pdf
- Toolshero. (2021). *De kracht van hoop – pocket*.
https://efjca.eu/doc/hope/pocket_HOOP.pdf
- Tiggelaar, Ben, en Martin Seligman. (2018). *Hopen gaat niet vanzelf*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recAWclHSu2D8KDsc>
- Fredrickson, Barbara. (2022). *Waarom kiezen voor hoop?*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rectCanFp8YyGRtZs>
- Fens, Stijn. (2023). *Neuropsycholoog Erik Scherder: ‘Optimisme kun je trainen, dat is heel eenvoudig.’*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recfTF07EuP42Shxi>

4.4.3 De zachte kracht in opvoeding en educatie

Jongeren begeleiden met vertrouwen, zorg en geloof in toekomst.

Hoop is geen leerstof, maar ze kan wel geleerd worden. In opvoeding en onderwijs ligt een unieke kans om kinderen en jongeren niet alleen kennis mee te geven, maar ook een fundamenteel vertrouwen in zichzelf, in anderen en in de toekomst. In tijden waarin de wereld complex, onzeker en soms beangstigend lijkt, is die zachte kracht van hoop in opvoeding onmisbaar - als tegenwicht tegen cynisme, prestatiedruk en uitzichtloosheid.

De Braziliaanse pedagoog Paulo Freire, bekend van zijn boek *Pedagogie van de onderdrukten*, beschouwde hoop als een essentieel onderdeel van bevrijdend onderwijs. Voor Freire was onderwijs nooit neutraal: het draagt altijd een wereldbeeld in zich. Wie onderwijs wil inzetten als bron van groei en emancipatie, moet jongeren helpen zichzelf en hun wereld te begrijpen - én het geloof behouden dat verandering mogelijk is. Hij schreef: “Hoop is een daad van strijd. Ze is niet passief. Ze is noodzakelijk om te blijven leren, dromen, creëren.” In deze zin is hoop de motor van onderwijs dat niet reproduceert, maar bevrijdt.

Ook de Amerikaanse onderwijsfilosoof Nel Noddings benadrukt het belang van zorg en aandacht als pedagogisch fundament. Volgens haar ontwikkelen kinderen zich het best in een sfeer van vertrouwen, waarin ze zich gekend en erkend weten. Zorgzaam onderwijs is niet week, maar krachtig in zijn menselijkheid. Noddings stelt dat morele vorming niet begint bij regels, maar bij relaties. En in die relaties groeit ook hoop: het besef dat je ertoe doet, dat je iets kunt bijdragen, dat je gezien wordt - precies zoals je bent.

Binnen opvoeding en onderwijs betekent dit dat we verder moeten kijken dan prestaties of toekomstgerichtheid in economische zin. Het vraagt om ruimte voor het verhaal, voor

verbeelding, voor aandachtig luisteren en geloof in mogelijkheden. Hoop groeit waar jonge mensen mogen experimenteren, fouten maken, opnieuw beginnen - zonder dat ze hun waarde verliezen. Ze bloeit waar volwassenen niet alleen kennis overdragen, maar ook houding, vertrouwen en liefde.

Deze pedagogiek van hoop is herkenbaar in ons streven naar een wereld waarin ieder mens tot bloei kan komen. Dat begint niet pas bij volwassenen, maar juist in de jonge jaren - waar het fundament wordt gelegd voor zelfvertrouwen, veerkracht en verbondenheid. Het vraagt van ouders, leraren en opvoeders dat zij durven vertrouwen op groei, ook als die nog niet zichtbaar is. Dat zij zelf belichaming zijn van hoop.

Moedig op weg zijn is in deze context het begeleiden van kinderen en jongeren met een open hart, met mildheid en vast vertrouwen. Het is niet vormen naar een ideaalbeeld, maar begeleiden in het worden van zichzelf - mét de overtuiging dat zij de wereld kunnen beïnvloeden. Hoop geven is niet zeggen dat alles goedkomt, maar laten zien dat het leven draagbaar én veranderbaar is - samen, stap voor stap.

Verder lezen

- OnderwijsFilosofie. (z.j.). *Paulo Freire – Pedagogy of the oppressed*.
<https://www.onderwijsfilosofie.nl/pedagogy-of-the-oppressed/>
- Stichting Groene Pedagogiek. (2013). *De klimaatcrisis en een pedagogiek van de hoop*. <https://stichtinggroenepedagogiek.nl/wp-content/uploads/2017/03/De-klimaatcrisis-en-een-pedagogiek-van-de-hoop-2013.pdf>
- Gelauff, George. (2020). *Manifesteer hoop*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recmPKvlcte4tNJRi>
- Gelauff, George. (2021). *Gele jas*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recdilkORzFhFujdO>
- *Hoop; weekbriefcompilatie*. (2022).
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqnftteTjPEo8iA>
- Merison, Wietske, Samira I. Ibrahim en Laura de Vries. (2022). *Verlies niet de hoop én wees zelf de verandering*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec7XyaDcxr3kCqz0>
- (2022). *Het doosje (verhaal)*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recP0oQ09GSfrNyJa>
- Demeijer, Reinier, Judith de Vries en Naomi Ziere. (2023). *Een universeel verlangen*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recvCdQ26ZDSxvLXt>
- Ziere, Nanda. (2024). *Hoop oefenen*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recV891CJSvbEyBks>

4.4.4 Radicale hoop

Wat betekent 'radicale hoop', de hoop die blijft bestaan zelfs als bestaande structuren en zekerheden verdwijnen?

Wat blijft er over van hoop als de wereld zoals we die kennen wankelt? Als bestaande structuren verdwijnen, systemen falen, of we geconfronteerd worden met diepe breuken - in klimaat, politiek, cultuur of identiteit? Precies daar ontstaat wat we *radicale hoop* kunnen noemen: hoop die niet afhankelijk is van zekerheden, maar die geworteld is in de mens zelf. Het is hoop die niet vlucht in nostalgie of naïviteit, maar die durft te blijven geloven in betekenis, zelfs als de toekomst onkenbaar is geworden.

De Amerikaanse filosoof Jonathan Lear introduceerde de term 'radicale hoop' in zijn gelijknamige boek, waarin hij reflecteert op het verhaal van Plenty Coups, de laatste grote leider van het Crow-volk in de Verenigde Staten. Toen zijn cultuur onder druk van kolonisatie dreigde te verdwijnen, wist Plenty Coups toch een nieuwe toekomst te omarmen, zónder precies te weten hoe die eruit zou zien. Lear noemt dat *radicale hoop*: het vermogen om trouw te blijven aan fundamentele waarden - zoals moed, wijsheid, gemeenschap - zelfs wanneer de context waarin die waarden leefden, uiteenvalt. Het is hoop zonder blauwdruk, maar mét innerlijke oriëntatie.

Radicale hoop is daarmee een hoop die leeft voorbij controle, voorbij maakbaarheid. Ze is kwetsbaar, omdat ze zich uitstrekt naar het onbekende. Maar ze is ook krachtig, omdat ze weigert op te geven wat wezenlijk is: menselijke waardigheid, onderlinge verbondenheid, het vermogen om opnieuw te beginnen. In een tijd waarin veel vertrouwde structuren onder druk staan - van klimaatbalans tot democratie, van sociale zekerheid tot religieuze vormen - spreekt radicale hoop tot het diepe verlangen om zin te blijven vinden.

De Amerikaanse schrijver en activist Rebecca Solnit sluit daarbij aan in haar boek *Hope in the Dark*. Zij schrijft: "Hoop is niet de overtuiging dat alles goed komt, maar de overtuiging dat wat we doen ertoe doet - ongeacht hoe het afloopt." Voor Solnit is hoop niet afwachten, maar actief zoeken naar kiemen van verandering, zelfs als ze nog klein of onzichtbaar zijn. Ze benadrukt dat geschiedenis vaak onverwacht verandert, en dat hoop dus leeft in het openhouden van mogelijkheden. Radicale hoop betekent: blijven handelen, blijven luisteren, blijven bouwen - juist als de uitkomst onzeker is.

Wij omarmen radicale hoop in het vertrouwen dat betekenis niet afhankelijk is van externe zekerheden, maar leeft in relaties, in waarden, in gezamenlijk zoeken. Het is hoop die zich niet vastklampt aan vormen, maar geworteld blijft in verbinding, liefde en verantwoordelijkheid. Hoop die ruimte schept voor toekomst - zelfs als we die nog niet kunnen overzien.

Niet weggijken van wat schuurt, maar blijven staan - met zachte kracht, met open ogen, en met een hart dat weigert koud te worden. Radicale hoop vraagt moed én vertrouwen: dat zelfs wanneer iets eindigt, er iets nieuws geboren kan worden. Misschien niet vandaag, misschien niet zoals we verwachtten, maar wel gedragen door de onuitroeibare menselijke drang naar betekenis, verbinding en leven.

Verder lezen

- VPRO Tegenlicht. (2019, 28 september). *Een radicaal argument voor hoop*. <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/artikelen/radicaal-hoop.html>
- Mommers, Jelmer. (2016, 7 oktober). *Deze essayist biedt je hoop in donkere tijden*. <https://decorrespondent.nl/5342/deze-essayist-biedt-je-hoop-in-donkere-tijden/f8ed9e0d-5f65-04bc-0be9-c5560eb1a975>
- Solnit, Rebecca. (2016, 7 oktober). *Als je denkt dat het hopeloos slecht gaat met de wereld... lees dan dit*. <https://decorrespondent.nl/5390/als-je-denkt-dat-het-hopeloos-slecht-gaat-met-de-wereld-lees-dan-dit-verhaal/9615fdfe-5e1b-0c3a-2be6-5d3f1ccbebf3>
- Dros, Lodewijk. (2025, april). *Filosoof Joke Hermsen houdt een pleidooi voor hoop*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recbnRhOlK2hXepxx>
- Fijter, Nico de. (2019, 12 september). *Waarom we van toekomstvoorspellingen houden*. <https://www.trouw.nl/religie-filosofie/waarom-we-van-toekomstvoorspellingen-houden~b6b8a3d4/>
- Lotens, Walter. (2020, 11 juni). *Nieuwe uppercuts van Rebecca Solnit*. <https://apache.be/gastbijdragen/2020/06/11/nieuwe-uppercuts-van-rebecca-solnit/>
- Roovers, Daan. (2021). *Doemdenken is een projectie van teleurstelling*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recc1BMxvOY3Z3vGS>
- Solnit, Rebecca. (2022). *Hoop in donkere tijden*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recnxYjTA2l4XRsdO>
- Klomp, Kees. (2024). *Hoop is een werkwoord (Duurzame troonrede 2024)*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reck03aYbweYd9X4h>
- Akkerman, Stevo. (2025). *Toekomst in tijden van crisis en kortademigheid*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recTaJiDgDQp08uTL>

4.4.5 Hoop als existentiële keuze

Wat betekent het om hoop te zien als een bewuste houding die we kiezen om betekenis te geven aan ons bestaan?

Soms lijkt het leven ons geen enkele reden te geven om hoopvol te zijn. De toekomst is onzeker, het lijden is reëel, antwoorden blijven uit. Toch blijkt steeds weer dat mensen, zelfs onder de moeilijkste omstandigheden, hoop weten te vinden. Niet als geruststelling, maar als innerlijke keuze. Als houding tegenover het leven. *Hoop als existentiële daad* betekent: betekenis blijven zoeken, zelfs als het zicht op uitkomst of zekerheid ontbreekt. Het is de diep menselijke kracht om ja te zeggen tegen het bestaan, precies zoals het is.

De Oostenrijkse psychiater Viktor Frankl, bekend van zijn boek *De zin van het bestaan* (*Man's Search for Meaning*), ontwikkelde zijn denken te midden van de verschrikkingen van concentratiekampen. Hij ontdekte dat mensen die hun waardigheid en innerlijke oriëntatie wisten te behouden, vaak degenen waren die hoop bleven koesteren - niet op een bepaald resultaat, maar op betekenis. Frankl schreef: "Wie een waarom heeft om voor te leven, kan bijna elk hoe verdragen." Voor hem was hoop een expressie van vrijheid: het vermogen om, ondanks omstandigheden, zélf te kiezen hoe je antwoord geeft op het leven.

Frankl's inzichten laten zien dat hoop niet hetzelfde is als optimisme. Optimisme verwacht dat dingen beter worden. Hoop, in existentiële zin, houdt ruimte voor het tragische én het zinvolle. Ze erkent de complexiteit van het bestaan, zonder erin te verzinken. Ze is geen ontkenning van het absurde, maar een antwoord erop - met moed, met medemenselijkheid, met trouw aan het leven zelf.

Ook de Franse filosoof Gabriel Marcel schreef over hoop als houding, als een 'wezenstoestand' van de mens die weigert om het bestaan te reduceren tot wat zichtbaar of controleerbaar is. In zijn denken is hoop een tegenkracht tegen wanhoop, niet door te ontkennen wat moeilijk is, maar door zich open te stellen voor wat zich nog kan ontfouwen. Marcel noemt hoop "een vertrouwensvolle afwachting, zonder garanties, maar vol geloof in de ander en in het leven zelf." Hoop is dan geen sluiting, maar een opening - naar wat mogelijk is, zonder dat we het al kunnen benoemen.

In ons gedachtegoed leeft deze existentiële hoop in de vorm van vertrouwen - in het goede in de mens, in de kracht van verbondenheid, in het besef dat ieder leven ertoe doet. Het vraagt moed om die hoop levend te houden in een wereld vol gebrokenheid. Maar juist die moed vormt de zachte kracht die ons in beweging houdt: niet ondanks, maar *mét* de onzekerheid.

Moedig op weg zijn is kiezen voor hoop als houding, niet alleen wanneer het gemakkelijk is, maar ook wanneer het zwaar is. Het is de keuze om het leven tegemoet te treden met open ogen, met innerlijke stevigheid, met het vertrouwen dat betekenis niet altijd vooraf bekend is, maar wél gevonden kan worden - samen, onderweg.

Verder lezen

- Academie voor Logotherapie. (z.j.). *Logotherapie en hoop – De keuze voor betekenis en vrijwillige harteplicht*. <https://www.academievoorlogotherapie.nl/>
- Proudies Redactie. (8 juni 2025). *De zoektocht naar betekenis: Viktor Frankl's Man's Search for Meaning*. <https://www.proudies.nl/artikelen/de-zoektocht-naar-betekenis-viktor-frankls-mans-search-for-meaning/>
- Hoekstra, Pieter. (lente 2023). *Viktor Frankl en resilience – Trotzdem "Ja" zum Leben zeggen*. <https://therapeutikon.com/Artikelen/Viktor%20Frankl%20en%20resilience%20-%20Trotzdem%20%27Ja%27%20zum%20Leben%20sagen%20-Pieter%20Hoekstra-%20in%20Contextuele%20Berichten%2C%20Lente%202023.pdf>

- Frits de Lange. (z.j.). *Theologie als wijsheidswetenschap – Een pleidooi voor existentiële diepgang*. <https://www.fritsdelange.nl/theologie-als-wijsheidswetenschap/>
- Baert, T., Van Duppen, Z. & De Wachter, D. (2020). *Existentiële hoop: een fenomenologisch leidmotief in het verstaan van depressie*. https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/nl/artikelen/article/50-12121_Existentele-hoop-een-fenomenologisch-leidmotief-in-het-verstaan-van-depressie/
- Psychologie Magazine. (z.j.). *Waarom kiezen voor hoop?*. <https://www.psychologie.nl/artikel/waarom-kiezen-voor-hoop/>
- De Hoop (zorgorganisatie). (2025). *Hoop onmisbaar bestanddeel van de behandeling*. <https://dehoop.org/werkenbij/nieuwsbrief-voor-professionals/hoop-onmisbaar-bestanddeel-van-de-behandeling/>
- Turnhout, Maurice van. (2025). *Hoe onderscheid je ‘hoop’ van ‘hoopium’?* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recpa1Qa3nchjEu2x>
- Pool, Ria. (2023). *Hannah Arendt Vertelling 2023 – Hoe wil jij leven en samenleven?* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recuhXDxP6B7pITIG>
- Jong, Laura de. (2025). *Zonder zin is het moeilijk om een hoopvol leven te leiden*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recA2hkcZ45KNwUbw>
- Scheld, Anna. (2024). *Interview Claudia Blöser: ‘Hoop is een kleurrijke lappendeken.’* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recyqpGWyuRxccwZx>

4.4.6 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema ‘De zachte kracht van hoop’ vanuit de grondslag van ons geloof.

Het subthema *De zachte kracht van de hoop* reflecteert in de grondslag als we spreken over *hoop als innerlijke kracht en moreel kompas, kwetsbaarheid als voedingsbodem voor menselijkheid, liefdevolle verbondenheid als dragende grond voor vertrouwen en trouw blijven aan het goede, ondanks onzekerheid*. ‘Hoop’ is hierin geen abstract ideaal, maar een levenshouding die vorm krijgt in dagelijkse keuzes, relaties en daden van zorgzaamheid.

Hoop als innerlijke kracht in onzekere tijden

De hoop is “niet luid”, maar een *bewuste keuze om te blijven geloven in menselijke waardigheid, verbondenheid en toekomst*. In de grondslag verwoordt door het vertrouwen “om in alle levensomstandigheden een liefdevol mens te zijn of opnieuw te worden”. Hoop is geen naïeve verwachting, maar een morele en spirituele houding die weigert om cynisme of wanhoop het laatste woord te geven. Ze vraagt om volharding in liefde, juist in kwetsbaarheid.

Hoop als morele daad

Hoop als *religieus-humanistische deugd*, die zich verzet tegen onverschilligheid. Te allen tijde willen we het licht van de liefde koesteren... als een bewuste keuze voor liefde, rechtvaardigheid en duurzaamheid. Hoop is *actiegericht*: een innerlijke bron van daden die menselijkheid zichtbaar maken.

Hoop, kwetsbaarheid en veerkracht

Vanuit de psychologie wordt hoop beschreven als iets wat groeit in kwetsbaarheid en oefening, als reactie op onzekerheid en pijn. In de grondslag spreken we van menselijke feilbaarheid door het vertrouwen dat ondanks alles de mens er wéér voor kan kiezen om liefdevol te leven. Hoop is zo een vaardigheid die we oefenen in ons omgaan met tegenslag.

Opvoeding en de overdracht van hoop

Via relaties en opvoeding wordt hoop doorgegeven als levenshouding. We dragen zo het *licht van de liefde* over van generatie op generatie. Hoop is dus een overdraagbare inspiratiebron, gedragen door liefdevolle relaties. Opvoeden is hoop belichamen.

Hoop in afwezigheid van zekerheden

In het perspectief van *radicale hoop* wordt hoop omschreven als innerlijk kompas dat blijft bestaan ook als structuren wegvallen. Het is het vertrouwen om te allen tijde liefdevol te willen leven, geworteld in verbondenheid met het grotere geheel – ook als dat niet altijd zichtbaar is. Betekenis en hoop zijn niet afhankelijk van controle of zekerheden. Ze gaan over trouw blijven aan het wezenlijke – ook in het niet-weten.

4.4.7 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek 'Leven in Liefde' die aansluit bij het thema 'De zachte kracht van hoop'.

Januari – Opnieuw beginnen

- **2 januari - Hoop zet ons in beweging**

Door hoop komen we in beweging. Juist omdat er iets ontbreekt, groeit het verlangen en ontstaat er hoop.

Deze tekst benadrukt hoe hoop ons actief maakt om idealen na te streven, wat centraal staat in 'de zachte kracht van hoop'.

- **8 januari - How the light gets in**

'There is a crack in everything. That's how the light gets in', zingt Leonard Cohen.

Deze passage beschrijft hoe gebrokenheid ruimte maakt voor licht en hoop – een fundamenteel motief in het subthema.

- **25 januari- Durf te vertrouwen**

Als het je lukt jezelf te vertrouwen na een tegenslag, kan je ook met nieuw vertrouwen naar de toekomst kijken.

Vertrouwen na tegenslag weerspiegelt de hoopvolle levenshouding die het subthema wil stimuleren.

Februari – The Circle of Life

- **1 februari- Evenwicht**

In de rust en de stilte die je dan ervaart, kan evenwicht ontstaan tussen het materiële en het spirituele.

Deze tekst laat zien hoe innerlijke balans hoop biedt op een zinvol leven, ondanks drukte en onzekerheid.

- **12 februari - Vallen en opstaan**

Soms helpt een ander je daarbij, soms vind je de kracht in jezelf, soms word je zelfs sterker door de tegenslagen.

De veerkracht om weer op te staan na tegenslag sluit aan bij hoop als leerbare en noodzakelijke praktijk.

- **26 februari - Hoe wil ik kijken?**

Elke handeling hoe klein ook zet iets in beweging.

Hier komt tot uiting hoe hoop in kleine daden tot uitdrukking komt en leidt tot een betere wereld.

Maart – De kracht van verwondering

- **6 maart- Onuitsprekelijk**

Zonlicht, glinsterend op het water of gefilterd door de vallende bladeren... alles is meer dan we kunnen zien of horen.

Deze mystieke ervaring van verbondenheid met het leven verbeeldt hoop als innerlijk kompas.

- **19 maart - Bengelende sneeuwvlokjes**

Ook in de winter, als de grond met een ijslaagje is bedekt, is er een levenskracht die het teerste bloempje in staat stelt door de ijskorst heen te breken.

Deze metafoor voor veerkracht en hoop onder barre omstandigheden past perfect bij het subthema.

- **22 maart - Zachte krachten**

‘De zachte krachten zullen zeker winnen in ’t eind’, schreef dichteres Henriette Roland Holst.

Deze tekst verwoordt expliciet het thema en het vertrouwen in de transformerende kracht van hoop.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **3 april - Blijven hopen**

Hoop is in staat zich steeds te vernieuwen en telkens weer kracht te vinden in de kwetsbaarheid van het bestaan.

Deze tekst beschrijft hoop als een terugkerende innerlijke kracht die veerkrachtig aanwezig blijft.

- **13 april - Het begin**

Waar iets eindigt, begint iets anders. Elk einde draagt de kiem van een nieuw begin in zich.

Deze passage benadrukt hoe hoop groeit uit eindes en nieuwe mogelijkheden opent.

- **27 april - Vooruitzien**

Je weet niet wat komt, maar je kunt wel openstaan voor het goede dat zich aandient.

Deze houding van openheid tegenover de toekomst is een kernaspect van de zachte kracht van hoop.

Mei – Eenheid ervaren

- **2 mei - Groene kracht**

Zoals het groen zich een weg naar buiten baant, zo leeft ook in mensen een verlangen om te groeien.

Deze tekst verbindt natuurlijke levenskracht met menselijke hoop en ontwikkeling.

- **15 mei - Overgave**

Overgave is niet hetzelfde als opgeven. Het is loslaten wat je niet kunt controleren en vertrouwen op wat komt.

Hier wordt hoop zichtbaar als vertrouwen in het onbekende en een keuze voor innerlijke rust.

- **29 mei - Hoopvol handelen**

Zelfs als de wereld ingewikkeld is, kunnen we kiezen voor het goede – al is het maar in het klein.

De nadruk op kleine hoopvolle daden weerspiegelt de dagelijkse kracht van hoop.

Juni – Duurzaam samenleven

- **4 juni - Nieuwe ogen**

Met nieuwe ogen zien we niet alleen de dingen, maar ook hun belofte en potentieel.

Deze tekst onderstreept hoe hoop ons helpt met hernieuwd perspectief naar de wereld te kijken.

- **16 juni - Draagkracht**

Hoop helpt niet om het lijden te vermijden, maar om het te dragen.

Deze regel weerspiegelt hoop als existentiële keuze: aanwezig zijn ondanks pijn en onzekerheid.

- **30 juni - Zomerstilte**

In de stilte hoor je misschien iets van de belofte die in elk moment besloten ligt.

Deze contemplatieve tekst verwoordt hoop als iets dat in stilte en aandacht tot bloei komt.

Juli – Samen met de ander

- **3 juli - Zorgzame handen**

Zorgzame handen, zelfs als ze klein zijn, kunnen een groot verschil maken.

Deze tekst benadrukt hoe hoop zichtbaar wordt in kleine, zorgzame daden tussen mensen.

- **17 juli - Licht onder de deur**

Er is altijd een streepje licht dat onder een dichte deur doorschijnt.

Deze metafoor toont hoe hoop blijft doorbreken, zelfs als alles afgesloten lijkt.

- **29 juli - Dankbaarheid**

In dankbaarheid groeit het besef dat niet alles vanzelfsprekend is – en toch veel gegeven wordt.

Dankbaarheid opent de ogen voor het goede dat er al is en versterkt een hoopvolle houding.

Augustus - Compassie

- **5 augustus - Traag vertrouwen**

Soms groeit vertrouwen langzaam, zoals korstmossen op een oude muur.

Deze beeldspraak benadrukt dat hoop en vertrouwen zich geduldig en gestaag kunnen ontwikkelen.

- **13 augustus - Tijd nemen**

Door tijd te nemen voor wat kwetsbaar is, groeit er ruimte voor hoop en herstel.

Deze reflectie toont hoe hoop ontstaat in de zorgvuldige omgang met het breekbare.

- **30 augustus - Lichtheid**

Lichtheid is geen oppervlakkigheid, maar een manier om het leven niet te verzwaren met cynisme.

Deze tekst brengt hoop in verband met een bewuste keuze voor lichtheid en innerlijke vrijheid.

September – Enthousiast solidair

- **3 september - Begin van iets nieuws**

Elk begin vraagt moed – en een sprankje hoop dat het de moeite waard zal zijn.

Hier wordt hoop getoond als bron van motivatie bij het aangaan van nieuwe stappen.

- **14 september - Onverwoestbaar**

Soms is het het zachtste in ons dat het sterkst blijkt te zijn.

Deze regel toont de kern van het subthema: zachte hoop als onverwoestbare kracht.

- **28 september - Verbinding**

In ware verbinding ontstaat hoop – omdat we ons gezien en gedragen weten.

Verbinding met anderen is een drager van hoop en sluit aan bij het relationele karakter ervan.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **1 oktober - Nieuwe morgen**

Elke nieuwe morgen is een uitnodiging om opnieuw te beginnen, met wat was én met wat kan komen.

Deze tekst verbeeldt hoop als een dagelijkse keuze voor een nieuw begin, ondanks alles wat voorafging.

- **18 oktober - Weerklank**

Soms resoneert een klein gebaar onverwacht diep in een ander.

Deze beschrijving laat zien hoe hoop doorgegeven wordt in menselijke interactie en wederkerigheid.

- **30 oktober - Verwondering**

Verwondering opent onze blik voor wat we niet zelf bedacht hebben – het onverwachte goede.

Verwondering draagt bij aan hoop omdat het ruimte maakt voor het verrassende en ongekennde.

November – Loslaten

- **4 november - Een sprankje**

Soms is een sprankje genoeg om de nacht te doorstaan.

Deze metafoor toont hoe zelfs minimale hoop krachtig genoeg kan zijn om vol te houden.

- **17 november - Niet af**

Je bent niet af. En dat hoeft ook niet. Er zit toekomst in je.

Deze passage bevestigt dat hoop geworteld is in het idee dat groei altijd mogelijk blijft.

- **26 november - Vertrouwde aanwezigheid**

Soms is de hoop niet in woorden, maar in een aanwezigheid die blijft.

Deze tekst benadrukt hoe stille trouw van anderen hoop geeft, zelfs zonder oplossingen.

December – Hoopvol leven

- **5 december - Draaglicht**

Soms draag jij het licht, soms draagt het licht jou.

Deze beeldspraak toont hoe hoop een gedeeld en gedragen proces kan zijn.

- **15 december - Wachten**

In wachten schuilt een vertrouwen dat iets het wachten waard is.

Deze reflectie maakt zichtbaar hoe hoop zich ook toont in geduld en verwachting.

- **24 december - Kwetsbaar begin**

Te midden van donkerte en kou wordt het kind geboren – kwetsbaar, en toch vol belofte.

Deze kerstmeditatie verbindt hoop met kwetsbaarheid en een nieuw begin.

4.4.8 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema ‘De zachte kracht van hoop’.

De jongen, de mol, de vos en het paard – Charlie Mackesy

In dit geïllustreerde boek van korte dialogen trekken vier bijzondere personages samen op. Ze spreken over angst, moed, vriendelijkheid en liefde. De kracht van hoop zit in de eenvoud en openheid van hun gesprekken. Ze oordelen niet, maar ondersteunen elkaar – zacht, onvoorwaardelijk. Dit verhaal belichaamt hoop als innerlijke houding die gedragen wordt in ontmoeting, kwetsbaarheid en vriendschap. In een wereld vol ruis is dit een ode aan de stille hoop die mensen draagt.

Hanna's gebed en geboorte van Samuel (1 Samuël 1-2)

Hanna is kinderloos en wordt door haar omgeving bespot. In stilte bidt ze – niet met grote woorden, maar vanuit diepe wanhoop én vertrouwen. Haar gebed wordt gehoord, en zij baart Samuel. Belangrijker dan het wonder is haar houding: een hoop die blijft bestaan, zelfs als de omstandigheden hard zijn. Hanna's verhaal toont dat hoop niet begint bij uitkomst, maar bij het durven verlangen en blijven geloven in betekenis.

Het leven speelt met mij – David Grossman

Drie generaties vrouwen, getekend door oorlog, verraad en geheimen, reizen samen naar Servië. De grootmoeder Vera draagt een pijnlijk verleden met zich mee, maar blijft geloven in menselijke waardigheid. De roman toont hoe hoop mogelijk blijft – niet ondanks het lijden, maar midden erin. De relatie tussen moeder, dochter en kleindochter verandert, groeit. In hun confrontaties bloeit zachte kracht op. Grossman laat zien dat hoop leeft in overlevering, verbinding, en het openbreken van oude patronen.

Ebed-Melech redt Jeremia (Jeremia 38)

De profeet Jeremia zit gevangen in een modderput. Een onbekende hoveling, Ebed-Melech, besluit in te grijpen en redt hem met touwen en lappen. Geen spectaculaire heldendaad, maar een stil gebaar van moed en vertrouwen. Deze korte episode laat zien dat hoop soms komt van onverwachte mensen – zacht, bescheiden, maar met grote betekenis. Het is een krachtig verhaal over ingrijpen als niemand kijkt – en over hoe hoop zich juist daar laat vinden.

Disgrace – J.M. Coetzee

In dit rauwe, beklemmende verhaal over schuld en afbrokkelende zekerheden vinden personages langzaam ruimte om opnieuw te beginnen. Te midden van geweld, vernedering en verlies blijft iets bestaan: zorg voor dieren, de acceptatie van het gewone, een niet aflatende toewijding aan leven. De hoop is niet groots of luid, maar sluimert in kleine daden. Coetzee toont hoe hoop kan wortelen in ethiek zonder illusies – in trouw aan wat kwetsbaar is.

De droom van Jozef (Mattheüs 1:18-25)

Jozef overweegt Maria te verlaten als hij hoort van haar zwangerschap. In een droom wordt hij uitgenodigd tot vertrouwen: hij hoeft niet te begrijpen om te kunnen kiezen voor trouw. Jozef gehoorzaamt – stil, onopvallend, hoopvol. Dit verhaal benadrukt dat hoop geen zekerheid vereist, maar overgave. Zijn stille aanvaarding wordt het fundament van iets groots. Hier zien we de zachte kracht van hoop in het alledaagse: niet spectaculair, maar diep dragend.

Extreem luid & ongelooflijk dichtbij – Jonathan Safran Foer

De jonge Oskar zoekt in New York naar antwoorden na de dood van zijn vader op 9/11. In zijn zoektocht ontmoet hij anderen die hun eigen verdriet en hoop meedragen. Het boek zit vol pijn, maar ook vindingrijkheid, verbinding en menselijke warmte. Foer toont dat hoop leeft in het blijven vragen, blijven zoeken, blijven spreken – zelfs zonder zekerheden. Hoop is hier de zachte kracht van een kind dat niet opgeeft.

Het visioen van het mosterdzaadje (Marcus 4:30–32)

Jezus vergelijkt het Koninkrijk van God met een mosterdzaadje – klein, maar uitgroeiend tot een boom waarin vogels nestelen. Deze metafoor van hoop is revolutionair in haar bescheidenheid: wat ogenschijnlijk niets betekent, kan wereld van verschil maken. Hoop is hier geen ideologie, maar een kiemkracht. De zachte kracht die ondergronds werkt, onverwacht opschiet, en mensen toekomst geeft – zonder geweld, zonder bewijs, maar vol leven.

4.4.9 Liederen

Apostolische liederen en songs gerelateerd aan het thema ‘De zachte kracht van hoop’.

Songs:

- **Coldplay – Everyday Life**
Een lied dat kwetsbaarheid én verbondenheid bezingt als bronnen van hoop in een verdeelde wereld.
- **Andra Day – Rise Up**
Deze krachtige ballad belichaamt hoop als doorzettingsvermogen, zelfs in het aangezicht van lijden.
- **Blaudzun – Promises of No Man’s Land**
Reflecteert op hoop als innerlijke houding te midden van onzekerheid en existentiële ontheemding.
- **AURORA – The River**
Zingt over het niet wegduwen van verdriet, maar het toelaten ervan als een weg naar heling en veerkracht.
- **Mumford & Sons – Beloved**
Toont hoe verlies en liefde hand in hand kunnen gaan en hoop blijven voeden.
- **Natalie Taylor – Surrender**
Benadert hoop als het durven loslaten en vertrouwen op de kracht van kwetsbaarheid.
- **Michael Kiwanuka – Home Again**
Verlangt naar verbondenheid en rust, en getuigt van hoop als kompas op een zoekende levensreis.
- **Sufjan Stevens – Should Have Known Better**
Een reflectie op verlies en vergiffenis, die eindigt in een onverwacht licht.
- **Birdy – Keeping Your Head Up**
Bemoedigt veerkracht en trouw aan jezelf, juist als het donker is.

- **Ben Howard – Keep Your Head Up**
Drukt uit hoe kleine keuzes om niet op te geven het verschil maken — een echo van ‘radicale hoop’.
- **Leon Bridges – Coming Home**
Herinnert aan de troost en hoop die liggen in thuiskomen bij jezelf of een ander.
- **Dermot Kennedy – Outnumbered**
Een ode aan hoopvolle nabijheid wanneer iemand zich overweldigd voelt door het leven.
- **Rufus Wainwright – Peaceful Afternoon**
Schetst hoop in de dagelijkse liefde, in rust en herhaling, als zacht tegenwicht.
- **Hozier – Movement**
Verbindt hoop aan de schoonheid van het leven zelf, ondanks het breekbare ervan.
- **Naaz – As Fun**
Geeft stem aan de veerkracht van jongeren die hun eigen pad zoeken, ondanks weerstand.
- **Lorde – Stoned at the Nail Salon**
Over twijfels en zoeken, maar ook over het openhouden van ruimte voor betekenis.
- **Billie Eilish – My Future**
Een hoopvol lied over zelfliefde en toekomst die nog openligt.
- **U2 – Love Is Bigger Than Anything In Its Way**
Zet liefde neer als dragende kracht die ons door duisternis en onzekerheid heen leidt.
- **Tash Sultana – Jungle**
Een muzikale reis die getuigt van persoonlijke strijd én de hoop om jezelf te hervinden.
- **Jungle – Keep Moving**
Roept op om ondanks alles in beweging te blijven — een dansbare vorm van hoop als levenskunst.

Apostolische liederen:

- **3. Blijf dicht bij de liefde**
Drukt de tedere nabijheid van hoop uit die groeit in kwetsbaarheid en aandacht, zoals Brené Brown beschrijft.
- **4. Levenstijd**
Verbeeldt hoop als een open houding tegenover verandering en betekenis in de stroom van het leven.
- **5. Worden is zijn**
Sluit aan bij hoop als een innerlijke levenshouding, waarbij eenvoud en aanwezigheid centraal staan.
- **7. Het leven inhoud geven**
Benadrukt hoop als keuze voor zin en richting, ondanks tegenslagen — passend bij Frankl's visie op betekenis.
- **10. Er is een stroom**
Verbeeldt hoop als dragende en helende kracht, geworteld in het innerlijk en groter dan jezelf.
- **18. Plaats van troost en kracht**
Geeft stem aan de ervaring van hoop in ontmoeting, gemeenschap en liefdevolle aandacht.
- **19. Anders en opnieuw**
Onderstreept hoop als het vermogen tot herbeginnen en verbondenheid – herkenbaar in pedagogiek en radicale hoop.
- **28. Mijn geloof**
Verbindt geloof, hoop en liefde als dragers van vertrouwen in een menswaardige toekomst, zelfs in donkerte.
- **44. En dan nog dit...**
Verwoordt existentiële hoop die weigert op te geven, ondanks teleurstelling of pijn.
- **47. Hoop**
Brengt hoop in verband met actie, mededogen en innerlijke kracht om het verschil te blijven maken in een gekwetste wereld.
- **102. Wat blijft bestaan**
Benadrukt dat wat in liefde gedaan wordt een blijvende waarde heeft – een echo van hoop als morele daad.

- **103. Levenskunst: de zeiler**
Drukt het zoeken naar richting en vertrouwen uit te midden van onzekerheid, passend bij hoop als innerlijk kompas.
- **106. Levenskunst: de tuinman**
Verbeeldt hoop als een zorgzame houding tegenover het leven en de ander, met geduld en verbondenheid.
- **108. Inspiratie**
Laat zien hoe gemeenschap en liefde nieuwe levenskracht kunnen geven, zoals hoop in verbondenheid zichtbaar wordt.
- **110. Het hoogste is in ieder**
Resoneert met het idee dat hoop leeft in het besef van menselijke waardigheid en innerlijke bronkracht.
- **117. Nieuwe kansen, elke dag**
Roept op tot toekomstgericht vertrouwen in verandering – nauw verwant aan hoop als veerkracht en motivatiebron.
- **118. Kiezen voor de liefde**
Verwoordt de existentiële keuze om liefde en hoop als levensrichting te omarmen, zelfs zonder garanties.
- **122. Dankbaarheid**
Toont hoe hoop kan groeien uit een houding van dankbaarheid, zoals ook in de psychologische dimensie naar voren komt.
- **129. Opnieuw beloven**
Straalt het vertrouwen uit dat we steeds weer opnieuw kunnen beginnen – een centraal motief in radicale hoop.
- **140. De toekomst tegemoet**
Geeft hoop een gezicht als actieve kracht om richting te geven, geïnspireerd en vol vertrouwen in wat nog komt.