

MOEDIG *op weg*

JAARTHEMA 2025

Een overstijgend
perspectief

Achtergrond en verdieping juli - sept.

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

3.0 Moedig op weg – Q3: Een overstijgend perspectief	3
3.1.00 Tijd en eeuwigheid - inleiding	4
3.1.01 Eeuwigheid in het hier en nu	5
3.1.02 Een dans met de tijd	7
3.1.03 Tijd voor de aarde	9
3.1.04 Tijd door andere ogen	11
3.1.05 De kunst van tijdsbewustzijn	13
3.1.06 De grondslag van ons geloof	16
3.1.07 Leven in liefde	17
3.1.08 Verhalen	21
3.1.09 Muziek	22
3.2.00 Naar een heilige plek - inleiding	26
3.2.01 Het heilige in het alledaagse	27
3.2.02 Reizen naar de ziel	29
3.2.03 Plaatsen van betekenis	31
3.2.04 Heilige ruimte in jezelf	33
3.2.05 Ruimte voor ontmoeting	34
3.2.06 De grondslag van ons geloof	36
3.2.07 Leven in liefde	37
3.2.08 Verhalen	42
3.2.09 Muziek	43
3.3.00 Ecologie van de aarde - inleiding	47
3.3.01 De aarde als gedeeld verhaal	48
3.3.02 De prijs van onze planeet	50
3.3.03 Waarde(n) in het groen	52
3.3.04 Ecologie en rechtvaardigheid	54
3.3.05 Opvoeden voor een duurzame wereld	57
3.3.06 De grondslag van ons geloof	59
3.3.07 Leven in liefde	60
3.3.08 Verhalen	64
3.3.09 Liederen	66
3.4.00 Vrede als levenshouding - inleiding	70
3.4.01 Vrede begint bij jezelf	71
3.4.02 Vrede in verbinding	73
3.4.03 Stemmen van vrede	75
3.4.04 Geweldloze taal, krachtig effect	78
3.4.05 Geweten voor vrede	80
3.4.06 De grondslag van ons geloof	82
3.4.07 Leven in liefde	83
3.4.08 Verhalen	86
3.4.09 Muziek	88

3.0 Moedig op weg – Q3: Een overstijgend perspectief

In het derde kwartaal van het jaarthema Moedig op weg richten we onze blik naar boven, naar buiten, naar binnen – naar wat ons overstijgt. Het thema Een overstijgend perspectief nodigt uit om onszelf niet langer als middelpunt te zien, maar als onderdeel van een groter, levend geheel: de gemeenschap, de aarde, de tijd, de ander. Het is een uitnodiging tot besef en verwondering, tot verantwoordelijkheid en verbondenheid.

Waar de eerste helft van het jaar draaide om zelfonderzoek en het bouwen aan relaties, verbreedt het perspectief zich nu: hoe leven wij in verhouding tot de wereld en de tijd waarin we bestaan? Wat betekent het om vandaag moedig te zijn, met oog voor de generaties na ons? Wat vraagt het van ons om het leven te zien als pelgrimage naar een plek die groter is dan wijzelf? We verkennen deze vragen langs vier sporen.

In **Tijd en eeuwigheid** staan we stil bij onze verhouding tot vergankelijkheid en continuïteit. Tijd is meer dan klok en agenda; ze is het canvas waarop ons leven betekenis krijgt. Eeuwigheid blijkt niet alleen een mystiek concept, maar iets dat oplicht in aandacht, mededogen en aanwezigheid – het 'eeuwige nu' waarin we mogen leven, kiezen en verbinden.

In **Naar een heilige plek** zoeken we de betekenisvolle ruimte op – fysiek of symbolisch – waar ontmoeting met het heilige plaatsvindt. Dit kan een pelgrimsroute zijn, een stilteplek, een herinnering of een gesprek. Wat heilig is, hoeft niet groots te zijn; het zit vaak in het kleine, het liefdevolle, het echte. Daar waar mensen met aandacht leven, ontstaat heilige grond – en daarin vinden we richting, troost en betekenis.

Ecologie van de aarde richt de aandacht op de diepe verbondenheid met de planeet. We zijn geroepen om niet alleen te consumeren, maar ook te verzorgen. Niet te heersen, maar te leven in co-existentie. Het is een oefening in verwondering, in eerbied voor het leven, en in duurzame keuzes maken. Ecologische spiritualiteit betekent: leven met het besef dat wij tijdelijke gasten zijn op een aarde die ons is toevertrouwd.

Tot slot biedt **Vrede als levenshouding** een kompas voor ons handelen. Vrede is niet alleen het afwezig zijn van strijd, maar het bewust kiezen voor zachtheid, compassie en dialoog – in onszelf, met elkaar en in de wereld. Vrede vraagt om moed: de moed om te luisteren, te vergeven, bruggen te bouwen en trouw te blijven aan wat echt telt.

Samen vormen deze invalshoeken een uitnodiging tot innerlijke en uiterlijke transformatie. Ze vragen ons niet alleen te kijken met andere ogen, maar ook te leven met andere intenties. Zo wordt Een overstijgend perspectief een oefening in verbondenheid – met verleden en toekomst, met de aarde en de gemeenschap, met wat heilig is en met wat komen gaat. *Moedig op weg* betekent in dit kwartaal: durven loslaten wie we dachten te zijn, om ruimte te maken voor wie we samen kunnen worden.

3.1.00 Tijd en eeuwigheid - inleiding

Binnen het kwartaalthema “Een overstijgend perspectief” roept de verhouding tot *tijd en eeuwigheid*, ons bewustzijn van vergankelijkheid én verbondenheid met dat wat groter is dan onszelf, fundamentele vragen op: Hoe beleven we tijd? Wat betekent eeuwigheid in ons dagelijks bestaan? En hoe kunnen we in het nu leven met oog voor het blijvende? De artikelen over dit onderwerp bieden een rijk palet aan perspectieven: religieus-humanistisch, filosofisch, ecologisch, cultureel en psychologisch. Elk van deze invalshoeken helpt ons om dieper te verstaan wat het betekent om als mens op weg te zijn, in verbondenheid met het moment, de gemeenschap, de aarde en de toekomst.

In “**Eeuwigheid in het hier en nu**” wordt eeuwigheid niet gezien als iets dat buiten of ná het leven ligt, maar als een kwaliteit die oplicht in aandachtige aanwezigheid. In het kleine, het kwetsbare en het liefdevolle schuilt iets tijdloos – een moment van zin en verbinding. Tijd is hier geen vijand, maar ruimte voor betekenis, waarin ons handelen resonantie krijgt in een groter geheel.

“**Een dans met de tijd**” nodigt uit tot het filosofisch bevragen van ons tijdsbegrip. Vergankelijkheid wordt niet alleen als verlies, maar ook als ordenend principe erkend. De tijd wordt gezien als partner in een dans – niet om te beheersen, maar om mee te bewegen. In die beweging ontstaat ruimte voor existentiële diepgang, moed en acceptatie.

Vanuit ecologisch perspectief benadrukt “**Tijd voor de aarde**” onze verantwoordelijkheid binnen het ritme van de natuur. Hier wordt de roep om vertraging een tegenstem tegen het heersende tempo van consumptie en efficiëntie. De aarde wordt voorgesteld als heilige grond, waarin cyclische processen - zoals seizoenen en herstel - ons leren om tijd te herwaarderen als bron van zorg en toekomstgericht leven.

“**Tijd door andere ogen**” opent de blik op culturen waarin tijd niet lineair, maar cyclisch wordt beleefd. In Afrikaanse, boeddhistische en inheemse tradities is tijd verbonden met gemeenschap, ritueel en natuur. Deze alternatieve tijdsopvattingen bieden waardevolle correctieven op ons westerse streven naar vooruitgang, controle en prestatie. Ze laten zien hoe rust, herhaling en verbondenheid met verleden en toekomst tot zingeving kunnen leiden.

Tot slot brengt “**De kunst van tijdsbewustzijn**” een psychologisch perspectief. In een tijd van drukte en prestatiedrang wordt het bewust beleven van het moment een daad van weerstand en keuze. Door aandacht, mindfulness en vertraging leren we de tijd te bewonen in plaats van te beheersen. Het gaat om de moed om stil te staan, te luisteren naar wat er werkelijk toe doet en daarin ook een glimp van het eeuwige te ervaren.

Samen vormen deze bijdragen een uitnodiging tot innerlijke en uiterlijke transformatie. Ze nodigen uit om tijd niet alleen te meten, maar te leven. En om eeuwigheid niet te zoeken in het ongrijpbare, maar te herkennen in het diep menselijke: in compassie, verbondenheid,

verantwoordelijkheid en aandacht. Zo ontstaat ruimte voor een levenshouding die niet alleen zinvol is voor nu, maar ook voor wie na ons komt.

3.1.01 Eeuwigheid in het hier en nu

Religieus-humanistische beschouwingen over tijd, zin en verbondenheid

Eeuwigheid in het moment

Wanneer we spreken over 'eeuwigheid', denken velen al snel aan iets wat ver buiten ons reikt: het oneindige, het goddelijke, het tijdloze. Iets dat niet van deze wereld is. Maar binnen een religieus-humanistisch perspectief is eeuwigheid niet per se iets wat zich afspeelt ná het leven, of ergens anders. Het is juist iets wat kan oplichten ín het leven – in dit moment, in deze ademhaling, in de ontmoeting met de ander. Eeuwigheid in het hier en nu vraagt om aandacht, om aanwezig zijn, om leven met betekenis.

Tijd als ruimte voor betekenis

In het jaarthema *Moedig op weg* staat de reis van de mens centraal: de innerlijke reis, de gezamenlijke weg, en onze plaats binnen het grotere geheel. Dit nodigt uit om anders naar tijd te kijken. Niet als iets dat je slechts doortikt of opraakt, maar als iets waarin eeuwigheid zich soms openbaart. Bijvoorbeeld in een stil moment van verbinding, in het besef van schoonheid of verdriet, in een ritueel, een omhelzing, een gebed – of simpelweg in het bewuste kiezen voor liefde, zelfs wanneer dat moeilijk is.

Het grotere in het alledaagse

Vanuit religieus-humanistisch oogpunt is eeuwigheid niet een beloning of straf aan het eind van het leven, maar een kwaliteit van het bestaan waarin we geraakt worden door iets dat groter is dan wijzelf. Dat grotere kan God genoemd worden, of menselijkheid, of liefde. Het gaat er niet om dat we het exact benoemen, maar dat we ons ervoor openstellen. Deze vorm van 'eeuwigheid' is dus niet afstandelijk, maar juist nabij. Ze leeft in ons handelen, in onze intenties, in hoe we omgaan met de ander en met de wereld.

Albert Einstein zei hierover: "Elk mens is deel van het geheel van het Universum, een deel dat beperkt is in tijd en ruimte. We ervaren onszelf, onze gedachten en gevoelens, als afgescheiden van de rest, maar dat is een optische illusie van het bewustzijn. Dit waanbeeld werkt als een soort gevangenis, die ons beperkt tot het najagen van onze persoonlijke verlangens, tot het liefhebben van uitsluitend degenen die het dichtst bij ons staan. Onze taak moet eruit bestaan ons te bevrijden uit deze gevangenis, door onze cirkel van compassie te verwijden totdat deze alle levende wezens en de hele wonderschone natuur omvat. Niemand kan dit helemaal bereiken, maar het nastreven ervan is op zichzelf een bevrijding en de basis van innerlijke geborgenheid."

Moedig leven met het eeuwige

Een leven dat zich bewust richt op het ervaren van het eeuwige in het alledaagse, is ook een leven dat zich verbonden weet met het grotere geheel. We beseffen dat onze keuzes en daden van betekenis zijn – niet alleen voor onszelf, maar voor toekomstige generaties, voor

de aarde, voor de gemeenschap. Dat besef maakt ons verantwoordelijk, maar het schenkt ook diepe vreugde en richting.

Eeuwigheid in het hier en nu vraagt moed. Het is makkelijker om op te gaan in de haast van alledag, om de tijd te zien als iets wat we moeten beheersen, winnen of verliezen. Maar wie moedig op weg gaat, leert tijd ook te be-leven. Dat wil zeggen: stil te staan bij wat er werkelijk toe doet. Te luisteren naar wat ons hart ons ingeeft. En te leven vanuit compassie, vertrouwen en verwondering.

Zo wordt eeuwigheid geen vage belofte, maar een bestaanswijze. Een manier van leven waarin de tijd niet slechts wegtikt, maar verdiept. Waarin we, stap voor stap, een weg van betekenis bewandelen – hier en nu, én in verbinding met het eeuwige.

Verder lezen

- Bouten, L. (2007). *Religieus humanisme: Inhoud en geschiedenis*. Universiteit voor Humanistiek. <https://research.uvh.nl/files/14948271/Full%20Text.pdf>
- Wikipedia. (z.d.). *Religieus humanisme*. https://nl.wikipedia.org/wiki/Religieus_humanisme
- Nepveu, R. (z.d.). *Religieus humanisme*. Walkartgemeenschap. <https://www.walkart.nl/archief/overdenkingen/dr-rob-nepveu/religieus-humanisme>
- Humanistisch Verbond. (z.d.). *Wat is humanisme?*. <https://www.humanistischverbond.nl/thema/wat-is-humanisme>
- Tijdeman, R. (2021). *De kracht van religieus humanisme*. Van Oosbreestichting. <https://www.vanoosbreestichting.nl/siteassets/documenten/artikelen/kracht-religieus-221114.pdf>
- Tiemersma, H. (2023). *Een geloof van mensen door mensen*. Op de keper beschouwd. <https://www.opdekeperbeschouwd.nl/een-geloof-van-mensen-door-mensen>
- Lamberty, M. (1963). *Humanisme, vrijzinnigheid en nog wat... (III)*. Digitale Bibliotheek voor de Nederlandse Letteren. https://www.dbnl.org/tekst/_vla001196301_01/_vla001196301_01_0021.php
- Vrijzinnigen Nederland. (z.d.). *Religieus humanisme*. <https://vrijzinnigen.nl/religieus-humanisme>
- Derkx, P. (2007). *Het woord 'humanisme': Opkomst en betekenis*. Universiteit voor Humanistiek. <https://research.uvh.nl/ws/files/14770576/Full%20Text.pdf>
- *Verhalen over tijd*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rech7crjwrVw3lBj2>
- Chris Boon. *Het alledaagse is vol wonderen*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec71lXrkDxkRgGzW>
- *Vandaag verbind ik me*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recROUDMmvNgs2o9i>

- Minke Zwaan. *Moment*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recnpvKARblsX0oLy>
- Jolanda Breur. *Deel van een groter geheel*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recNOJbDn3zzqBD3c>

3.1.02 Een dans met de tijd

Filosofische beschouwingen over vergankelijkheid, betekenis en het ritme van het leven

Tijd als menselijk mysterie

Tijd is een raadsel dat de grootste denkers uit alle tijden heeft beziggehouden. Wat is tijd eigenlijk? Is het een vloeiende stroom waarin we allen worden meegevoerd, of is het slechts een constructie, bedacht om grip te krijgen op verandering? En als de tijd voortgaat – waar gaan wij dan heen?

Deze vragen raken aan de kern van wat het betekent om mens te zijn: tijdelijk, vergankelijk, en tegelijk op zoek naar zin die groter is dan ons eigen bestaan.

Filosofische perspectieven op vergankelijkheid

De Griekse filosoof Heraclitus zei het al: “Alles stroomt” (*panta rhei*). Volgens hem is niets blijvend – we stappen nooit twee keer in dezelfde rivier. De tijd sleurt alles met zich mee, en het leven is een voortdurende beweging van worden en vergaan. Tegelijk benadrukte hij dat juist in die voortdurende verandering een vorm van orde en samenhang te vinden is.

Dit besef kan zowel ontregelend als troostrijk zijn: we verliezen wat ons dierbaar is, maar niets blijft zoals het is – ook het lijden niet.

Filosofen als Heidegger en Kierkegaard wezen op de noodzaak om ons bewust te verhouden tot onze sterfelijkheid. Heidegger sprak van ‘het zijn-tot-de-dood’ als een essentiële eigenschap van mens-zijn. Alleen door onze eindigheid onder ogen te zien, kunnen we authentiek leven. Dat wil zeggen: keuzes maken die werkelijk de onze zijn, niet geleid door de verwachtingen van anderen, maar door wat wij ten diepste van waarde achten.

De tijd be-leven vanuit moed en aandacht

Vanuit het jaarthema *Moedig op weg* biedt deze filosofische benadering een uitnodiging: durf tijd te zien als méér dan alleen kloktikken. Durf stil te staan bij het besef dat het leven eindig is, en dat juist daardoor elk moment kostbaar is.

Niet om alles eruit te halen in een krampachtige zoektocht naar geluk, maar om aandachtig te leven. Om in de dans met de tijd niet alleen mee te bewegen, maar ook te luisteren naar het ritme van je eigen bestaan.

Ook oosterse filosofieën nodigen uit tot een andere kijk op tijd. In het boeddhisme bijvoorbeeld is tijd niet lineair, maar cyclisch: geboorte, groei, verval en dood vormen een eindeloze stroom waarin alles met alles verbonden is.

Dit nodigt uit tot loslaten – van controle, van verwachtingen, van het idee dat alles maakbaar is. Tegelijk moedigt het aan om aanwezig te zijn in het nu, met mildheid en acceptatie.

Tijd als danspartner

Tijd is dus niet alleen iets dat ons overkomt, maar ook iets waarin we kunnen deelnemen. Een danspartner die we niet kunnen leiden, maar waarmee we kunnen leren bewegen. Het vraagt om aandacht, om overgave, om de moed om zowel te vieren als te verliezen.

Filosofen reiken ons geen definitieve antwoorden aan, maar wel richting: ze wijzen op het belang van reflectie, van leven met bewustzijn van onze tijdelijkheid, en van het zoeken naar betekenis die de grenzen van de tijd overstijgt.

Dat is geen vlucht uit het leven, maar juist een verdieping ervan. Zo wordt onze reis door de tijd een dans – soms weemoedig, soms uitbundig, maar altijd vol betekenis.

Verder lezen

- Bijleveld, W., et al. (z.d.). *Filosofie van de tijd*. <https://home.deds.nl/~zin/%21reader/filosofie3.pdf>
- De Lange, F. (2012). *Lof der vergankelijkheid*. <https://www.fritsdelange.nl/lof-der-vergankelijkheid>
- Burkunk, H. (z.d.). *Lojong 1b. Alles is vergankelijk*. <https://www.burkunk.nl/lojong/punt1/lojong1b>
- Mystiek & Filosofie. (2019). *Vergankelijkheid en dood*. <https://mystiekfilosofie.com/2019/12/05/vergankelijkheid-en-dood>
- Wisdomlib. (2025). *Vergankelijkheid: Symboliek en betekenis*. <https://www.wisdomlib.org/nl/concept/vergankelijkheid>
- Philodive. (2023). *De Filosofie Van Tijd: Een Uitgebreide Gids*. <https://philodive.com/nl/blog/the-philosophy-of-time--a-comprehensive-guide>
- Nijmegen School of Management. (2019). *Tucht van de tijd*. <https://www.nsob.nl/sites/www.nsob.nl/files/2019-11/NSOB-2019-Tucht%20van%20de%20Tijd.pdf>
- Han, B.-C. (2013). *De kracht van de leegte*. https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/114144/mmubn000001_15278201x.pdf
- C.J. Tempelman. *Dans niet zo snel*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recjw6vmrTpfGCPmx>
- Joep Dohmen. *Waarom de populaire levenskunst niet deugt*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQKllxdeK2fXBhD>
- *De legende van de tijd; mystiek verhaal over beleving van tijd*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rech7crjwrVw3lBj2>

- Jan Weeda. *Het geheim van de ring; Soefiverhaal over vergankelijkheid*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recMRc7cWGKMNSFfc>
- *Gedicht 'Neem de tijd' over bewust leven en vertraging*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recJvyWbAidh45xA2>

3.1.03 Tijd voor de aarde

Ecologisch bewustzijn als uitnodiging tot vertraging, zorg en verantwoordelijkheid

Herverbinding met het ritme van de aarde

Onze relatie met tijd is nauw verweven met hoe we omgaan met de aarde. In een wereld die steeds sneller lijkt te draaien, waar efficiëntie en vooruitgang de klok dicteren, raken we steeds verder verwijderd van het natuurlijke ritme van het leven. De seizoenen, de cyclus van groei en verval, het trage herstel van ecosystemen – ze botsen met onze haastige levensstijl.

Maar de aarde heeft haar eigen tijd. En zij nodigt ons uit om opnieuw af te stemmen op een langzamer, duurzamer en zinvoller tempo.

Keuzes op het kruispunt van kwetsbaarheid

Het jaarthema *Moedig op weg* daagt ons uit om onze plek in het grotere geheel te heroverwegen. In een ecologische context betekent dit: beseffen dat wij geen buitenstaanders zijn op deze planeet, maar er onlosmakelijk mee verbonden. We zijn tijdelijk bewoners van een eeuwenoud systeem, dat kwetsbaar is en bedreigd wordt – mede door ons toedoen.

Inzicht in deze kwetsbaarheid brengt ons op een kruispunt: blijven we blind doorrazen, of kiezen we bewust voor vertraging en zorg?

De paradox van vertragen en veranderen

Tijd speelt hierin een dubbele rol. Enerzijds voelen we de urgentie van klimaatverandering, biodiversiteitsverlies en vervuiling. De klok tikt. Anderzijds roept een duurzame levenshouding juist op tot vertraging – tot een herwaardering van wat langzaam gaat, van wat groeit in stilte, van wat niet direct 'rendement' oplevert.

Het is een paradox: vertragen om te redden wat nog resteert.

Ecologisch bewustzijn betekent ook: leren denken in generaties. De aarde is ons niet gegeven als bezit, maar als opdracht. Wat wij vandaag doen – of laten – heeft gevolgen voor wie na ons komt. Deze gedachte sluit nauw aan bij het religieus-humanistisch idee van 'goede voorouders zijn'. Het gaat om meer dan persoonlijke duurzaamheid; het gaat om collectieve verantwoordelijkheid. Durven wij beslissingen te nemen waarvan niet wij, maar onze kinderen en kleinkinderen de vruchten plukken?

Tijd als medereiziger

Tijd voor de aarde nemen betekent ook ruimte maken voor verwondering. Voor het opmerken van een bloeiende boom, het stilstaan bij stromend water, het luisteren naar vogels in de ochtend.

Deze momenten zijn geen luxe, maar essentieel voor het cultiveren van respect en verbondenheid. De natuur herinnert ons eraan dat leven cyclisch is – dat loslaten, sterven en opnieuw beginnen allemaal bij het grotere ritme horen. In dat ritme ontdekken we misschien ook iets van de eeuwigheid.

Moedig op weg gaan met de aarde betekent dus: kiezen voor levenskunst in harmonie met de natuurlijke tijd. Het vraagt om moed om anders te leven – eenvoudiger, langzamer, met meer aandacht voor wat er werkelijk toe doet. Het is geen nostalgische terugkeer naar vroeger, maar een hoopvolle vooruitblik: naar een wereld waarin mens en natuur niet tegenover, maar naast elkaar staan.

Als we de aarde werkelijk beschouwen als heilige grond, zoals het jaarthema suggereert, dan is tijd geen vijand, maar een medereiziger. Iets dat ons uitnodigt om met liefde, respect en toewijding aanwezig te zijn – hier, nu, én voor de toekomst.

Verder lezen

- BNNVARA. (2022). *Tijd voor een ecologisch wereldbeeld*. <https://www.bnnvara.nl/joop/artikelen/tijd-voor-een-ecologisch-wereldbeeld>
- Rijksoverheid. (z.d.). *Duurzame energie*. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/duurzame-energie>
- Wereld Natuur Fonds. (z.d.). *Eén uur voor meer natuur: WWF-Earth Hour*. <https://www.wwf.nl/kom-in-actie/earth-hour>
- CBS. (z.d.). *Wat is duurzaamheid?*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/faq/specifiek/wat-is-duurzaamheid->
- Nederland circulair in 2050. (2022). *Earth Overshoot Day: natuurlijke grondstoffen 2022 zijn opgebruikt*. <https://www.nederlandcirculairin2050.nl/actueel/nieuws/2022/07/28/earth-overshoot-day>
- Natuurcollege. (2020). *Hoe we een duurzame toekomst creëren? Door ons Westerse wereldbeeld te herzien*. <https://www.natuurcollege.nl/veranderen/maatschapwij-hoe-we-een-duurzame-toekomst-creeren-door-ons-westerse-wereldbeeld-te-herzien-2020>
- SCP. (2024). *Bereidheid Nederlanders tot duurzaam gedrag vooral financieel gedreven*. <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2024/04/23/bereidheid-nederlanders-tot-duurzaam-gedrag-vooral-financieel-gedreven>
- CBS. (2021). *Hoe duurzaam is ons gedrag? - Nederland in cijfers 2021*. <https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2021/hoe-duurzaam-is-ons-gedrag>
- Greenpeace Nederland. (z.d.). *Tijd voor Duurzaam*. <https://www.greenpeace.org/nl/lesmaterialen-old/tijd-voor-duurzaam>
- Rijksoverheid. (z.d.). *Nederland gaat stap voor stap over op duurzame energie*. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/duurzame-energie/nederland-gaat-stap-voor-stap-over-op-duurzame-energie>

- Hans Alma. *Spirituele zorg en planetaire gezondheid*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recRFthSF9EdUC66N>
- *Duurzame troonrede 2021*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec98WV91PhlHeeEq>
- *Uit 'Zingeving in perspectief': De tijd van vrijblijvendheid is voorbij*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recxPVAdwCjAROlU5>
- *Uit 'Grondslag in perspectief': Duurzaamheid als levenshouding*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQPLXJ7ZoGBgUty>
- Roman Krznaric. *De goede voorouder*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recEOhQGrZsSjtQrL>

3.1.04 Tijd door andere ogen

Lessen uit culturen waarin tijd niet lineair maar cyclisch beleefd wordt

De lijn van de tijd: westers perspectief

We leven in een samenleving waarin tijd vaak als een rechte lijn wordt voorgesteld: een pad van verleden naar toekomst, met het heden als tussenstop. Deze lineaire tijdsbeleving is diep verweven met onze manier van denken, werken en leven. We plannen, we streven, we zetten doelen – altijd gericht op wat komen gaat.

Maar dit westerse tijdsbeeld is niet universeel. Over de hele wereld bestaan andere manieren om tijd te ervaren. Wie *moedig op weg* gaat, kan leren van deze andere blikken.

Tijd als cirkel: andere culturen, andere ritmes

In veel inheemse, Afrikaanse, Aziatische en Latijns-Amerikaanse tradities wordt tijd niet gezien als een vooruitgangslijn, maar als een cirkel – een eeuwige terugkeer van seizoenen, rituelen en levensfasen. Tijd is cyclisch, ritmisch, verbonden met de natuur en met gemeenschap.

In deze visie is er geen 'race tegen de klok', maar een voortdurend afstemmen op het ritme van het leven, de aarde en de geest.

Het Afrikaanse Ubuntu-denken bijvoorbeeld benadrukt de diepe verbondenheid van mensen onderling én met hun voorouders. Het verleden leeft voort in het heden, en de toekomst is geworteld in dat gedeelde verleden. Tijd is niet iets om te beheersen, maar iets om in te leven – samen.

Ook in boeddhistische tradities is het idee van tijd als een vaste lijn relatief. Alles is vergankelijk, voortdurend in beweging, en toch altijd nu. Het 'nu' bevat het verleden én de kiem van de toekomst.

Levensstijl en tijdsbeleving

Vanuit cultureel-antropologisch perspectief wordt duidelijk hoe sterk onze tijdsbeleving onze levensstijl beïnvloedt. Een lineaire kijk op tijd stimuleert efficiëntie en vooruitgang, maar kan ook leiden tot stress, ongeduld en het gevoel altijd tekort te schieten.

Een cyclische tijdsbeleving nodigt daarentegen uit tot vertraging, acceptatie en verbondenheid. Niet alles hoeft sneller, meer of beter. Soms mag iets gewoon zijn, herhalen, groeien in rust.

Het jaarthema *Moedig op weg* nodigt uit om ons open te stellen voor deze andere manieren van kijken. Wat gebeurt er als we niet alleen onze eigen route plannen, maar ook de weg van de ander proberen mee te voelen? Hoe verandert onze reis als we tijd niet langer als een vijand, maar als een kringloop zien waarin we deel uitmaken van iets groters?

Tijdsbeelden als bron van verdieping

Deze andere tijdsbeelden kunnen ons helpen om onze wortels opnieuw te ontdekken – de band met onze voorouders, onze tradities, en met de aarde zelf. Tegelijk geven ze ons vleugels: ze bieden een alternatieve visie op vooruitgang, op samenleven, op zingeving. Ze leren ons dat er niet één juiste manier is om met tijd om te gaan, en dat verwondering, ritueel en herhaling minstens zo waardevol zijn als efficiëntie en snelheid.

Door tijd door andere ogen te zien, worden we uitgedaagd om onze eigen aannames te bevragen. En dat opent ruimte voor nieuwe vormen van leven – bewuster, verbonden, en gedragen door het besef dat we niet alleen op weg zijn, maar dat onze reis is ingebed in een groter ritme.

In dat ritme klinkt de echo van het eeuwige.

Verder lezen

- Maarse, S. (2023). *Hoe laat is te laat? – Over de verschillende percepties van tijd*. <https://www.saskiamaarse.nl/hoe-laat-is-te-laat-cultuurverschillen-en-de-verschillende-percepties-van-tijd>
- Flueres. (2025). *Culturele verschillen over tijdsopvatting. Hoe verschillende culturen omgaan met tijd*. <https://www.flueres.nl/culturele-verschillen-tijdsopvatting>
- Vol-ledig. (2022). *Lineair denken versus cyclisch denken: Oorzaak - Patroon*. <https://www.vol-ledig.nl/lineair-versus-cyclisch-denken>
- Leren over Levensvragen. (z.d.). *Tijd - De kring van tijd*. <https://www.lerenoverlevensvragen.nl/tijd-de-kring-van-tijd>
- Meeuws, V. (2013). *Lineair versus cyclisch*. <https://vikmeeuws.blogspot.com/2013/08/lineair-versus-cyclisch.html>
- Oikos. (2024). *Naar een zee van tijd. Het Westerse tijdsbegrip op de schop*. <https://oikos.be/naar-een-zee-van-tijd-het-westerse-tijdsbegrip-op-de-schop>
- Erasmus Magazine. (2018). *Lineair of cyclisch?*. <https://www.erasmusmagazine.nl/2018/03/08/lineair-of-cyclisch>
- Filosofie-blog.nl. (2023). *Filosofie van Tijd: Lineair, Cyclisch of Anders?*. <https://filosofie-blog.nl/filosofie-van-tijd-lineair-cyclisch-of-anders>
- Encyclo.nl. (z.d.). *Cyclisch tijdsbesef*. https://www.encyclo.nl/begrip/cyclisch_tijdsbesef

- Studeersnel.nl. (z.d.). *Hoe verschilt het concept 'tijd' tussen culturen?*.
<https://www.studeersnel.nl/nl/messages/question/2962807/hoe-verschilt-het-concept-tijd-tussen-culturen>
- *Ubuntu en tijd*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqxEKT3653HkLgL>
- Dick Kleinlugtenbelt. *Moderne levenskunsten. Nietzsche en Kant; ritmes als levenshouding*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqpT54rp7OBmAjt>
- Mogobe Ramose. *Ubuntu als ethiek van verbondenheid*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recOA8rlGypVUgsXv>
- Dick Kleinlugtenbelt. *Moderne levenskunsten. Stilte in ritme en natuur*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqpT54rp7OBmAjt>

3.1.05 De kunst van tijdsbewustzijn

Psychologische perspectieven op omgaan met tijdsdruk, aandacht en het moment

Tijd als bron van spanning – en uitnodiging

In een wereld vol prikkels, verwachtingen en deadlines is onze relatie met tijd vaak gespannen. We ‘hebben’ te weinig tijd, of we ‘moeten’ er meer uithalen. Tijd is iets wat opraakt, wat gemeten en gemanaged moet worden. En precies daarin raken we iets kwijt: het vermogen om werkelijk aanwezig te zijn. Tijdsbewustzijn is niet vanzelfsprekend – het is een kunst. Een kunst die vraagt om aandacht, reflectie en moed.

Vanuit psychologisch perspectief is tijdsbeleving geen objectieve ervaring, maar een subjectief proces. Twee mensen kunnen dezelfde hoeveelheid tijd ervaren als stressvol of juist rustgevend – afhankelijk van hun mindset, emoties en context. Het besef dat tijd een innerlijke ervaring is, opent de deur naar verandering. Niet door de tijd zelf te veranderen, maar door onze houding ten opzichte van tijd te herzien.

Leven met aandacht voor het moment

Binnen het jaarthema *Moedig op weg* worden we uitgenodigd om stil te staan bij wie we zijn, waar we heen willen, en hoe we onderweg zijn. Dat betekent ook: bewust worden van onze omgang met tijd. Leven we vooral vooruit – gericht op morgen, op het volgende – of lukt het ons om werkelijk in het moment te zijn? Zijn we steeds aan het afstrepen en vooruitkijken, of kunnen we ook ontvangen wat er nú is?

Psychologen als Viktor Frankl benadrukten het belang van zingeving als fundament voor psychisch welzijn. Wanneer we ervaren dat onze tijd ergens toe dient, dat onze dagen betekenis dragen, ontstaat er innerlijke rust. Die rust komt niet voort uit controle, maar uit betrokkenheid. Tijdsbewust leven betekent dat we onze aandacht richten op wat ertoe doet, en dat we leren accepteren dat we niet alles hoeven te doen – en zeker niet tegelijk.

Mindfulness en vertraging als antwoord

Ook de hedendaagse psychologie onderstreept het belang van mindfulness – het vermogen om met open aandacht aanwezig te zijn in het huidige moment. Deze houding helpt om uit de maalstroom van tijdsdruk en prestatiedrang te stappen. In plaats van reactief te leven, leren we reageren vanuit intentie. Vanuit rust, vanuit verbinding, vanuit compassie – met onszelf en met anderen.

Een psychologisch gezond tijdsbewustzijn vraagt dus ook om grenzen stellen. Niet alles hoeft nú. Niet alles verdient onze onmiddellijke reactie. Door vertraging ontstaat er ruimte voor reflectie, voor herstel, voor inspiratie. Juist in de stilte tussen de bedrijven door kunnen we onze eigen stem weer horen. En ontdekken we wat ons werkelijk drijft.

De kunst om tijd te bewonen

Moedig op weg zijn betekent in deze context: durven kiezen. Voor rust temidden van drukte. Voor betekenis boven efficiëntie. Voor leven in plaats van overleven. De tijd mag dan eindig zijn – de manier waarop we haar beleven, kan eindeloos verdiepen. En in die verdieping kunnen we momenten van eeuwigheid ervaren: een glimp van het tijdloze, te midden van het alledaagse.

Tijdsbewust leven is geen truc of methode. Het is een levenshouding. Een oefening in aandacht, in mildheid, en in het waarderen van het moment. Want misschien is dát wel de ware kunst van het leven: niet méér tijd maken, maar de tijd die ons gegeven is – werkelijk bewonen.

Verder lezen

- Klein, S. (2007). *De eindeloze tijd*. Psychologie Magazine. <https://www.psychologie.nl/artikel/de-eindeloze-tijd>
- Sitskoorn, M. (2022). *3 redenen om dit boek over tijdsbeleving te lezen*. Psychologie Magazine. <https://www.psychologie.nl/artikel/3-redenen-om-dit-boek-over-tijdsbeleving-te-lezen>
- Wearden, J. (2019). *Daarom gaat de tijd sneller als je het naar je zin hebt*. Quest. <https://www.quest.nl/mens/psychologie/a28320837/waarom-lijkt-de-tijd-heel-snel-te-gaan-als-je-blij-bent>
- Kruijne, W. (2022). *Hoe houdt je brein de tijd bij?*. Studium Generale Universiteit Utrecht. <https://www.sg.uu.nl/video/2022/03/hoe-houdt-je-brein-de-tijd-bij>
- Vrakking, J. (z.d.). *Praktijk van de Positieve Psychologie*. <https://johnvrakking.nl/kennis/positieve-psychologie-in-de-praktijk>
- Welingelichte Kringen. (2024). *Waarom sommige mensen altijd te laat komen*. <https://www.welingelichtekringen.nl/wetenschap/waarom-sommige-mensen-altijd-te-laet-komen>
- Psychologisch.nu. (2019). *Tijd in het brein: hoe jouw hersenen de tijd maken en vervormen*. <https://psychologisch.nu/marcelino/tijd-in-het-brein-hoe-jouw-hersenen-de-tijd-maken-en-vervormen>
- Proudies. (2024). *Waarom het ene uur langer lijkt te duren dan het andere*. <https://www.proudies.nl/artikelen/waarom-het-ene-uur-langer-lijkt-te-duren-dan-het-andere>

- Mens en Samenleving. (2014). *Tijdsbeleving: Waarom de tijd steeds sneller gaat*. <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/67705-tijdsbeleving-waarom-de-tijd-steeds-sneller-gaat.html>
- Winnubst, J.A.M. (1996). *Het westerse tijdssyndroom*. Universiteit van Amsterdam. https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/148476/mmubn000001_055637531.pdf
- Mindfulness – *Leven met aandacht*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recptqnhSCZ7V9zRe>
- Levenskunst – *Tijd van leven*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQvQqsjmYwQvggr>
- Verhalen over tijd
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rech7crjwrVw3lBj2>
- TED talk: *Leef in het moment*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQ7AlEobXbch5Ju>
- Nanda Ziere. *Met zin het nieuwe jaar in!*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recUyp3TkjDXgaoCM>
- Antoine Buschmann. *Y Podcast: Leven in het moment*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recSBSyMAe1M0hfye>
- Nick van Dam, Eileen Rogers. *Mindfulness bedrijven*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reckuBavLBkm3sqMN>
- Chris Boon. *Het alledaagse is vol wonderen*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec71lXrkDxkRgGzW>
- Hans Alma. *Hoe zit het met de liefde*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recrOYRWQwmjezGrO>
- Tim Freeke. *De ervaring van het mysterie*
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recetYJq1MTWWwchb>

3.1.06 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema *Tijd en eeuwigheid* vanuit de grondslag van ons geloof.

Tijd en eeuwigheid is geen abstract metafysisch concept, maar een levend besef dat ons uitnodigt tot reflectie, verbondenheid en verantwoordelijkheid. In lijn met de grondslag van geloof, wordt eeuwigheid gezocht in het hier en nu – in het liefdevolle handelen en het doorgeven van waarden, over de grenzen van tijd heen.

Het subthema '*Tijd en eeuwigheid*' richt zich op de verbinding tussen het vergankelijke en het tijdloze: het besef dat ons bestaan zich afspeelt binnen een groter geheel, voorbij het hier en nu. Dit verwoorden we in de grondslag van ons geloof waarin we het leven willen zien als een eindig deel van een oneindig, ondeelbaar geheel.

De tijdelijkheid van het menselijk bestaan

In het subthema '*Tijd en eeuwigheid*' wordt de sterfelijkheid van de mens beschouwd in een voortdurend veranderende wereld. Het benadrukt dat onze keuzes invloed hebben op toekomstige generaties. We geloven dat alle leven voortkomt uit één oorsprong en dat we onderdeel zijn van een grotere schepping die ons overstijgt. Vanuit deze visie wordt het besef van tijd niet alleen als een lineair gegeven gezien, maar als iets dat ons uitnodigt tot verantwoordelijkheid en verbondenheid.

Het eeuwige in het alledaagse

In de grondslag van ons geloof komt naar voren dat het oneindige zichtbaar wordt in het alledaagse. Het is een bewustzijn dat ons verbindt met de schepping en het grotere geheel. Hier wordt de eeuwigheid niet als iets buiten onszelf gepresenteerd, maar als een spirituele dimensie die in het huidige moment kan worden ervaren.

Verantwoordelijkheid en liefde in een tijdloos perspectief

In het subthema ligt een nadruk op het ethisch en liefdevol handelen, geworteld in het besef van onze plaats in het grotere geheel. In de tijdelijkheid van het bestaan ligt de opdracht om vanuit liefde te leven – niet alleen nu, maar met het oog op toekomstige generaties. Deze verbondenheid over tijd heen weerspiegelt ons apostolische ideaal: dat liefde en verantwoordelijkheid richting geven aan ons leven binnen én voorbij de tijd.

Continuïteit van inspiratie

Het 'licht van de liefde' wordt doorgegeven, en de wijsheden die we blijven ontvangen en uitdragen, creëren een brug tussen verleden, heden en toekomst. Zo krijgt eeuwigheid een menselijke, ervaarbare dimensie – als iets wat leeft in hoe we samenleven en betekenis geven aan ons bestaan.

3.1.07 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *Tijd en eeuwigheid*.

Januari – Opnieuw beginnen

- **10 januari – Het leven ervaren**

“Het is levenskunst om in het tijdelijke en vergankelijke het blijvende te zien.”

Deze tekst reflecteert op sterfelijkheid en de zoektocht naar blijvende betekenis, ondanks de vergankelijkheid van het leven. Een duidelijke verbinding met ‘tijd en eeuwigheid’.

- **16 januari – Alles heeft zijn tijd**

“Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.”

Deze tekst citeert Prediker en onderzoekt de cyclische aard van het leven: het besef dat alles zijn moment heeft, passend binnen het grotere geheel.

- **31 januari – Het grote verhaal**

“Je zult het meemaken. Je zult de medeschepper zijn, hemel op aarde en elk ogenblik vol betekenis.”

Hier wordt verwezen naar een diepe verbinding tussen het tijdelijke menselijke leven en een eeuwige, zinvolle orde – het grotere verhaal van de schepping.

Februari – The Circle of Life

- **1 februari – Evenwicht**

“Er ontstaat ruimte voor het besef dat je leven een geschenk is.”

Hierin komt het religieus-humanistische perspectief naar voren: het leven als geschenk, met besef van oorsprong, betekenis en toekomst – elementen van tijd en eeuwigheid.

- **11 februari – Duurzaam leren leven**

“Duurzaam wil zeggen: voor een langere tijd blijvend en minder vergankelijk.”

De tekst reflecteert op duurzaamheid als levenshouding die het tijdelijke overstijgt, met nadruk op verbondenheid met het grotere geheel.

- **27 februari – Zingeving van binnenuit**

“Zingeving komt niet van boven of buitenaf, maar vanuit onze ziel.”

De bron van betekenis wordt gezocht in het innerlijke, waarbij persoonlijke zingeving een tijdloos, universeel karakter krijgt.

Maart – De kracht van verwondering

- **6 maart – Onuitsprekelijk**

“Het is een mystiek moment van diepe verbondenheid met de schepping.”

Deze ervaring van eenheid met het leven en de natuur, voorbij woorden, raakt aan het eeuwige in het alledaagse.

- **13 maart – Hoe stijg ik uit boven het alledaagse?**
“We kunnen in het kleine ook het universele beleven.”
 Een mooie verwoording van hoe de ervaring van tijd en eeuwigheid samenkomen in eenvoudige momenten van verwondering.
- **21 maart – Het begin van de lente**
“Alles wat is en leeft is voortgekomen uit de oerbron van het leven.”
 Verwijst naar het mysterie van het bestaan, dat ons besef van tijd overstijgt en tegelijk geworteld is in natuurlijke cycli.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **4 april – Het geheim van de liefde (Pasen)**
“Het licht van liefde is gebleven. Het zal er zijn, als wij er zijn.”
 Deze tekst koppelt liefde aan iets wat de dood overstijgt – een blijvende kracht die verwezen is naar een eeuwig licht.
- **21 april – Een onblusbare vonk**
“Er is iets dat de historische kennis overstijgt. Een onblusbare vonk...”
 Verwijst naar iets tijdloos en universeels dat generaties overstijgt, geïnspireerd door eeuwenoude spirituele bronnen.
- **26 april – Sterrenstof**
“Als we beseffen dat alle mensen op de wereld uit sterrenstof zijn ontstaan...”
 Verbindt menselijk bestaan met de kosmos en benadrukt het gedeelde, tijdloze aspect van het leven.

Mei – Eenheid ervaren

- **2 mei – Wandelen in de eeuwigheid**
“Het spreekt een verlangen aan naar het voelen van verbinding met het eeuwige en met de oneindigheid...”
 Beschrijft een mystieke ervaring van verbondenheid met het grotere geheel van tijd en ruimte.
- **13 mei – De keuze is aan ons**
“We zijn uniek en tegelijk deel van een ondeelbaar geheel.”
 De tekst benadrukt het menselijke besef van oorsprong en bestemming, ingebed in een tijdloos geheel.
- **31 mei – Deel van het ondeelbaar geheel**
“Er is in ieder deel een deel van het ondeelbare geheel...”
 Reflectie op het eeuwige in het tijdelijke, de fragmentatie van het leven tegenover een diepere eenheid.

Juni – Duurzaam samenleven

- **7 juni – Reis zonder landkaart**
“...naar het moment dat je ziel vleugels krijgt.”
 Een spirituele reis van hoofd naar hart, naar innerlijke bevrijding – sterk verbonden met het tijdloze.

- **11 juni – Eeuwigheid**
“In wezen maakt alles deel uit van een eeuwig, scheppend geheel.”
 Centrale tekst voor dit subthema: expliciete reflectie op tijdsbeleving versus eeuwigheid.
- **16 juni – Geven en ontvangen**
“Mensen zijn bijzonder omdat we blijven zoeken naar de zin en betekenis van ons leven.”
 Die zoektocht raakt aan het eeuwige: wat ons leven overstijgende waarde en zin geeft.

Juli – Samen met de ander

- **23 juli – Het gebied van de ziel**
“De ziel is een mystiek gebied diep vanbinnen... alleen ikzelf kan de sleutel omdraaien.”
 Deze tekst richt zich op de ziel als een tijdloos, innerlijk centrum dat vraagt om stilte en voeding, passend binnen het subthema.
- **25 juli – Verstillen**
“Vertragen is dus ook verstillen. In de stilte, zonder afleiding, is je ziel ontvankelijker.”
 Beschrijft hoe stilte ruimte schept voor zelfreflectie en contact met het eeuwige in onszelf.
- **26 juli – Het onbenoembare**
“Een plek waar hoop en verdriet huizen. Het is het onbenoembare dat in ons verstopt zit.”
 Reflecteert op een diepere levensbron, een mysterie voorbij woorden – een directe link met eeuwigheid.

Augustus - Compassie

- **3 augustus – Samen staan we sterk**
“Die medemenselijkheid ontstaat vanuit een gevoel van heelheid, van verbinding met de oerbron.”
 Verbindt universele verbondenheid en spirituele oorsprong – tijd en eeuwigheid komen hier samen.
- **10 augustus – Gaven van de ziel**
“Deze eigenschappen zijn geen producten van ons intellect, maar zijn gaven van de ziel.”
 Benadrukt dat liefde, verdraagzaamheid en troost verbonden zijn met het diep-menselijke en tijdloze.
- **15 augustus – Gedachtenis en een nieuw begin**
“Verleden en toekomst worden daarin als het ware verweven.”
 Deze tekst verbindt ritueel, herdenking en vertrouwen in de toekomst – een heldere link met tijdsbeleving en eeuwigheid.

September – Enthousiast solidair

- **3 september – Door de oppervlakte heen kijken**
“Op het meest wezenlijke niveau is er één mens: de mensheid.”
Taoïstisch perspectief op het overstijgen van dualiteit; diepzinnig inzicht in eenheid voorbij tijd en verschil.
- **21 september – Een hoog zelfbeeld**
“We realiseren ons misschien onvoldoende dat niets blijvend is.”
Deze tekst gaat over loslaten en de essentie van wat werkelijk van waarde is – een reflectie op tijdelijkheid en de zoektocht naar eeuwig betekenisvolle verbinding.
- **22 september – Shalom: een weg naar elkaar**
“Shalom... is naar binnen gericht op de eigen eenheid van het hart, naar boven als het één-zijn met de almacht.”
Beschrijft vrede als heelheid in drie richtingen – innerlijk, bovennatuurlijk, en onder mensen – een direct spiritueel verband met het thema eeuwigheid.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **1 oktober – Kijken met verwondering**
“Al het leven is deel van een eeuwig mysterie.”
Deze tekst verbindt verwondering met zingeving en beschrijft het leven als deel van iets wat ons verstand overstijgt – een duidelijke verwijzing naar het eeuwige.
- **10 oktober – Het voortgaande leven**
“Er is niets in deze hele wereld dat blijft. Alles verglijdt...”
Citaat van Ovidius over tijd als een stroom, met besef van vergankelijkheid en cyclische waarden die blijvend zijn: een diepe beschouwing van tijd en eeuwigheid.
- **17 oktober – Eb en vloed**
“Leven en dood zijn één zoals de oceanen met haar stranden.”
Een poëtische beschouwing van tegenstellingen in het leven die elkaar aanvullen en eeuwig met elkaar verbonden zijn.

November – Loslaten

- **13 november – De cyclus van het leven**
“Ieders leven kenmerkt zich door groei, bloei en vergankelijkheid.”
Uitgebreide reflectie op eindigheid, het mysterie van leven en dood, en het opgenomen zijn in de oneindigheid van het bestaan.
- **19 november – Een tijdloos proces**
“In wezen is het leven een tijdloos proces dat reikt verder dan ons eigen bestaan.”
Deze tekst benoemt expliciet de tijdloze, overstijgende dimensie van het leven – een kernboodschap binnen dit subthema.
- **20 november – Verleden, heden en toekomst**
“De partituur is misschien al eeuwen oud, maar bij elke uitvoering klinkt het weer nieuw.”
Mooie metafoer voor hoe tijd en eeuwigheid samenkomen in het heden; klassieke teksten en waarden krijgen telkens nieuwe betekenis.

December – Hoopvol leven

- **3 december – De aarde in een korrel zand**
“Houd dan de oneindigheid in de palm van je hand, en vat de eeuwigheid in een uur.”
Dichtregel van William Blake – een klassieke en krachtige evocatie van het eeuwige in het tijdelijke.
- **17 december – Hoe besteed ik mijn tijd?**
“Het is belangrijk de tijd in jezelf af en toe stil te zetten, om te voelen dat het leven tijdelijk is en eeuwig tegelijk.”
Letterlijk een beschouwing van tijd én eeuwigheid, en hoe deze in elkaar kunnen vloeien.
- **22 december – In stilte gebeuren grote dingen**
“Openstaan voor het geheim van de schepping geeft hoop en vertrouwen.”
In de stilte wordt ruimte gemaakt voor het overstijgende – de eeuwige dimensie van het bestaan wordt hier voelbaar.

3.1.08 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema *Tijd en eeuwigheid*

De Legende van de Tijd

In deze mystieke Spaanse vertelling krijgt een jongen een instrument waarmee hij de tijd kan versnellen. Aanvankelijk ervaart hij dit als een zegen, maar gaandeweg beseft hij dat hij het leven zelf aan zich voorbij laat gaan. De legende roept op tot aandacht voor het moment, voor de waarde van vertraging, en laat zien dat eeuwigheid juist daar te vinden is waar tijd wordt ervaren – niet versneld. Een krachtig verhaal dat uitnodigt om in het ritme van het leven te stappen in plaats van het te willen beheersen.

De droom van Jacob (Genesis 28:10-22)

Wanneer Jacob onderweg is – op de vlucht en onzeker over zijn toekomst – valt hij in slaap en droomt van een ladder tussen hemel en aarde, met engelen die op- en neerdalen. In die droom ervaart hij de aanwezigheid van het heilige op een onverwachte plek. Deze ontmoeting markeert een moment waarop het alledaagse en het eeuwige elkaar raken. Jacob noemt de plek Bethel: huis van God. Dit verhaal herinnert ons eraan dat tijdloze betekenis kan oplichten in kwetsbare, menselijke momenten van overgave en zoeken.

Het geheim van de ring (Soefiverhaal)

Een wijze koning vraagt zijn raadsliden om een spreuk die hem in zowel goede als slechte tijden steun kan bieden. Hij ontvangt een ring met de inscriptie: “Ook dit gaat voorbij.” Deze eenvoudige woorden bevatten een diepe wijsheid over tijd, vergankelijkheid en perspectief. Het verhaal herinnert eraan dat vreugde en verdriet beide tijdelijk zijn, en dat wijsheid schuilt in het omarmen van de stroom van het leven. Het leert ons om het moment niet vast te willen houden, maar met mildheid te be-leven, in de wetenschap dat alles verandert.

Prediker 3: “Voor alles is een tijd”

De poëtische woorden van Prediker schetsen het leven als een serie seizoenen: een tijd om te zaaien en een tijd om te oogsten, een tijd om te huilen en een tijd om te lachen. Dit bijbelboek durft de tragiek en schoonheid van het leven in al zijn schakeringen te benoemen. Het stelt niet de beheersing van tijd centraal, maar het besef van passende momenten. Door de tijd te aanvaarden zoals zij komt, ontstaat ruimte voor wijsheid, geduld en vertrouwen – en wellicht een glimp van het eeuwige.

De Emmaüsgangers (Lucas 24:13-35)

Twee leerlingen lopen verslagen over de dood van Jezus naar het dorp Emmaüs. Onderweg ontmoeten ze een vreemdeling die hun harten raakt met zijn woorden. Pas wanneer hij het brood breekt, herkennen ze hem: het is de Opgestane. In dat ene moment valt alles op zijn plek – verleden, toekomst en eeuwigheid worden zichtbaar in het nu. Dit verhaal toont hoe tijd kan kantelen wanneer je werkelijk aanwezig bent. De eeuwigheid openbaart zich niet in het spectaculaire, maar in een ontmoeting, een gebaar, een stukje gedeeld brood.

Ubuntu en tijd

Ubuntu – een Afrikaans filosofisch concept – betekent: “Ik ben omdat wij zijn.” Het drukt een tijdsbesef uit waarin verleden, heden en toekomst met elkaar verweven zijn in gemeenschap. Tijd is geen individuele klok die tikt, maar een gedeelde stroom waarin verbinding, herinnering en zorg voor elkaar centraal staan. Deze levenshouding nodigt uit tot samen leven met aandacht en respect voor wat was, is en komt. In een wereld van haast is Ubuntu een tegenstem: een herinnering dat de eeuwigheid misschien wel schuilt in solidariteit.

Het Jubeljaar (Leviticus 25)

In het vijftigste jaar klinkt het teken van het Jubeljaar: schulden worden kwijtgescholden, slaven vrijgelaten en land teruggegeven aan oorspronkelijke eigenaars. Deze radicale herstart herinnert de gemeenschap eraan dat het land, de tijd en elkaar niet bezit zijn, maar geschenk. Dit cyclische moment van bevrijding en balans is een krachtig voorbeeld van een bijbels tijdsbesef waarin gerechtigheid, verzoening en verbondenheid centraal staan. Het Jubeljaar daagt ons uit om tijd te zien als ruimte voor herstel – een heilige herhaling die toekomst mogelijk maakt.

3.1.09 Muziek

Apostolische liederen en songs gerelateerd aan het thema *Tijd en eeuwigheid*

Songs:

- **Coldplay – Clocks**

Time is ticking away, yet we wonder what we truly chase.

- **John Mayer – Stop This Train**
Een eerlijke zoektocht naar hoe je volwassen wordt zonder de stroom van de tijd te willen stoppen.
- **Alanis Morissette – Thank U**
Eeuwigheid schuilt in dankbaarheid voor het nu, hoe pijnlijk ook.
- **Mumford & Sons – After the Storm**
In het besef van vergankelijkheid gloort hoop aan de horizon.
- **Avicii – The Nights**
Een oproep om bewust te leven, zodat herinneringen eeuwig blijven.
- **Sufjan Stevens – Mystery of Love**
Liefde als echo van het tijdloze, geboren in het verlies.
- **Billie Eilish – Everything I Wanted**
De tijd rekt en kromt zich rond de fragiele menselijke ervaring.
- **Florence + The Machine – Shake It Out**
Verlossing ligt in het loslaten van het verleden en kiezen voor het nu.
- **Passenger – Let Her Go**
We waarderen pas de eeuwigheid van momenten wanneer ze voorbij zijn.
- **Ben Howard – Time is Dancing**
Een ode aan tijd als een danspartner – mysterieus, soms melancholisch.
- **Aurora – The River**
Eeuwigheid stroomt als een rivier door emoties en stilte.
- **Michael Kiwanuka – Home Again**
Zoektocht naar thuiskomen bij jezelf in een wereld die voortdurend verandert.
- **Bon Iver – Holocene**
Besef van nietigheid én diepe verbondenheid binnen het grotere geheel.
- **Taylor Swift – The Archer**
Kwetsbaarheid binnen een tijdloze innerlijke strijd.
- **Hozier – Movement**
Lichaam, tijd en liefde in een ritmische, bijna sacrale dans.

- **Lorde – Stoned at the Nail Salon**
Reflectie op leven, ouder worden en de cycli van verlangen en vervulling.
- **Xavier Rudd – Follow the Sun**
Leef in harmonie met het ritme van de natuur, luister naar de wind.
- **Ludovico Einaudi – Experience (instrumentaal)**
Een muzikale reis door de gelaagdheid van tijd, zonder woorden.
- **Leonard Cohen – You Want It Darker**
Tijd als confrontatie met het einde én de oneindigheid.
- **Eddie Vedder – Society**
Een pleidooi voor eenvoud, vertraging en een leven buiten het haastige systeem.

Apostolische liederen:

- **4. Levenstijd**
Tijd is een spiegel van verandering – vriend en vijand, eindeloos en wonderlijk.
- **10. Er is een stroom**
Een beeld van tijd als dragende kracht, die ons heelt, beweegt en verbindt met het diepe in onszelf.
- **14. Godsgevoel**
In zielservaring ontdekken we onze verbondenheid met het eeuwige, voorbij woorden en verstand.
- **15. Heilzame stilte**
Stilte wordt een poort naar de oergrond, waar tijd vervaagt en vrede neerdaalt.
- **18. Plaats van troost en kracht**
Liefde als tijdloze krachtbron die ons telkens weer optilt uit zorgen en moeiten.
- **27. Gods tijd is altijd nu**
Een aansporing om niet te wachten, maar nú betekenisvol te leven.
- **31. Erfenis**
Wat voorbij lijkt, leeft verder in ons – licht van generaties, dragend door de tijd.
- **39. Het huis van mijn leven**
Door herinnering en toekomst te bewonen, leren we dat elk moment ons thuis kan worden.

- **46. Een goddelijk moment**
Eeuwigheid schuilt in het alledaagse – in gedeelde stilte en liefdevolle nabijheid.
- **80. Eeuwigheid**
We zijn deel van een eeuwenoude stroom – geboren uit licht, dragend licht, verder door de tijd.
- **102. Wat blijft bestaan**
Dat wat in liefde is gedaan, doorstaat de tand des tijds.
- **103. Levenskunst: De zeiler**
Leven is laveren op de golven van tijd en zelfontdekking.
- **106. Levenskunst: De tuinman**
In het ritme van de seizoenen ontvouwt zich de kunst van het aandachtig leven.
- **110. Het hoogste is in ieder**
Eeuwigheid openbaart zich in wie het innerlijk licht herkent en laat stralen.
- **111. De levensstroom**
Een beeld van liefde als tijdloze stroom die ons reinigt, verbindt en draagt.
- **116. Voor hen**
In ons staan herinneringen op – tijdloos gedragen door liefde.
- **127. Wat is van waarde?**
Te midden van vluchtige dagen blijft liefde het zaad dat eeuwigheid draagt.
- **129. Opnieuw beloven**
Elke dag biedt ruimte om liefde bewust opnieuw te kiezen.
- **136. Een nieuwe bladzijde**
Tijd is geen herhaling, maar een uitnodiging om steeds opnieuw betekenis te geven.
- **138. Dichter bij jou mijn ziel**
In de stilte van de ziel wordt de eeuwigheid tastbaar nabij.

3.2.00 Naar een heilige plek - inleiding

Het onderwerp *“Naar een heilige plek”* nodigt uit om stil te staan bij onze diepgewortelde behoefte aan betekenis, stilte en verbondenheid. Het gaat hier niet alleen om fysieke pelgrimage naar een heilige plaats, maar ook om de innerlijke reis naar dat wat als heilig ervaren wordt in het alledaagse, het symbolische en het relationele. Deze zoektocht leidt tot hernieuwde verbinding met het zelf, met de ander, met de aarde, en met het grotere geheel waarvan wij deel uitmaken.

In *“Het heilige in het alledaagse”* wordt het idee van heiligheid radicaal verbreed. Niet tempels of rituelen alleen, maar ook een liefdevol gebaar, een stil moment of een open gesprek aan de keukentafel kunnen heilig zijn. Het heilige is niet per definitie groots of verheven, maar juist intiem verweven met het dagelijks leven. Door aandachtig te leven – met compassie, verwondering en openheid - ontstaat er ruimte voor betekenis. Het leven wordt dan zelf een pelgrimage, waarbij iedere stap een oefening is in bewustzijn en verbondenheid.

“Reizen naar de ziel” richt de blik op de eeuwenoude traditie van pelgrimage. Fysieke tochten naar plekken als Santiago de Compostela, Varanasi of Lourdes zijn ook spirituele reizen naar binnen. De weg ernaartoe - traag, confronterend, transformerend - maakt ons ontvankelijk voor het onverwachte. Pelgrimage nodigt uit tot vertraging en verdieping, en herinnert ons eraan dat heilige plekken doordrenkt zijn met verhalen van generaties zoekenden. Door ter plekke te zijn, worden we deel van die stroom, en vinden we richting en zingeving.

In *“Plaatsen van betekenis”* wordt de symboliek van plekken verkend via literatuur en mythen. Beroemde locaties als Ithaca, het labyrint of de woestijn krijgen betekenis door hun rol in verhalen van transformatie. Deze mythische plekken zijn spiegels van onze innerlijke reis, en nodigen ons uit tot reflectie. Ook in ons eigen leven ontstaan zulke ‘heilige plaatsen’: een kamer waarin je rouwde, een boom waaronder je nadacht. Ze zijn bakens van herinnering, verlangen en verandering.

“Heilige ruimte in jezelf” brengt het perspectief naar binnen. De heilige plek blijkt vaak geen fysieke locatie, maar een innerlijke ruimte waar rust, herstel en inzicht mogelijk zijn. In tijden van crisis zoeken velen naar deze stilte: een kapel, een parkbankje, of gewoon een moment alleen. Deze plek van zelfontmoeting - al dan niet begeleid door rituelen - is bron van kracht, zelfcompassie en groei. Ze leert ons niet méér te worden, maar steeds meer onszelf.

Tot slot benadrukt *“Ruimte voor ontmoeting”* het belang van gedeelde heilige plaatsen. In steden als Jeruzalem of Varanasi ontmoeten verschillende religies elkaar in wederzijdse eerbied – maar ook in spanning. Zulke plekken vragen om respect, openheid en de bereidheid om verschillen naast elkaar te laten bestaan. Ze zijn oefenplekken voor vrede,

herinneringen aan het feit dat spiritualiteit geen bezit is, maar een uitnodiging tot ontmoeting - met de ander én met het heilige.

Samen getuigen deze artikelen van een universele behoefte aan plekken van betekenis. Ze laten zien dat heiligheid zich niet beperkt tot het religieuze domein, maar overal kan oplichten waar mensen met aandacht leven, verbinden en verwonderen. “Naar een heilige plek” betekent dan ook: op weg gaan naar dat wat raakt, verdiept en verbindt – in onszelf, in de wereld, en in de ontmoeting met de ander.

3.2.01 Het heilige in het alledaagse

Een religieus-humanistische benadering van het leven als pelgrimage

In een wereld die steeds sneller beweegt, waar prikkels overvloedig zijn en het dagelijks leven ons vaak tot de rand van onze aandacht drijft, kan het lastig zijn om stil te staan bij wat werkelijk van waarde is. Toch schuilt juist in die alledaagse momenten een diepere laag, een onzichtbare heiligheid die ons uitnodigt om bewuster te leven. Vanuit een religieus-humanistisch perspectief is het heilige niet iets wat zich enkel manifesteert in tempels of rituelen, maar iets dat in ieder moment, ieder contact, iedere ademhaling kan doorschemeren.

Deze benadering vraagt geen dogma's of vaste geloofsstructuren, maar wel een open houding – een bereidheid om je te laten raken, verwonderen en verbinden. Het is een uitnodiging om de werkelijkheid met andere ogen te bekijken: niet oppervlakkig, maar met aandacht en compassie. Wanneer we écht kijken naar een ander, wanneer we met liefde een maaltijd bereiden, wanneer we stilte toelaten in ons bestaan, ontstaat er ruimte voor betekenis. Het zijn deze ogenschijnlijk kleine daden waarin het heilige zich toont – subtiel, maar krachtig.

De zoektocht naar een heilige plek hoeft dus niet per se een reis naar een verre bestemming te zijn. De keukentafel waar gesprekken plaatsvinden, het bankje in het park waar je tot rust komt, de plek waar je tot jezelf komt na een moeilijke dag – dit alles kan heilige grond worden als je er met aandacht en intentie aanwezig bent. In deze zin wordt het leven zelf een pelgrimage, en elke stap die je zet een stap naar binnen.

Het heilige als iets alledaags herinnert ons eraan dat spiritualiteit niet losstaat van het gewone leven, maar er juist doorheen weeft. Het nodigt ons uit tot een houding van eerbied en dankbaarheid, zelfs – of misschien juist – in de chaos van alledag. We leren opnieuw luisteren naar wat het leven ons influistert: in stilte, in ontmoeting, in schoonheid én in pijn.

Zo kan zelfs de drukte van een volle werkdag of de stilte van een lege kamer een moment worden van bewustzijn, verbinding en verdieping. Het heilige in het alledaagse vinden is ook een morele oefening: het helpt ons om met meer zorg om te gaan met anderen, met de

aarde, en met onszelf. Het voedt ons geweten, scherpt onze verantwoordelijkheid aan, en stimuleert een levenshouding waarin liefde, empathie en verwondering centraal staan.

Uiteindelijk is deze weg er een van moed. Moed om stil te staan. Moed om het gewone serieus te nemen. Moed om te geloven dat het heilige zich niet elders bevindt, maar juist in de ontmoeting tussen mens en mens, tussen mens en wereld, tussen mens en zichzelf. Wie dat beseft, staat met beide voeten op heilige grond – waar dan ook.

Verder lezen:

- Vrijzinnigen Nederland. (z.d.). *Religieus humanisme*. <https://vrijzinnigen.nl/religieus-humanisme>
- Nepveu, R. (z.d.). *Religieus humanisme*. Walkart. <https://www.walkart.nl/archief/overdenkingen/dr-rob-nepveu/religieus-humanisme>
- Universiteit voor Humanistiek. (z.d.). *Een mantel met sterren: religieus humanisme in het Humanistisch Verbond*. https://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZmqpfjtJsqB_Kuijman_W._Een_mantel_met_sterren__religieus_humanise_in_het_Humanistisch_Verbond.pdf
- Vrije Universiteit Amsterdam. (z.d.). *Religieus humanisme*. <https://research.vu.nl/en/courses/religieus-humanisme-2>
- Humanists International. (z.d.). *Humanisme: veelgestelde vragen*. <https://humanists.international/nl/wat-is-humanisme/veelgestelde-vragen/?lang=fr>
- Humanistisch Verbond. (z.d.). *De rechte lijn is goddeloos*. <https://www.humanistischverbond.nl/ecohumanisme/de-rechte-lijn-is-goddeloos/>
- Universiteit voor Humanistiek. (z.d.). *Religieus humanisme: inhoud en geschiedenis*. <https://research.uvh.nl/files/14948271/Full%20Text.pdf>
- Plei, H. (2007). *Humanisme in de volkstaal*. Digitale Bibliotheek voor de Nederlandse Letteren. https://www.dbnl.org/tekst/plei001gevl01_01/plei001gevl01_01_0017.php
- Anbeek, T. (1999). *Het ontwijkend teken: Symbolisme in Nederland*. Digitale Bibliotheek voor de Nederlandse Letteren. https://www.dbnl.org/tekst/anbe001gesc03_01/anbe001gesc03_01_0005.php
- Hans Cieremans. *De trein van het leven* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recg8oGRzzQlhNQw0>
- David Hodges. *Reis zonder landkaart* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recB52AkZCQvK5kMD>
- Hans Alma. *De kunst van pelgrimeren; de geest van reizen als levenshouding* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recxbcx09mbZNFmHm>
- Mischa Schijvens. “Soms lach ik mezelf uit en ga ik toch weer verder” <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recxCYfewHhedZQhI>

- Bert Wiegman, Marieke van Muijden. *Onderweg*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recvsTgO7zeLmykG>

3.2.02 Reizen naar de ziel

Een historisch-geografische verkenning van pelgrimage en spirituele plekken

Zolang mensen bestaan, zijn ze onderweg geweest – fysiek en innerlijk. Van de oude karavaanroutes tot moderne pelgrimsroutes als de Camino de Santiago: de reis naar een heilige plek is van alle tijden en culturen. Wat al deze reizen met elkaar verbindt, is het verlangen naar zingeving, naar verbinding met iets dat groter is dan het eigen leven. Deze plaatsen – of ze zich nu bevinden in het hooggebergte, aan het water, of in het hart van een stad – vormen kruispunten van tijd, betekenis en ervaring. Ze zijn tastbare ankerpunten voor onze spirituele zoektocht.

Bedevoarten zijn niet alleen religieuze gebruiken; ze vertellen ook het verhaal van de mens die op zoek is naar richting, heling, vergeving of inspiratie. Of het nu gaat om de tocht naar Mekka, de route naar Lourdes of het beklimmen van de berg Kailash in Tibet, pelgrimstochten geven fysieke vorm aan een innerlijke behoefte. De geografische reis wordt een spiegel voor de reis naar binnen – met elke stap groeit niet alleen de afstand tot huis, maar ook de nabijheid tot het diepere zelf.

Historisch gezien zijn heilige plekken vaak ontstaan op locaties waar natuur, mystiek en gemeenschap samenkomen. Denk aan bronnen, bergen, boomgroepen of grotten waar mensen wonderen ervoeren of openbaringen kregen. Later werden hier tempels, kloosters of kerken gebouwd – zichtbare tekens van het onzichtbare. Deze plekken spreken tot de verbeelding omdat ze zich bevinden op grensvlakken: tussen hemel en aarde, tussen verleden en heden, tussen lichaam en geest. Ze nodigen uit tot verstilling én tot beweging.

Geografie is hierin geen bijzaak, maar drager van ervaring. De fysieke tocht – soms zwaar en vermoeiend – vraagt overgave. Wandelen over eeuwenoude paden, slapen onder de sterren, ontmoeten van vreemden die medereiziger worden: het maakt iets in je los. Pelgrimage vertraagt en opent. In een wereld waarin alles snel en digitaal is, biedt het de ervaring van tastbaarheid, eenvoud en betekenisvolle ontmoeting.

Wat deze heilige plekken zo bijzonder maakt, is dat ze méér zijn dan stenen en grond. Ze zijn doordrenkt met verhalen, herinneringen en rituelen. Generaties voor ons hebben daar gelopen, gehuild, gebeden, gelachen. Door zelf ter plekke te zijn, worden wij deel van die stroom. Het versterkt het besef dat we niet alleen reizen: we staan in een lange traditie van zoekende mensen. Dat biedt troost én richting.

Een reis naar een heilige plek is daarom niet alleen toerisme met een spirituele tint. Het is een oefening in ontvankelijkheid. In het loslaten van het bekende en het toelaten van het

onverwachte. In het afleggen van een weg – letterlijk – die uiteindelijk leidt naar verdieping. Naar een hernieuwde verbinding met jezelf, met het leven, met dat wat je misschien wel ‘ziel’ zou willen noemen.

Verder lezen

- Mariakamer. (z.d.). *Bedevaartplaatsen in Nederland*. <https://mariakamer.nl/bedevaartsplaatsen/nederland-2/>
- Historici.nl. (z.d.). *Databank Bedevaart en Bedevaartplaatsen in Nederland*. <https://www.historici.nl/resource/databank-bedevaart-en-bedevaartplaatsen-in-nederland>
- Ten Bunderen. (z.d.). *Bedevaartsplaatsen in Nederland in de Middeleeuwen*. <https://www.tenbunderen.be/bedevaarten/bedevaartsplaatsennederland.html>
- Wikipedia. (z.d.). *Christelijke bedevaart*. https://nl.wikipedia.org/wiki/Christelijke_bedevaart
- Wikipedia. (z.d.). *Bedevaart*. <https://nl.wikipedia.org/wiki/Bedevaart>
- Meertens Instituut. (z.d.). *Bedevaartplaatsen in Nederland*. <https://projecten.meertens.knaw.nl/bin.html>
- Wikipedia. (z.d.). *Religie in Nederland*. https://nl.wikipedia.org/wiki/Religie_in_Nederland
- Maarten Meester. *Karen Armstrong: ‘We zijn ons respect voor het heilige verloren’*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rechEpgxTnx6g8erq>
- Rikko Voorberg, Jan Martijn Abrahamse. *Verlangen naar het Heilige; met Rikko Voorberg en Jan Martijn Abrahamse*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recUokW8o60X09AN9>
- Marten van der Wal. *Verhalen voor morgen*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec7nVhBM4Gzg1MEv>
- Tom Mikkers, Jan Martijn Abrahamse. *Hoe het heilige ons kan helpen*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recGTMz3aqlgPH3w6>
- Nanda Ziere. *Seinsgrund*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recmN9sLpLkxTAVRU>
- Marten van der Wal. *Thuisplaats*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec6QmJO9Fllksqo0>
- Nanda Ziere. *Mensen met een telefoonnummer*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recx1tfUvwCh4185T>
- Hans Alma. *De geestelijk verzorger als representant van het heilige - brochure nr. 1*. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recZINm8SO8YwKeKs>

3.2.03 Plaatsen van betekenis

Hoe literatuur en mythen fysieke locaties verheffen tot symbolen van levensvragen

Er zijn plekken op de wereld die meer lijken te zijn dan enkel een plek. Ze ademen verhalen, roepen beelden op, symboliseren iets groters dan zichzelf. Denk aan Ithaka, het beloofde land, de Hof van Eden, het labyrint, de woestijn. In de literatuur en mythologie krijgen fysieke locaties vaak een symbolische lading: het worden bakens van hoop, van beproeving, van thuiskomst of van transformatie. Deze plaatsen van betekenis helpen ons om grip te krijgen op de vragen die het leven stelt – en om onszelf in het grotere verhaal van mens-zijn te herkennen.

De reis die een held maakt in een mythe of roman is zelden alleen geografisch. Hij of zij daalt af in duistere bossen, beklimt bergen, raakt verdwaald in een stad of vaart over woelige zeeën – allemaal als metafoor voor de innerlijke reis die de mens maakt. Odysseus keert na jaren vol omzwervingen terug naar huis, maar is niet meer dezelfde. Dante daalt af in de hel, klimt door het vagevuur en bereikt het paradijs – een tocht langs morele en existentiële grenzen. In elk van deze verhalen is de plek onlosmakelijk verbonden met de ontwikkeling van het personage.

Wat deze verhalen ons leren, is dat plaatsen betekenis krijgen door wat we erin beleven. Een berg is niet zomaar een berg; het is een plek van uitzicht, van worsteling, van openbaring. Een woestijn is meer dan zand: het is leegte, stilte, confrontatie met jezelf. Literatuur helpt ons om zulke ervaringen te verwoorden – en misschien ook om ze te zoeken. Ze leert ons dat we niet alleen zijn in onze zoektocht, dat anderen voor ons dezelfde paden bewandelden, op hun eigen manier. Het maakt universele levensvragen tastbaar: Waar hoor ik thuis? Wat moet ik loslaten? Wat geeft mijn leven richting?

Symbolische plaatsen zijn ook vaak gelaagd. Ze dragen meerdere betekenissen tegelijk. Een rivier kan grens en doorgang zijn. Een tuin kan vrede symboliseren, maar ook verlies van onschuld. Dit maakt zulke plekken rijk aan verbeelding en geschikt als ankerpunt voor reflectie. In gesprekken, rituelen of in onze eredienst kunnen deze beelden een diepere laag openen in ons eigen verhaal.

De verhalen zetten ons aan het denken en nodigen uit tot verbinding. Het lezen en herinterpreteren van mythen, gedichten of romans is daarom geen vlucht uit de werkelijkheid, maar juist een manier om deze scherper te zien. De fictieve plek wordt een spiegel: voor wie wij zijn, waar we vandaan komen en waar we naartoe willen.

Zo ontstaan plaatsen van betekenis ook in ons eigen leven. Een kamer waarin je rouwde. Een boom waaronder je beslissingen nam. Een bankje waar je de liefde verklaarde. Ze zijn belichaamde symbolen van onze reis. Door deze plekken te koesteren, geven we betekenis aan ons bestaan. En wanneer we ze delen met anderen, worden het bakens van herkenning en verbondenheid.

Verder lezen

- Dautzenberg, J. A. (2009). Plaats en ruimte. *Literatuur, Geschiedenis en Theorie*. <https://www.ensie.nl/literatuur/plaats-en-ruimte>
- De Smit, J. F. P., & Pepplinkhuizen, L. (1974). De interpretatie van symbolen in literatuur. *Forum der Letteren*, 1974(1). https://www.dbnl.org/tekst/_for004197401_01/_for004197401_01_0018.php
- Anbeek, T. (1999). Het ontwijkend teken: Symbolisme in Nederland. In *Geschiedenis van de literatuur in Nederland, 1885-1985*. https://www.dbnl.org/tekst/anbe001gesc03_01/anbe001gesc03_01_0005.php
- Neerlandistiek. (2022). De fictieve wereld van de hoge middeleeuwen: Een plaats doordrenkt van symboliek. <https://neerlandistiek.nl/2022/01/de-fictieve-wereld-van-de-hoge-middeleeuwen-een-plaats-doordrenkt-van-symboliek>
- Studeersnel. (z.d.). Symboliek in de middeleeuwen. <https://www.studeersnel.nl/nl/document/gerrit-rietveld-academie/nederlands/symboliek-in-de-middeleeuwen/44505609>
- Metvriendelijkegroenten. (2018). Getallensymboliek aan de hand van Beatrijs en Mariken van Nieumeghen. <https://metvriendelijkegroenten.wordpress.com/2018/05/22/getallensymboliek-aan-de-hand-van-beatrijs-en-mariken-van-nieumeghen>
- Symbolopedia. (2023). Wat is symboliek in de literatuur: Definitie en voorbeelden. <https://symbolopedia.com/nl/what-is-symbolism-in-literature>
- Tresidder, J. (2002). Symbolen en hun betekenis. *The House of Books*. <https://www.bol.com/nl/nl/p/symbolen-en-hun-betekenis/666870409>
- DBNL. (1959). Over klanksymboliek. *Tijdschrift voor Nederlandse Taal- en Letterkunde*, 1959(1). https://www.dbnl.org/tekst/_tij003195901_01/_tij003195901_01_0009.php
- Marjoleine de Vos. *Liturgie*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec13j8FMN2lhZCN>
- Hans Cieremans. *De trein van het leven*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recg8oGRzZQlhNQw0>
- David Hodges. *Reis zonder landkaart*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recB52AkZCQvK5kMD>
- Désanne van Brederode. *Hoe het vuur te redden*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rechZXuMm4bfJ0BqZ>
- Theo van Leeuwen. *Gespreksvoering op de juiste laag! Samen zoeken naar zin*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recRpj3AUSu5qSOwk>

3.2.04 Heilige ruimte in jezelf

Hoe plekken van stilte en aandacht innerlijke heling en groei bevorderen

Soms is het niet de plek zelf, maar wat die plek in je oproept, wat haar 'heilig' maakt. Een bepaalde kamer, een bankje in het park, een kapel, een stilteplek in de natuur – het zijn plekken die een innerlijke snaar raken. Ze nodigen uit tot verstillings, tot reflectie, tot thuiskomen bij jezelf. In een wereld vol ruis en snelheid, zijn dit de plekken waar je adem kunt halen. Waar je jezelf kunt horen. Waar je kunt genezen.

Vanuit psychologisch-persoonlijk perspectief zijn deze plekken van grote waarde. Niet omdat ze magisch zijn, maar omdat ze ruimte bieden. Ruimte om te voelen wat je misschien lang hebt weggestopt. Ruimte om je innerlijke stem te horen zonder oordeel. Ruimte om te groeien. Een heilige plek is niet altijd zichtbaar aan de buitenkant, maar wordt vooral ervaren aan de binnenkant. Het is een plek die je helpt om in contact te komen met je diepere lagen – je verlangens, angsten, wonden en hoop.

Mensen die door een moeilijke periode gaan – verlies, burn-out, levensvragen – zoeken vaak instinctief naar zo'n plek. Een plek waar ze tot rust kunnen komen, waar hun binnenwereld niet overschreeuwd wordt door de buitenwereld. Het kan een fysieke plek zijn, maar ook een innerlijke houding. In de psychologie wordt wel gesproken over de 'innerlijke veilige plek': een verbeeld locatie die rust en kracht geeft. Deze plek vormt een anker in turbulente tijden. Wie zo'n innerlijke ruimte leert betreden, ontwikkelt veerkracht en zelfcompassie.

De heilige ruimte in jezelf is geen afgesloten toevluchtsoord, maar eerder een bron. Het is de plek waar je je eigen waarheid ontmoet. Waar je stil mag zijn. Waar je niet hoeft te presteren of bewijzen, maar gewoon mag zijn. Juist door regelmatig bewust deze ruimte op te zoeken – in meditatie, schrijven, wandelen, of simpelweg in stilte – groeit je zelfinzicht. Je leert patronen herkennen, oude overtuigingen loslaten, en nieuwe perspectieven toelaten. Ook rituelen kunnen helpen om deze ruimte te activeren. Denk aan een kaarsje aansteken, een wandeling op een vast tijdstip, een rustmoment in de dag. Ze geven structuur aan het innerlijke proces en maken het tastbaar. In een religieus-humanistische traditie zijn dit geen verplichtingen, maar hulpmiddelen – manieren om contact te maken met het wezenlijke in jezelf.

Innerlijke heling en persoonlijke groei gaan hand in hand. Door ruimte te maken voor wat gevoeld wil worden, ontstaat genezing. Door te erkennen wat er is – pijn, verwarring, hoop, verlangen – geef je jezelf de kans om verder te groeien. Niet om anders te worden, maar om steeds meer jezelf te worden.

Uiteindelijk is de heilige ruimte in jezelf een plek van diepe vrijheid. Een ruimte waar je niets hoeft, maar alles mag zijn. Waar je niet verdwaalt, maar jezelf juist terugvindt. Wie leert om deze plek te koesteren, draagt haar overal met zich mee – als een innerlijk heiligdom waaruit moed, compassie en richting kunnen opbloeien.

Verder lezen

- Joep Dohmen. *Waarom de populaire levenskunst niet deugt*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQKllxdeK2fXBhD>
- John Hacking. *De coördinaten van de stilte*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recCXTs5TSvSr3V96>
- Wim van der Zwam. *De zin van stilte*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqsp5EWO5jdHuZl>
- Eckhart Tolle. *Stilte en innerlijke stilte*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recyBhsd6H6Dfg8Xr>
- Paul Verhaeghe. *Stilte; Iedereen heeft verstilling en vertraging nodig*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recHsDUhdAq54t7hY>
- *Leven in liefde; stilte*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recqfSSw0OXhrkF4N>
- Stevo Akkerman, André Zegveld. *Gebed; Tegen mij praatte God nooit terug*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recA7D5otVvT5U7wN>
- Jules Dresmé. *Hoe blijven we hoopvol?*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recJtaOYellGfu1U>
- Awram Soetendorp. *Ontroering is het versterken van gefluister in de stilte*.
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recRcC4ej9rrHUn5F>
- Inspirerend Leven. (2017). 7 tips om ruimte voor jezelf te maken.
<https://www.inspirerendleven.nl/7-tips-om-ruimte-maken/>
- Inner Essence. (2023). Dit is wat je tegenkomt op jouw pad van groei en zelfheling.
<https://inner-essence.nl/dit-is-wat-je-tegenkomt-op-jouw-pad-van-groei-en-zelfheling/>

3.2.05 Ruimte voor ontmoeting

De kracht én uitdaging van gedeelde heilige plaatsen tussen religies en levensbeschouwingen

Er zijn plekken op de wereld waar mensen van verschillende religies en levensbeschouwingen samenkomen – niet ondanks, maar juist vanwege de heiligheid die zij er alle in herkennen. Denk aan Jeruzalem, waar joden, christenen en moslims bidden op steenworp afstand van elkaar. Denk aan de Tempelberg, de Heilige Grafkerk, of de stad

Varanasi in India, waar hindoes en boeddhisten elkaar tegenkomen. Deze gedeelde heilige plaatsen zijn intens beladen én intens betekenisvol. Ze tonen hoe diep spiritualiteit kan verbinden, maar ook hoe kwetsbaar deze verbinding is.

Want wat heilig is voor de één, kan voor de ander gevoelig liggen. De symbolen die voor de ene traditie vreugde brengen, kunnen voor een andere verwarring of zelfs pijn oproepen. Heilige plaatsen waar meerdere tradities samenkomen vragen daarom om bijzondere zorgvuldigheid, openheid en moed. Ze dagen ons uit om verschillen niet weg te poetsen, maar om ze in liefdevolle nabijheid naast elkaar te laten bestaan.

In een wereld die steeds meer divers is geworden, zijn dit soort interreligieuze ruimtes van onschatbare waarde. Niet alleen fysiek, maar ook symbolisch. Ze herinneren ons eraan dat spiritualiteit geen bezit is, maar een gedeelde bron. Dat er meerdere wegen naar betekenis, hoop en verbondenheid zijn. En dat die wegen elkaar soms kruisen, overlappen of naast elkaar lopen – zonder dat er één waarheid hoeft te domineren.

De interreligieuze ontmoeting is essentieel. Wij geloven dat ieder mens een unieke toegangspoort heeft tot het heilige – via rituelen, symbolen, verhalen of waarden. In de ontmoeting met anderen ontdekken we niet alleen verschillen, maar ook universele thema's: verlangen naar liefde, rechtvaardigheid, vrede, compassie. Wanneer mensen hun heilige plekken – of verhalen daarover – met elkaar delen, ontstaat er een ruimte van wederzijds begrip en diepere verbinding.

Tegelijkertijd vraagt dit proces om kwetsbaarheid. Om het loslaten van het idee dat jouw eigen visie de enige juiste is. Om het erkennen van elkaars pijn, geschiedenis en gevoeligheden. Interreligieuze ontmoeting is geen vrijblijvende harmonie, maar een actief proces van luisteren, leren en soms ook ongemak verdragen. Juist daar, in die spanning, kan iets nieuws geboren worden.

In gedeelde heilige plaatsen zit een kracht die verder gaat dan religieuze overtuiging. Ze bieden een fysieke en symbolische ruimte waar vrede mogelijk is. Waar mensen, ondanks hun verschillen, samen stil kunnen zijn. Samen kunnen rouwen. Samen kunnen hopen. Deze plaatsen herinneren ons eraan dat we uiteindelijk allemaal pelgrims zijn – onderweg naar betekenis, naar heling, naar verbondenheid.

Wie een gedeelde heilige plek bezoekt, treedt in de ruimte van de ander én van zichzelf. Je wordt uitgenodigd om niet alleen te ontvangen, maar ook bij te dragen: met respect, met zorg, met openheid. Want alleen zo kan heiligheid gedeeld worden – niet als bezit, maar als uitnodiging tot ontmoeting.

Verder lezen

- Raad van Kerken in Nederland. (z.d.). Interreligieuze dialoog. <https://www.raadvankerken.nl/thema/interreligie/>
- Raad van Kerken in Nederland. (2015). Interreligieus gesprek. <https://www.raadvankerken.nl/nieuws/2015/06/interreligieus-gesprek>

- Katholieke Kerk Nederland. (2023). Moslims en katholieken verkennen mogelijkheden van samenwerking. <https://www.rkkerk.nl/moslims-en-katholieken-verkennen-mogelijkheden-van-samenwerking>
- Nieuw Wij. (2017). Interreligieus ontmoeten – gaan waar het angst aanjaagt. <https://www.nieuwwij.nl/opinie/interreligieus-ontmoeten-gaan-waar-het-angst-aanjaagt>
- Nieuw Wij. (2015). Heeft de interreligieuze dialoog nog toekomst? <https://www.nieuwwij.nl/themas/heeft-de-interreligieuze-dialoog-nog-toekomst>
- Nieuw Wij. (2013). Heilige plaatsen, onheilige praktijken? <https://www.nieuwwij.nl/opinie/heilige-plaatsen-onheilige-praktijken>
- Nieuw Wij. (2020). “Dialoog? Noem het liever interreligieuze ontmoeting”. <https://www.nieuwwij.nl/interview/dialoog-noem-het-liever-interreligieuze-ontmoeting>
- Rijksuniversiteit Groningen. (2008). Paul F. Knitter over interreligieuze dialoog. <https://rcs.studenttheses.ub.rug.nl/218/1/0708-GW%20%20VERNHOUD%20M.%20Ma-scriptie.pdf>
- Nederlandse Zendingsraad. (2012). Interreligieuze dialoog: instrument of obstakel voor vrede? <https://zendingsraad.nl/tussenruimte/2012/09/interreligieuze-dialoog-instrument-of-obstakel-voor-vrede/>
- Manuela Kalski. *Berg en Dal lezing 1: Levengevende spiritualiteit* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recgv7c7Mh21iNBsr>
- *Godsgevoel; Deel van een ondeelbaar geheel.* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recNOjzc9tAzSxdDQ>
- Sarah Belle Dougherty. *Waarom broederschap.* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recn61OF1HYdly2Qk>
- Jurjen Beumer. *Bergrede.* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recpJnjXcEiajxJef>

3.2.06 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema *Naar een heilige plek* vanuit de grondslag van ons geloof.

Het subthema ‘*Naar een heilige plek*’ weerspiegelt dat zingeving gevonden wordt in de aandachtige, open ontmoeting met het leven, de ander en jezelf. De heilige plek is daarin geen afzonderlijke ruimte los van de wereld, maar een plek waar de ervaring van het oneindige binnen het alledaagse voelbaar wordt – een plaats voor innerlijke stilte, reflectie en keuze. Het is een plek die ons helpt te leven vanuit liefde en verbondenheid, precies zoals de grondslag ons uitnodigt te doen.

De heilige plek als ervaring van het mysterie

Wij willen de schepping zien als een “niet te bevatten mysterie” die ons raakt in onze diepste gevoelens. Binnen de grondslag wordt benadrukt dat deze verwondering geen abstract iets is, maar juist lichamelijk, ervaarbaar, en verbonden met de werkelijkheid zoals die zich aan ons voordoet.

Heilige plek als ruimte voor transcendentie

Binnen het subthema wordt benoemd dat het zoeken naar een heilige plek confronterend kan zijn en uitnodigt tot zelfonderzoek. Het biedt een kans op transcendentie. Zowel de reis naar binnen als de fysieke zoektocht naar een plek voor reflectie dragen bij aan persoonlijke groei, waarin de keuze voor liefde en verantwoordelijkheid steeds opnieuw gemaakt wordt.

Zingeving door verbondenheid

De heilige plek is niet slechts een individuele toevlucht, maar ook een plek van gemeenschap, van samenzijn met anderen die op zoek zijn naar zin. We voelen daarin het besef van verbondenheid met elkaar, de natuur en het grotere geheel. Deze verbondenheid maakt ruimte voor wat overstijgt, voor wat we soms als ‘God’ of ‘goddelijk’ ervaren als bron van liefde en leven.

Een uitnodiging tot liefdevol leven

De zoektocht naar een heilige plek biedt een kans om het leven opnieuw te bezien en te herijken. Deze reflectie leidt tot bewuster en betekenisvoller handelen. De hernieuwde energie die voortkomt uit de heilige plek, wordt in de grondslag verwoordt als het vertrouwen (en geloof) in de kracht om ondanks kwetsbaarheid te blijven kiezen voor compassie, duurzaamheid en solidariteit – waarden die richting geven aan het dagelijkse bestaan.

3.2.07 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *Naar een heilige plek*.

Januari – Opnieuw beginnen

- **10 januari – Het leven ervaren**

"Een religieuze ervaring bij uitstek."

Deze dagtekst reflecteert op vergankelijkheid en het zoeken naar het blijvende in het tijdelijke — een vorm van spirituele bezinning die past bij het vinden van een heilige plek.

- **19 januari – De rijkdom van stilte**
"Stilte en bezinning zijn nodig om je gedachten te ordenen en tot verdieping te komen."
 Stilte wordt hier gepresenteerd als een toegangspoort tot zielsontmoeting en transformatie: exact wat een 'heilige plek' kan bieden.
- **29 januari – Hier en nu**
"Doe wat op je pad komt, met de mensen die er zijn, op het moment zelf."
 Deze tekst beschrijft een wijze les over aanwezig zijn in het moment — een diep spiritueel principe dat heilige plekken helpen cultiveren.

Februari – The Circle of Life

- **1 februari – Evenwicht**
"Er ontstaat ruimte voor het besef dat je leven een geschenk is."
 Deze dagtekst verbindt werk en bezinning en roept op tot hernieuwde oriëntatie in stilte, wat de essentie raakt van het opzoeken van een heilige plek.
- **7 februari – Wat is mijn basis?**
"Uiteindelijk kom je uit op de vraag wat je plek is in de wereld."
 Het stelt existentieel-religieuze vragen en raakt de zoektocht naar een symbolische heilige plek waar je je bestaansgrond kunt hervinden.
- **11 februari – Duurzaam leren leven**
"Het overstijgt ons en geeft energie; het is religieus besef."
 Hier wordt de verbondenheid met alles leven en het religieus besef expliciet genoemd als transformatieve kracht.

Maart – De kracht van verwondering

- **6 maart – Onuitsprekelijk**
"Een mystiek moment van diepe verbondenheid met de schepping."
 Deze tekst beschrijft letterlijk een ervaring die lijkt op het bezoeken van een heilige plek: natuur, stilte, zintuiglijke ervaring, verwondering.
- **13 maart – Hoe stijg ik uit boven het alledaagse?**
"Verbondenheid met jezelf, de ander en de alomvattende schepping."
 De vraag naar hoe we boven het alledaagse uitstijgen is een directe aanzet tot het zoeken naar symbolische 'heilige plekken'.
- **18 maart – Hoe begin jij de dag?**
"Als dat gevoel van een-zijn ontstaat, ontdek je het mysterie van het oneindige."
 Deze ochtendreflectie bevat diepe spirituele inzichten over verbondenheid en het dagelijks ervaren van het sacrale.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **4 april – Het geheim van de liefde (Pasen)**
"Het licht van liefde is gebleven. Het zal er zijn, als wij er zijn."
 Deze Paasmeditatie raakt de kern van het christelijke heilsverhaal en verwijst direct naar een heilige plek: het graf dat leeg blijkt te zijn — symbool van hoop en verrijzenis.

- **11 april – Ik ben er!**
"Het is een persoonlijke zoektocht. En misschien is de reis zelf al boeiend genoeg."
 Hier wordt het dagelijks leven en de existentiële zoektocht expliciet benoemd. De reis zelf als heilige plek.
- **21 april – Een onblusbare vonk**
"Die vonk springt op als we in de Bijbel de Bergrede lezen."
 Deze tekst verwijst naar een spirituele bronervaring: de Bergrede als 'heilige tekst' die een plek van innerlijke oriëntatie vormt.

Mei – Eenheid ervaren

- **2 mei – Wandelen in de eeuwigheid**
"Die heldere momenten van 'zijn' zou je religieus kunnen noemen."
 Een nachtelijke natuurervaring die tot een spiritueel gevoel van verbondenheid met het eeuwige leidt — letterlijk een tocht naar een heilige plek.
- **13 mei – De keuze is aan ons**
"Door vanuit dat diepe gevoel van universele verbondenheid, je religieus gevoel, te kiezen..."
 Deze tekst benadrukt het besef van verbondenheid en de noodzaak tot innerlijke oriëntatie — een kern van het subthema.
- **15 mei – De weg naar een vreedzame samenleving**
"De weg moet geworteld zijn in zelftranscendentie, het boven jezelf uitstijgen."
 Een pleidooi voor spirituele groei en zelfoverstijging: thema's die nauw verbonden zijn met de reis naar het heilige.

Juni – Duurzaam samenleven

- **7 juni – Reis zonder landkaart**
"Durf te beginnen aan de langste reis in een mensenleven, van je hoofd naar je hart."
 Een perfecte metafoor voor de spirituele pelgrimstocht naar binnen — de ultieme heilige plek.
- **11 juni – Eeuwigheid**
"Alles maakt deel uit van een eeuwig, scheppend geheel."
 Deze reflectie overstijgt het tijdelijke en raakt aan een kosmisch, mystiek perspectief.
- **26 juni – Somewhere**
"We'll find a new way of living. We'll find a way of forgiving. Somewhere."
 Deze tekst gaat over het verlangen naar een betere, heilzame plek in tijd en ruimte – een universeel beeld van een heilige bestemming.

Juli – Samen met de ander

- **23 juli – Het gebied van de ziel**
"De ziel is een mystiek gebied diep vanbinnen... alleen ikzelf kan de sleutel omdraaien."
 Deze tekst richt zich op de ziel als een tijdloos, innerlijk centrum dat vraagt om stilte en voeding, passend binnen het subthema.

- **25 juli – Verstillen**

"Vertragen is dus ook verstillen. In de stilte, zonder afleiding, is je ziel ontvankelijker."
Beschrijft hoe stilte ruimte schept voor zelfreflectie en contact met het eeuwige in onszelf.

- **26 juli – Het onbenoembare**

"Een plek waar hoop en verdriet huizen. Het is het onbenoembare dat in ons verstopt zit."

Reflecteert op een diepere levensbron, een mysterie voorbij woorden – een directe link met eeuwigheid.

Augustus - Compassie

- **11 augustus – Er is iemand voor je**

"Samen wandelend kun je bij een 'doorwaadbare plaats' komen, een gevoel thuis te zijn."

Deze metafoor van de wandeling naar een plek van bezinning en perspectief past letterlijk bij een pelgrimstocht naar het heilige.

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

"Een ritueel geeft zekerheid en houvast. Verleden en toekomst worden daarin verweven."

Rituelen als plekken van herdenking en vernieuwing vormen symbolische heilige plekken in de tijd.

- **30 augustus – Leren van jezelf te houden**

"Je kijkt als het ware bij jezelf naar binnen, legt een verbinding met je diepste zelf."

Innerlijke reflectie en zelfliefde als toegang tot het sacrale in het dagelijks bestaan.

September – Enthousiast solidair

- **6 september – Wat neem ik mee?**

"Wat wil jij meenemen die berg op?"

De 'berg' is hier een duidelijke metafoor voor een heilige plek, waarbij het gaat om wat werkelijk van waarde is op je levenspad.

- **22 september – Shalom: een weg naar elkaar**

"Heelheid heeft drie dimensies: in het hart, met de almacht, en onder de mensen."

De tekst verbindt innerlijke vrede met universele heelheid — een diep spiritueel streven naar het heilige.

- **29 september – Allemaal op zoek**

"We kennen allemaal een diepe behoefte aan contact... uiteindelijk overbrugt de liefde alle verschillen."

Deze tekst verwijst naar een universele zoektocht naar zin en verbondenheid, met 'liefde' als heilige bestemming.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **3 oktober – Verademing**

"Daar in het goddelijk domein is stilte."

Deze reflectie is bijna letterlijk een beschrijving van het betreden van een heilige plek van stilte, pijnverwerking en vrede.

- **11 oktober – Het huis van mijn leven**
"Af en toe ga ik er met een kaars naar binnen en kijk rond."
 Deze metafoor van een innerlijk huis met kamers, inclusief de donkere, is een spirituele pelgrimstocht in jezelf.
- **30 oktober – Een grote schat**
"De plaats waar deze schat te vinden is, is de plaats waar men staat."
 Gebaseerd op Martin Buber's mystieke visie: de heilige plek is niet ver weg, maar precies waar jij nu bent.

November – Loslaten

- **6 november – Een lege plek om te blijven**
"Geef mij maar de winter, het armoedige landschap."
 Een ode aan eenvoud en leegte als bron van verdieping – een verstilde heilige plek in ruimte én ziel.
- **13 november – De cyclus van het leven**
"Het is een genade dit zo te zien en deze cirkelgang te kunnen aanvaarden."
 De acceptatie van leven en dood als mysterieuze reis, waarin je opgenomen wordt in het 'grote geheel'.
- **27 november – Wat geef ik een plaats?**
"Misschien kunnen we ook die ervaringen bewaren waar we in dankbaarheid op kunnen terugkijken."
 De metafoor van het sleepnet vol ervaringen sluit aan bij spirituele verwerking en ordening van het innerlijk landschap.

December – Hoopvol leven

- **15 december – Mijn ziel, de kern van mijn bestaan**
"De ziel van een mens is een sturend begin dat richting geeft aan het gevoel, denken en doen."
 Deze tekst benoemt expliciet de ziel als heilige plek – diep verbonden met de kern van het bestaan.
- **22 december – In stilte gebeuren grote dingen**
"Juist als je stil kunt zijn... ontdek je kracht in jezelf."
 Een treffende beschrijving van de winterse stilte als sacrale ruimte voor bezinning, hoop en heling.
- **24 december – 'Ga maar naar de stal'**
"Maar anderen zeggen: 'Het gaat mis en juist daarom gaat het zó goed...'"
 Deze kerstspeel-verhaal eindigt onverwacht met radicale gastvrijheid – precies de essentie van een heilige plek.

3.2.08 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema *Naar een heilige plek*

De reis naar Ithaka (Konstantinos Kavafis)

De reis van Odysseus naar huis wordt door Kavafis herverteld als een spirituele metafoor. Ithaka is niet zomaar een eindbestemming, maar een plek die betekenis krijgt door de reis ernaartoe. Onderweg beleeft de held ontmoetingen, uitdagingen en zelfinzicht. Het gedicht laat zien dat de 'heilige plek' niet op zich staat, maar wordt gevormd in relatie tot de levensweg. Ithaka is verlangen, vervulling en herinnering tegelijk. Dit verhaal weerspiegelt hoe de zoektocht naar heiligheid niet altijd geografisch is, maar vaak innerlijk – een thema dat terugkomt in persoonlijke pelgrimage en reflectie.

De roeping van Mozes bij de brandende braambos (Exodus 3)

Mozes, een herder die zijn volk heeft verlaten, ontmoet op een berg een struik die brandt maar niet verbrandt. Daar hoort hij de stem van God die hem roept om zijn volk te bevrijden. De plek wordt heilig niet vanwege de natuur of het ritueel, maar omdat daar een diepgaand besef van bestemming, ontmoeting en opdracht ontstaat. Dit verhaal laat zien dat een heilige plek je leven kan kantelen – niet door pracht, maar door waarheid en roeping. De grond is heilig, zegt de stem, omdat daar een wezenlijke ontmoeting plaatsvindt.

De Camino de Santiago (hedendaags pelgrimsverhaal)

De eeuwenoude pelgrimsroute naar Santiago de Compostela wordt door velen vandaag nog bewandeld – gelovig, zoekend of gewoon nieuwsgierig. Onderweg verandert het doel vaak: van een religieus eindpunt naar een innerlijke transformatie. De fysieke reis, de stilte, de eenvoud van het dagelijkse ritme en de ontmoetingen onderweg maken dat de pelgrim dichter bij zichzelf komt. De route zelf wordt een heilige ruimte: elke stap draagt bij aan inzicht, vergeving en heling. Deze reis sluit direct aan bij de beschouwing over 'Reizen naar de ziel' als pelgrimage naar betekenis.

De ladder van Bethel (Genesis 28:10-22)

Op de vlucht en vol onzekerheid over zijn toekomst slaapt Jakob onder de sterren. In zijn droom ziet hij een ladder tussen hemel en aarde, met engelen die op- en neerdalen. Hij wordt wakker en zegt: "Dit is de poort van de hemel, en ik wist het niet." De plek waar hij ligt, een steen onder zijn hoofd, wordt een heilige plek. Niet door uiterlijkheden, maar omdat daar een moment van openbaring plaatsvindt. Deze plek staat symbool voor hoe zelfs een gewone plaats heilig kan worden door verwondering en bewustwording.

De Hof van Eden als mythische plek van oorsprong en verlangen

De Hof van Eden is meer dan een bijbels verhaal – het is wereldwijd verankerd als archetypische plek van volmaaktheid, vrede en verbinding. In literatuur en kunst wordt de hof herhaaldelijk opgeroepen als symbool voor het verloren paradijs en het diepe verlangen naar heelheid. De hof vertegenwoordigt niet alleen het begin, maar ook de richting van de zoektocht: een plek waar de mens volledig zichzelf kon zijn, in harmonie met de ander en de natuur. Het is een plek die wij innerlijk vaak proberen terug te vinden.

De verheerlijking op de berg (Matteüs 17:1-8)

Jezus neemt drie van zijn leerlingen mee een berg op. Daar verandert zijn gedaante: hij straalt als de zon en spreekt met Mozes en Elia. De leerlingen zijn sprakeloos – ze ervaren een heilige manifestatie, een moment van goddelijke nabijheid. De plek verandert door wat zich daar ontvouwt: een openbaring die slechts even duurt, maar die blijvende indruk achterlaat. Deze ervaring laat zien hoe een plek heilig wordt wanneer het gewone doorbroken wordt door het transcendente – iets wat de leerlingen meenemen de wereld in.

Varanasi aan de Ganges (interreligieuze heilige plek)

Varanasi is een van de oudste steden ter wereld en een heilige plek voor hindoes, boeddhisten én jains. Mensen komen er om te baden, te bidden, te sterven – in de overtuiging dat hier de cyclus van leven en dood wordt doorbroken. De stad is een gedeelde heilige plek waar verschillen elkaar niet wegdrücken, maar versterken. Het is een voorbeeld van spirituele co-existentie, waar het heilige niet exclusief is, maar uitnodigend. Dit type plek weerspiegelt de beschouwing over interreligieuze ontmoeting en gedeelde heiligheid.

De ontmoeting met de Samaritaanse vrouw bij de bron (Johannes 4)

Jezus rust bij een bron en spreekt met een Samaritaanse vrouw – een ongebruikelijke, grensoverschrijdende ontmoeting. In het gesprek verschuift het thema van water naar spirituele dorst, van plaats naar diepte. Jezus zegt: “Het uur komt dat men de Vader niet op deze berg of in Jeruzalem aanbidt, maar in geest en waarheid.” De heilige plek wordt niet langer geografisch bepaald, maar innerlijk. Deze scène laat zien dat het heilige zich niet vastlegt in stenen of gewoonten, maar in echte ontmoeting en openheid – precies wat het jaarthema *Moedig op weg* wil aanmoedigen.

3.2.09 Muziek

Apostolische liederen en songs gerelateerd aan het thema *Naar een heilige ruimte*

Songs:

- **Sleeping at Last – Saturn**
‘How rare and beautiful it is to even exist’ – een ode aan het mysterie van ons bestaan.
- **Nick Mulvey – Begin Again**
Een ritmische uitnodiging tot verstillig, heling en hernieuwd ontwaken.
- **Florence + The Machine – Shake It Out**
Een catharsis van loslaten en innerlijke reiniging, als een pelgrimstocht naar je ziel.
- **Sufjan Stevens – The Only Thing**
Twijfel, hoop en geloof als medereizigers op het pad van innerlijke ontdekking.

- **Coldplay – Paradise**
De zoektocht naar een heilige plek in jezelf, voorbij de horizon van verwachting.
- **Ólafur Arnalds – Near Light (instrumentaal)**
Muzikale verstillings die de innerlijke ruimte voor contemplatie openlegt.
- **India.Arie – I Am Light**
Zelfacceptatie als heilige ruimte waarin je mag zijn wie je bent.
- **Johnny Cash – I See a Darkness (cover)**
Een reis door het duister met hoop op heling aan de overkant.
- **Gregory Porter – Take Me to the Alley**
Heiligheid gevonden tussen de mensen die we vaak over het hoofd zien.
- **Norah Jones – Sunrise**
De magie van een nieuw begin in het alledaagse – heilig in zijn eenvoud.
- **Bon Iver – Re: Stacks**
Een fragiele terugtocht naar jezelf, gedragen door kwetsbaarheid.
- **Josh Garrels – Born Again**
Wedergeboorte als innerlijke pelgrimstocht, geleid door liefde en overgave.
- **London Grammar – Rooting for You**
Een zachte stem die je begeleidt in tijden van verstillings en onzekerheid.
- **Aurora – Through the Eyes of a Child**
De wereld opnieuw bezien met verwondering – als heilige oefening.
- **Ben Howard – Keep Your Head Up**
De reis gaat verder, ook wanneer de weg troebel wordt.
- **Trevor Hall – The Fruitful Darkness**
Heilige groei vindt vaak plaats in de schaduw – daar waar het stil is.
- **Leonard Cohen – Going Home**
De diepe rust van thuiskomen bij jezelf, voorbij woorden en verlangens.
- **Hozier – Almost (Sweet Music)**
Echo's van gedeelde spirituele ervaringen in alledaagse melodieën.

- **Carrie Newcomer – Room at the Table**
Een uitnodiging tot gemeenschap – heilige ruimte gedeeld met anderen.
- **Ane Brun – All We Want Is Love**
Onder de lagen van verschil ligt het universele verlangen naar verbondenheid.

Apostolische liederen:

- **4. Levenstijd**
Tijd als heilige ruimte waarin verleden en toekomst elkaar raken en het leven betekenis krijgt.
- **5. Worden is zijn**
In stilte en eenvoud ontvouwt zich een heilige plek in jezelf – een plek van groei.
- **10. Er is een stroom**
Een innerlijke stroom die heelt en draagt: beeld van de ziel op reis naar haar bron.
- **15. Heilzame stilte**
In stilte wordt ruimte geschapen voor ontmoeting met het wezenlijke – een helende heilige plek van binnen.
- **18. Plaats van troost en kracht**
Een veilige plek waar de liefdemacht voelbaar wordt en innerlijke rust terugkeert.
- **29. De liefste plek**
De gemeenschap als tempel van vrede, waar het heilige in ontmoeting vorm krijgt.
- **39. Het huis van mijn leven**
De kamers van het eigen leven worden tot symbolische heilige plekken van herinnering en hoop.
- **46. Een goddelijk moment**
Een stil ogenblik in het drukke leven waarin liefde en verbinding tastbaar worden – heilig in zijn eenvoud.
- **63. Eindeloze eenheid**
Niet in het zoeken buiten onszelf, maar in diepe innerlijke stilte ontmoeten we het heilige.
- **81. De kracht van de ontmoeting**
Heiligheid openbaart zich waar liefde en inspiratie gedeeld worden – in mensen, in nabijheid.

- **101. Samen aan een tempel bouwen**
Een oproep tot gemeenschap waarin het heilige gebouwd wordt in verbondenheid en vrede.
- **103. Levenskunst: De zeiler**
De zee als metafoor voor de pelgrimstocht van het leven: zoekend, tastend en lerend.
- **106. Levenskunst: De tuinman**
Het leven als spirituele tuin: aandacht, seizoenen, harmonie en groei maken het heilig.
- **110. Het hoogste is in ieder**
De innerlijke heilige plek openbaart zich in wie leeft vanuit liefde, hoop en eenvoud.
- **111. De levensstroom**
Een heilige stroom die de ziel reinigt en verbindt met een kracht groter dan jezelf.
- **114. Een liefderijk huis**
De gemeenschap als heilige plek van rust, heling en innerlijke thuiskomst.
- **115. Het huis van vrede**
Waar liefde regeert en ruimte is voor vreugde én pijn, wordt het leven heilig.
- **129. Opnieuw beloven**
In liefde telkens opnieuw kiezen voor verbondenheid – een heilige daad van toewijding.
- **134. Plaats van liefde en mededogen**
Een oase midden in het leven waar zorg, stilte en menselijkheid samenkomen.
- **138. Dichter bij jou mijn ziel**
Een pelgrimslied naar binnen, naar de oorsprong, naar de plek waar ziel en liefde samenkomen.

3.3.00 Ecologie van de aarde - inleiding

Het onderwerp “*Ecologie van de aarde*” is een fundamentele heroriëntatie: van de aarde als bezit naar de aarde als gedeeld verhaal, van economische winst naar ecologische rechtvaardigheid, van gebruik naar verbondenheid. De uitwerking van dit onderwerp bestaat uit thema’s voor een andere manier van denken, voelen en handelen – in relatie tot onze planeet én elkaar.

In “***De aarde als gedeeld verhaal***” staat de spirituele en ethische dimensie van ecologisch bewustzijn centraal. Vanuit religieus-humanistisch perspectief wordt de aarde niet gezien als eigendom, maar als een levend geheel waarin wij medeverantwoordelijk zijn. Theologen als Heschel en Lascaris pleiten voor een houding van radicale verwondering en eerbied, waarin de aarde heilige grond wordt en zorg geen plicht, maar een vanzelfsprekende uitdrukking van verbondenheid.

“***De prijs van onze planeet***” zoomt in op de economische structuren die ecologische schade veroorzaken en in stand houden. Groei, consumptie en winst zijn lang de dominante maatstaven geweest – ten koste van milieu, biodiversiteit en menselijke waardigheid. Denkers als Amartya Sen en Gro Harlem Brundtland roepen op tot herdefiniëring van wat ‘welvaart’ werkelijk betekent: niet in termen van geld, maar in termen van mogelijkheden tot een goed en leefbaar leven, nu én later.

Filosofisch verdiept “***Waarde(n) in het groen***” deze thematiek door te wijzen op de intrinsieke waarde van natuur. Denkers als Arne Naess en Bruno Latour laten zien dat natuur meer is dan een bron van gebruikswaarde; zij heeft waarde in zichzelf. Deze benadering vraagt om een andere ethiek: een van co-existentie, van luisteren naar ‘meer-dan-menselijke stemmen’, en van het cultiveren van eerbied. Natuur wordt niet langer decor, maar partner in een gedeeld leven.

In “***Ecologie en rechtvaardigheid***” wordt duidelijk dat ecologische crises sociale ongelijkheid blootleggen en versterken. Niet iedereen draagt dezelfde verantwoordelijkheid, noch ondervindt iedereen dezelfde gevolgen. Inheemse gemeenschappen, vrouwen, mensen in arme wijken – zij leven vaak het dichtst bij de natuur en lijden het meest onder haar verwoesting. Ecologische rechtvaardigheid vraagt dan ook om herverdeling van macht, middelen en zeggenschap – en om het serieus nemen van stemmen die te lang zijn genegeerd.

Ten slotte vraagt “***Opvoeden voor een duurzame wereld***” aandacht voor de rol van educatie in deze transitie. Duurzaam gedrag ontstaat niet vanzelf; het vraagt om bewuste opvoeding die niet alleen kennis overdraagt, maar ook waarden, betrokkenheid en verantwoordelijkheid cultiveert. De Braziliaanse pedagoog Paulo Freire biedt daarbij inspiratie met zijn dialogische pedagogiek: jongeren worden geen passieve ontvangers van feiten, maar actieve deelnemers aan verandering. Zo wordt opvoeding een oefening in hoop en in het samen bouwen aan een leefbare toekomst.

Samen bieden de artikelen een krachtig pleidooi voor een nieuwe ecologische spiritualiteit: een die ons uitdaagt tot actie, compassie en bewustwording. “Ecologie van de aarde” is geen abstract ideaal, maar een uitnodiging tot levenskunst in verbondenheid – met de aarde, met elkaar, en met toekomstige generaties. Moedig op weg, betekent hier: durven veranderen, durven vertragen, en durven hopen op een wereld die werkelijk gedeeld en bewoonbaar is.

3.3.01 De aarde als gedeeld verhaal

Ecologische verantwoordelijkheid en duurzaamheid vanuit een religieus-humanistisch perspectief.

De aarde is niet van ons. Ze is ons toevertrouwd – als woonplaats, als bron van leven, als gedeelde werkelijkheid. Vanuit een religieus-humanistisch perspectief is de aarde geen bezit dat geëxploiteerd moet worden, maar een levend geheel waarmee wij in relatie staan. Het is deze houding van verbondenheid, zorg en respect die ons kan helpen een andere weg in te slaan in het licht van de ecologische crisis.

Religieus-humanisme gaat uit van een diepe overtuiging dat menselijk leven pas tot bloei komt in relatie tot anderen, tot de gemeenschap én tot de aarde. Het is een levenshouding waarin spiritualiteit en verantwoordelijkheid samenkomen, niet vanuit dogma, maar vanuit een innerlijk kompas dat gevoed wordt door compassie, verwondering en een streven naar het goede leven – voor iedereen.

De joods-Amerikaanse theoloog Abraham Joshua Heschel verwoordde deze houding als een levenshouding van *‘radicale verwondering’*. Voor Heschel is het gevoel van ontzag voor het mysterie van het leven – voor het wonder dat de wereld er *is* – de bron van moreel handelen. “De aarde is niet stil,” schreef hij, “zij fluistert geheimen die onze ziel kunnen wekken.” Dit bewustzijn leidt tot eerbied, en eerbied leidt tot verantwoordelijkheid. Wie de wereld niet slechts bekijkt als een gebruiksvoorwerp, maar als iets heiligs, zal anders gaan handelen – behoedzamer, dankbaarder, zorgzamer.

Ook de Nederlandse dominicaan en theoloog André Lascaris pleitte voor een spirituele ecologie waarin God niet losstaat van de wereld, maar in en door de werkelijkheid spreekt. Hij zag het religieuze leven niet als een ontsnapping aan de wereld, maar juist als een toewijding aan haar bevrijding en bloei. In zijn visie vraagt spiritualiteit altijd om een ethisch en sociaal engagement – voor mensen én voor de aarde. “De schepping is geen decor, maar een opdracht,” stelde hij. Deze gedachte sluit naadloos aan bij de religieus-humanistische overtuiging dat spiritualiteit zich vertaalt in actie, gericht op een rechtvaardige en duurzame samenleving.

In die zin is de aarde een gedeeld verhaal – letterlijk: een plek waar levens met elkaar verstrengeld zijn, en waar onze keuzes ertoe doen. Het vraagt van ons dat we stil durven

staan, luisteren naar wat de aarde nodig heeft, en de moed opbrengen om te leven met minder, opdat er meer toekomst is voor allen. Niet uit schuldgevoel, maar uit liefde.

Binnen een gemeenschap kan dit perspectief tastbaar worden gemaakt. In rituelen, in verhalen, in gezamenlijke vieringen van het leven. Daar wordt 'heilige grond' niet alleen een plek in de natuur, maar ook een innerlijke ruimte van verbondenheid en verantwoordelijkheid. Hier wordt zichtbaar wat religieus-humanisme betekent: dat ieder mens ertoe doet, dat ieder leven meetelt, en dat we samen geroepen zijn om deze wereld niet uit te putten, maar te bewaren – in liefde.

Verder lezen

- Alma, H. (2024, 5 september). *Religieus Humanisme en Ecospiritualiteit*. Voormeervrijzinnigheid.nl. <https://voormeervrijzinnigheid.nl/2024/09/05/religieus-humanisme-en-ecospiritualiteit/>
- Nieuw Wij. (2023, 13 september). *Op weg naar ecohumanisme*. <https://www.nieuwwij.nl/achtergrond/op-weg-naar-ecohumanisme>
- Humanistisch Verbond. (z.d.). *Ecohumanisme*. <https://www.humanistischverbond.nl/thema/ecohumanisme>
- Van Oosbreestichting. (2022). *De kracht van religieus humanisme*. <https://www.vanoosbreestichting.nl/siteassets/documenten/artikelen/kracht-religieus-221114.pdf>
- Vrijzinnigen Nederland. (z.d.). *Religieus humanisme*. <https://vrijzinnigen.nl/religieus-humanisme>
- Humanistische Canon. (z.d.). *Duurzaamheid en humanisme*. <https://humanistischecanon.nl/venster/duurzaamheid-en-humanisme>
- Universiteit voor Humanistiek. (2024). *Humanisme en Klimaatverandering* [Masterthesis]. https://research.uvh.nl/files/63400988/Masterthesis_Habekotte_Ruben.pdf
- Nieuw Wij. (2020, 10 februari). *Jood, christen, moslim en humanist over de ecologische crisis*. <https://www.nieuwwij.nl/achtergrond/jood-christen-moslim-en-humanist-over-de-ecologische-crisis>
- *Godsgevoel; Deel van een ondeelbaar geheel*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recNOjzc9tAzSxdDQ>
- *Verantwoordelijkheid; Declamatorium 1992*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec2HN6uckFSEwwOR>
- *Godsgevoel; Denken over God*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recRgF25K2wL3bebz>
- *Genade; Declamatorium 1995*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recylGb8OY64Xtf0q>

- Sarah Belle Dougherty. *Waarom broederschap*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recn61OF1HYdly2Qk>

3.3.02 De prijs van onze planeet

Inzicht in economische systemen die leiden tot ecologische problemen en hoe dat te veranderen.

De aarde zucht. Terwijl ecosystemen instorten en klimaatgrenzen worden overschreden, blijft het dominante economische systeem draaien op de motor van groei, consumptie en winst. Maar deze groei heeft een prijs – een prijs die vaak niet in euro's of dollars wordt uitgedrukt, maar in verlies van biodiversiteit, uitputting van hulpbronnen en toenemende ongelijkheid. Wie dieper kijkt, ziet dat veel ecologische crises geen natuurrampen zijn, maar het gevolg van economische en politieke keuzes.

De Brits-Indiase econoom Amartya Sen, bekend van zijn werk over ontwikkeling en rechtvaardigheid, benadrukt dat 'welvaart' niet alleen gaat over inkomen of productie, maar over de vrijheid om een goed leven te leiden. In zijn *capability approach* maakt hij duidelijk dat economische systemen die ecosystemen vernietigen en gemeenschappen marginaliseren, uiteindelijk ook menselijke ontwikkeling ondermijnen. Sen pleit voor een economie die menselijke waardigheid en ecologische duurzaamheid centraal stelt – een economie van mogelijkheden, niet alleen van cijfers.

Ook Gro Harlem Brundtland, voormalig premier van Noorwegen en naamgever van het beroemde *Brundtland-rapport* ("Our Common Future", 1987), leverde een onuitwisbare bijdrage aan het denken over duurzame ontwikkeling. In haar visie moet economische ontwikkeling niet ten koste gaan van toekomstige generaties. "Duurzame ontwikkeling is ontwikkeling die voorziet in de behoeften van de huidige generatie, zonder die van toekomstige generaties in gevaar te brengen." Het is een politiek moreel kompas dat ons uitdaagt om de korte termijn te overstijgen en verantwoordelijkheid te nemen voor de lange termijn.

Vanuit dit perspectief komt het besef dat het economische model zoals we het kennen – gebaseerd op groei, concurrentie en uitputting – niet neutraal is. Het bevoordeelt bepaalde groepen en landen, terwijl anderen de gevolgen dragen van vervuiling, droogte of overstromingen. Ecologische schade is zelden eerlijk verdeeld. De prijs van onze planeet wordt vaak betaald door hen die het minst profiteren van het systeem dat haar uitput.

Toch zijn er alternatieven in opkomst: circulaire economieën, commons-gebaseerde modellen, klimaatbudgetten, en beleidsinitiatieven zoals de Europese Green Deal. Ze wijzen op een andere weg, waarin ecologische grenzen en sociale rechtvaardigheid niet tegenover elkaar staan, maar elkaar versterken.

De vraag die resteert is: durven we werkelijk te veranderen? *Moedig op weg* betekent hier: durven kiezen voor langetermijn-verantwoordelijkheid boven kortetermijn-winst. Het vraagt om politieke moed, om burgerbewustzijn en om economische verbeelding. Want als we de waarde van de aarde niet alleen economisch meten, maar moreel en existentieel beschouwen, dan wordt de ‘prijs van onze planeet’ een collectieve opdracht tot herziening – van systemen, gedrag en wereldbeelden.

In die zin begint economische transitie niet in het beleid, maar in het bewustzijn. Bij de keuze om niet langer weg te kijken, maar verantwoordelijkheid te nemen. Voor elkaar, voor de aarde, en voor wie na ons komen.

Verder lezen

- Rijksoverheid. (z.d.). *Klimaatbeleid*. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/klimaatverandering/klimaatbeleid>
- Rijksoverheid. (z.d.). *Maatschappelijk verantwoord ondernemen*. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/duurzame-economie/maatschappelijk-verantwoord-ondernemen>
- SDG Nederland. (2024, 15 juni). *Duurzaam Regeerakkoord is naar de Tweede Kamer*. <https://www.sdgnederland.nl/nieuws/duurzaam-regeerakkoord-is-naar-de-tweede-kamer/>
- MVO Nederland. (2024, 10 januari). *Lancering NEx 2024: in Nieuwspoort*. <https://www.mvonederland.nl/projects/lancering-nieuwe-economie-index-2024>
- Nederland Circulair in 2050. (z.d.). *Welkom in de Betekeniseconomie!* <https://www.nederlandcirculairin2050.nl/onderwerpen/t/toekomstvisies/kees-klomp>
- Sporen naar Morgen. (z.d.). *6 Politieke ecologie*. <https://www.sporenaarmorgen.nl/hst-6>
- Parlement.com. (z.d.). *Ecologisme en Groene Politiek*. <https://www.parlementairemonitor.nl/9353000/1/j9vvij5epmj1ey0/vkkrks41untp>
- DRIFT. (2025, 25 maart). *Breek met geldgroei*. <https://drift.eur.nl/nl/publicaties/breek-met-geldgroei/>
- CBS. (2024, 20 juni). *Nieuw CBS-onderzoek: ecologie en economie van de Noordzee in beeld*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/corporate/2024/25/nieuw-cbs-onderzoek-ecologie-en-economie-van-de-noordzee-in-beeld>
- Inholland. (2024, 15 september). *Economie moet in balans zijn met ecologische en sociale waarden*. <https://www.inholland.nl/nieuws/economie-moet-in-balans-zijn-met-ecologische-en-sociale-waarden/>
- Bram Vermeulen. *De Steen* <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recBGjSJzaGHikw3o>
- Henriëtte Roland Holst. *De zachte krachten zullen zeker winnen* <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recJogUwwe1MqnG3X>

- Jurjen Beumer. *Bergrede; preek Jurjen Beumer*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recpJnjXcEiajxJef>
- M. Vasalis. *[Zonder titel]*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recJBCkqvCjq0G03y>

3.3.03 Waarde(n) in het groen

Filosofische reflectie op de intrinsieke waarde van natuur en milieu.

Wat is natuur waard, los van wat zij ons oplevert? Die vraag raakt aan de kern van de natuurfilosofie. In een wereld waarin natuur vaak wordt gezien als middel tot een doel – als bron van grondstoffen, recreatie of esthetisch genot – daagt de natuurfilosofie ons uit om een fundamenteel andere houding in te nemen: niet instrumenteel, maar relationeel en waardierend. *Waarde(n) in het groen* nodigt ons uit om niet alleen naar de natuur te kijken, maar met haar in dialoog te treden.

Een centrale gedachte in de natuurfilosofie is dat de natuur een *intrinsieke waarde* bezit – dat wil zeggen: waarde in zichzelf, los van menselijke belangen. Deze opvatting werd verwoord door de Noorse filosoof Arne Naess, grondlegger van de *deep ecology*. Naess stelt dat alle levensvormen een eigen bestaansrecht hebben, ongeacht hun nut voor de mens. Hij pleitte voor een ‘ecologisch zelf’ – een identiteit die zich niet beperkt tot het individu, maar zich uitstrekt tot de gehele biosfeer. “Wat goed is voor het leven als geheel, is ook goed voor mij,” luidt zijn ethiek.

Ook Bruno Latour, Frans denker en ecofilosoof, levert een belangrijke bijdrage aan ons denken over de verhouding tussen mens en natuur. In zijn werk benadrukt hij dat de scheiding tussen ‘natuur’ en ‘cultuur’ kunstmatig is. Alles wat wij doen – van technologie tot landbouw, van politiek tot kunst – is al verweven met ecologische systemen. Latour nodigt ons uit om ons opnieuw te verhouden tot de aarde als een ‘actor’ met een eigen stem, belangen en geschiedenis. Dit vraagt om een nieuw soort ethiek: een die niet gebaseerd is op overheersing, maar op co-existentie.

Vanuit deze denkrichtingen groeit het besef dat we als mens niet boven, maar *in* de natuur staan – deel van een kwetsbaar, levend geheel. Dit inzicht vraagt om een andere manier van kijken: met verwondering, aandacht en respect. De bomen worden dan niet langer ‘houtsnippen in spe’, maar medebewoners van een gedeelde werkelijkheid. De lucht is niet slechts een chemisch mengsel, maar een ademtocht die ons allen verbindt. En de aarde geen decor, maar een levend verhaal.

Deze natuurfilosofische blik roept ook ethische vragen op: als de natuur waarde in zichzelf heeft, hoe verhoud ik mij dan tot haar vernietiging? Kan ik dan nog onverschillig blijven bij ontbossing, klimaatverstoring of het uitsterven van soorten? De erkenning van intrinsieke

waarde maakt ecologisch handelen tot een morele plicht, niet uit angst of schuld, maar vanuit liefdevolle verbondenheid.

In het licht van het jaarthema *Moedig op weg* betekent dit: de moed vinden om te vertragen, te luisteren naar het fluisteren van bomen en de stilte van het landschap. Het vraagt om het cultiveren van een houding van eerbied, waarin we ruimte maken voor meer-dan-menselijke stemmen. In die zin wordt de natuurfilosofie niet alleen een manier van denken, maar een vorm van spiritualiteit. Een uitnodiging tot samenleven met het groen – niet als bezit, maar als bron van betekenis, wijsheid en gedeelde waarde.

Verder lezen

- Schouten, M. (2021, 5 december). *In gesprek met Moeder Aarde*. MaatschapWij. <https://maatschapwij.nu/duurzaam/in-gesprek-met-moeder-aarde/>
- Pronk, I. (2022, 6 mei). *Kiekeboe spelen met de natuur*. Filosofie Magazine. <https://www.filosofie.nl/kiekeboe-spielen-met-de-natuur/>
- Drenthen, M. (2004). *Grenzen aan wildheid: wildernisverlangen en de betekenis van Nietzsches moraalkritiek voor de actuele milieu-ethiek*. Radboud Universiteit Nijmegen. https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/19256/19256_grenaawi.pdf
- Stelling, T. (2020, 12 februari). *De natuur. Wat boeit het?* De Correspondent. <https://decorrespondent.nl/11832/de-natuur-wat-boeit-het/bf22e176-f4de-0128-293a-7b9b8d671ce6>
- Schouten, M. (2021, 8 september). *Matthijs Schouten: "Wie denken we als mensheid wel dat we zijn?"* <https://maatschapwij.nu/duurzaam/matthijs-schouten-natuurfilosoof>
- Drenthen, M. (2004). *De wilde natuur en verlangen naar andersheid*. Radboud Universiteit Nijmegen. <https://www.docenten.science.ru.nl/drenthen/publicaties/wilde-natuur-en-andersheid.pdf>
- Nature Today. (2023, 15 november). *Ons natuurbeeld verschuift en dat geeft frictie*. <https://www.naturetoday.com/intl/nl/nature-reports/message/?msg=30884>
- De Groene Amsterdammer. (2022, 13 januari). *Het zelfbewuste middelpunt van een natuurlijke orde*. <https://www.groene.nl/artikel/het-zelfbewuste-middelpunt-van-een-natuurlijke-orde>
- Henriëtte Roland Holst. *De zachte krachten zullen zeker winnen*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPGMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recJogUwwe1MqnG3X>
- M. Vasalis. *[Zonder titel]*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPGMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recJBCkqvCjq0G03y>
- Susan Varley. *Derk Das blijft altijd bij ons*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPGMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recAbE3aIOFAEdbXg>

- Inge de Bos. *Ben ik nu een ongewoon religieus mens?*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rechqg24l7LiHCrG>
- Peter Henk Steenhuis. *De zin van het leven ligt in onze levensloop.*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recEokCoT2d4BEyLg>
- George Gelauff. *Luister meer naar inspirerende vrijwilligers.*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recWXNWy3AE76CFqP>
- Arthur Eaton. *Profiel Iris Murdoch - Een filosofie van de liefde.*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recTJ10cOWji1mYP>
- Ivana Ivkovic. *Gerben Bakker over gevaar en ethiek.*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recD1XqxdVdOTbvbo>
- Frank Landman. *Wij-denken i.p.v. ik-denken!*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recTUV3hINduC44qE>
- John Schoorl. *Een Rondje Zachtheid.*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recFZf9TIR3uBo8l6>
- Karin Sitalsing. *Boudewijn Betzema: 'Het valt niet mee om zacht te blijven. Maar het moet wel.'*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recV9XIF8vEyLiFW6>

3.3.04 Ecologie en rechtvaardigheid

Over hoe ecologische uitdagingen verweven zijn met sociale ongelijkheid.

Ecologische crises zijn geen grote gelijkmakers. Integendeel – ze versterken bestaande ongelijkheden en leggen pijnlijk bloot wie kwetsbaar is en wie macht heeft. Terwijl de klimaatverandering wereldwijd voelbaar is, zijn het vooral mensen in sociaal en economisch kwetsbare posities die de zwaarste gevolgen ondervinden. Denk aan bevolkingsgroepen in het mondiale zuiden, bewoners van achtergestelde stadswijken, inheemse gemeenschappen of arbeiders in vervuilende industrieën. *Ecologie is dus geen neutraal thema, maar diep sociaal-cultureel geladen.*

Een sociaal-culturele benadering van ecologische vraagstukken stelt de vraag: wie draagt de last, en wie plukt de vruchten? Wie wordt gehoord, en wie blijft onzichtbaar? Wie kan zich duurzame keuzes veroorloven, en wie niet? Zo komen begrippen als klimaat(on)rechtvaardigheid en ecologisch racisme op de voorgrond. Ze maken duidelijk dat niet iedereen in gelijke mate kan meedoen aan de overgang naar een duurzamere

wereld – en dat veel mensen juist al eeuwenlang vechten voor het behoud van hun leefomgeving.

Milieuactivisme is daarom niet alleen een kwestie van natuurbehoud, maar ook van mensenrechten. Organisaties en denkers als Vandana Shiva, Indiaas ecofeminist en activist, wijzen erop dat de vernietiging van ecosystemen vaak hand in hand gaat met het marginaliseren van gemeenschappen die in harmonie met de natuur leven. In haar werk benadrukt zij hoe het koloniale en kapitalistische denken – dat de natuur tot object reduceert en mensen tot goedkope arbeid – leidt tot ecologische én sociale uitbuiting. Ecologische rechtvaardigheid betekent dan ook: luisteren naar stemmen die te lang zijn genegeerd en het erkennen van alternatieve kennis, zoals die van inheemse volkeren, boeren en vrouwenbewegingen.

Ook dichterbij huis zien we hoe milieu-ongelijkheid zich manifesteert. In Europese steden blijken verontreiniging, hitte-eilanden en gebrek aan groen vaak samen te vallen met sociaal-economisch achtergestelde buurten. Bewoners hebben daar minder toegang tot schone lucht, gezonde voeding en rustgevende natuur. De ecologische dimensie van armoede is daarmee onmiskenbaar. Rechtvaardig milieubeleid betekent dan: niet alleen de CO₂-uitstoot terugdringen, maar ook het verdelen van kansen, middelen en zeggenschap.

Binnen het jaarthema *Moedig op weg* worden we uitgedaagd om deze ongelijkheden niet weg te kijken, maar juist te erkennen – en ons erin te engageren. Want wie ecologie en rechtvaardigheid samen durft te denken, ontdekt dat duurzaamheid geen eliteproject hoeft te zijn, maar juist gedragen kan worden door solidariteit, gemeenschapszin en inclusieve samenwerking.

Het begint bij luisteren: naar de verhalen van mensen die met de gevolgen van klimaatverandering leven. Naar lokale initiatieven die recht willen doen aan mens én milieu. En naar de wijsheid van culturen en gemeenschappen die ons voorhouden dat goed leven betekent: leven in evenwicht met elkaar én met de aarde.

Ecologische rechtvaardigheid is geen luxe – het is een noodzaak. En het is een uitnodiging: om op te komen voor een wereld waarin iedereen de kans krijgt om duurzaam te leven, niet als privilege, maar als mensenrecht. Een wereld waarin we erkennen dat onze vrijheid nooit losstaat van die van de ander, en waarin we samen bouwen aan een toekomst die wérkelijk van iedereen is.

Verder lezen

- De Brabander, R. (2022, 24 november). *‘Elk sociaal werk zou ecosociaal moeten zijn’*. Hogeschool Inholland. <https://www.inholland.nl/nieuws/elk-sociaal-werk-zou-ecosociaal-moeten-zijn/>
- Movisie. (2024, januari). *Eco-sociale praktijken*. <https://www.movisie.nl/sites/default/files/2024-01/movisie-eco-sociaal-werk-jan-2024.pdf>

- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2024, 23 april). *Tussen duurzaam denken en duurzaam doen*. <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2024/04/23/tussen-duurzaam-denken-en-duurzaam-doen>
- Amnesty International Nederland. (z.d.). *Wat is klimaatrechtvaardigheid?* <https://www.amnesty.nl/wat-we-doen/klimaat-en-mensenrechten-2/wat-is-klimaatrechtvaardigheid>
- Erasmus Universiteit Rotterdam. (z.d.). *Duurzame en Rechtvaardige Steden*. <https://www.eur.nl/onderzoek/onderzoeksgroepen-en-initiatieven/erasmus-initiatieven/vital-cities-and-citizens/subthemas/duurzame-en-rechtvaardige-steden>
- Sociale Vraagstukken. (2022, 21 september). *Sociaal-ecologisch perspectief ontbreekt in sociaal werk*. <https://www.socialevraagstukken.nl/sociaal-ecologisch-perspectief-ontbreekt-in-sociaal-werk/>
- BNP Paribas. (2024, 21 augustus). *Zorgen over toenemende sociale ongelijkheid door de energietransitie nemen toe*. <https://www.bnpparibas.nl/nl/zorgen-over-toenemende-sociale-ongelijkheid-door-de-energietransitie-nemen-toe/>
- Movisie. (2023, 21 september). *Eco-sociaal werk in jouw (werk)praktijk? Deel je ervaringen!* <https://www.movisie.nl/artikel/eco-sociaal-werk-jouw-werkpraktijk-deel-je-ervaringen>
- Sociale Alliantie. (z.d.). *Het klimaatvraagstuk als nieuwe sociale kwestie*. <https://www.socialealliantie.nl/index.php/achtergronden/thema-klimaat-en-armoede/het-klimaatvraagstuk-als-nieuwe-sociale-kwestie>
- Hogeschool van Amsterdam. (z.d.). *Het CoE Rechtvaardige Stad werkt aan een stad voor iedereen*. <https://www.hva.nl/samenwerken/centres-of-expertise/rechtvaardige-stad/wat-we-doen>
- Martin Luther King. *I have a dream*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recbzSSGwYgFUNT0n>
- Jolanda Breur. *Duurzaamheid; waar hangt de noodrem*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recWOFP3OIoPNrC63>
- Zoë Papaikonomou. *Mensenrechten als uitgangspunt boven eigen belang*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recSawYQbCfWPE6dK>
- Lena Hartog. *Nieuwe leiders over bezieling: Lena Hartog*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recNnVYSmSpoThH2X>
- Frank Landman. *Wij-denken i.p.v. ik-denken!* <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recTUV3hINduC44qE>
- George Gelauff. *Deel uitmaken van een betekenisvolle beweging*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tbINPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recSj6mGsvbXlgRYL>

3.3.05 Opvoeden voor een duurzame wereld

Hoe creëren we bewustwording en motivatie voor ecologisch verantwoord gedrag bij de volgende generatie?

De ecologische uitdagingen van deze tijd stellen ons voor een diepe en indringende opvoedkundige opdracht. Hoe leren we kinderen en jongeren niet alleen om te begrijpen *wat* er aan de hand is met onze planeet, maar ook om te voelen *waarom* het ertoe doet? Hoe kweken we betrokkenheid, compassie en verantwoordelijkheid voor een wereld die zij straks erven? Duurzaam leven vraagt om meer dan kennis – het vraagt om vorming van hart, houding en handelen.

Opvoeden voor duurzaamheid betekent dat we jonge mensen leren zichzelf te zien als onderdeel van een groter geheel. Het gaat niet alleen om milieu-informatie, maar om een levenshouding waarin verbondenheid met de aarde centraal staat. Een houding van zorg, respect en kritisch bewustzijn – juist ook in een wereld vol tegenstrijdige prikkels en systemen die duurzaamheid niet vanzelfsprekend maken.

De Braziliaanse pedagoog Paulo Freire, bekend van zijn werk *Pedagogie van de onderdrukten*, benadrukte dat echte educatie begint bij bewustwording: het vermogen van mensen om de wereld te lezen, te begrijpen en te transformeren. Hij pleitte voor een *dialogische pedagogiek* waarin leerlingen niet passief informatie absorberen, maar actieve deelnemers zijn in het leerproces. Deze benadering is ook cruciaal in duurzaamheidseducatie: we moeten jongeren niet alleen vertellen *wat* ze moeten doen, maar samen met hen onderzoeken *hoe* we een leefbare toekomst kunnen creëren.

Freire's visie helpt ons te beseffen dat educatie over duurzaamheid niet neutraal is. Het gaat over keuzes, waarden en structuren. Jongeren opvoeden tot wereldburgers met ecologisch bewustzijn betekent ook: ruimte maken voor vragen over macht, ongelijkheid, consumptie en alternatieve manieren van leven. Het vraagt van opvoeders om zelf ook lerend en kritisch te blijven – en om samen met kinderen op weg te gaan, in plaats van voor hen uit te lopen.

Tegelijkertijd toont de jonge generatie zelf een indrukwekkend moreel kompas. Denk aan de klimaatstakingen door jongeren in verschillende Europese steden. Greta Thunberg liet indringende woorden horen over waar verantwoordelijkheden worden verzaakt. Het heeft wereldwijd miljoenen jongeren bewogen tot actie. Kinderen en jongeren zijn niet alleen 'de toekomst' zijn, maar ook het geweten van het heden. Ze houden ons volwassenen een spiegel voor: leven we werkelijk zoals we zeggen te geloven?

Opvoeden voor duurzaamheid is dus ook: serieus nemen wat kinderen en jongeren te zeggen hebben. Hen betrekken bij besluitvorming, luisteren naar hun zorgen en hoop, en hen het vertrouwen geven dat hun stem ertoe doet. Dat vraagt om scholen en gemeenschappen als oefenplaatsen voor verantwoordelijkheid, betrokkenheid en hoopvolle actie.

In het licht van het jaarthema *Moedig op weg* betekent dit: ruimte maken voor verbeelding en idealen. Niet uit naïviteit, maar uit het diepe geloof dat een andere wereld mogelijk is – en dat onderwijs en opvoeding daarin een sleutelrol spelen. Want wie leert leven met aandacht, respect en verbondenheid, draagt bij aan een toekomst waarin de aarde werkelijk thuis kan zijn voor allen.

Verder lezen

- Rijksdienst voor Ondernemend Nederland. (2024, 17 juni). *Duurzaamheid in het onderwijs*. <https://www.rvo.nl/onderwerpen/duurzaamheid-onderwijs>
- Van Herpen, M. (2008). *Duurzaam opvoeden en ontwikkelen*. <https://www.marcelvanherpen.nl/app/uploads/A-Duurzaam-Opvoeden-en-Ontwikkelen-basisartikel-en-boek.pdf>
- Eco-Schools Nederland. (z.d.). *Stimuleert leerlingen tot duurzaam denken en doen*. <https://eco-schools.nl/>
- Beter Onderwijs Nederland. (2019, 13 november). *Duurzaamheidseducatie*. <https://www.beteronderwijsnederland.nl/blogs/2019/11/duurzaamheidseducatie/>
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2025). *Challenge duurzaamheid in het onderwijs*. <https://duurzaamheidinhetonderwijs.nl/>
- Schooldag van de Duurzaamheid. (z.d.). *Begin vandaag voor morgen*. <https://www.schooldagvandeduurzaamheid.nl/>
- Nederlandse Academie voor Duurzaam Onderwijs. (z.d.). *Duurzame didactiek*. <https://www.academievoorduurzaamonderwijs.nl/>
- Leren voor Morgen. (z.d.). *Whole School Approach — voor duurzame ontwikkeling*. <https://wholeschoolapproach.lerenvoormorgen.org/nl/>
- Onderwijscommunity. (2024, 10 oktober). *Duurzaamheid in het onderwijs: drie toonaangevende initiatieven*. <https://onderwijscommunity.nl/artikelen/duurzaamheid-in-het-onderwijs-drie-toonaangevende-initiatieven/>
- Centrum voor Jeugd en Gezin Leiden. (2022, 9 juni). *Opvoedtip: duurzaam opvoeden*. <https://www.cjgleiden.nl/nieuws/Opvoedtip%3A-duurzaam-opvoeden/-1/222/5380>
- Joep Dohmen. *Levenskunst in de klassieke oudheid*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recaaD3Kw6CmhnSTt>
- Rob Does. *Leven in liefde; weerbaarheid*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recAMzUJZMS1kehV9>
- Ingrid Meester. *Als de ziele luistert – Ontvankelijkheid als voorwaarde voor religieus beleven*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recBgOfQpgaayX5Av>
- Daan Roovers. *Over opvoeding en moraal*. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recXMb0bXbPCcSkGk>

- Juf Fien (anoniem verhaal). *Lief zijn voor elkaar*
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec8KLeDhh36M7J1V>

3.3.06 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema *Ecologie van de aarde* vanuit de grondslag van ons geloof.

Het subthema *Ecologie van de aarde* weerspiegelt op een directe de grondslag van geloof. Duurzaamheid, verbondenheid en verantwoordelijkheid zijn geen losstaande thema's, maar vormen een natuurlijke uitdrukking van een religieus-humanistische levenshouding waarin het mysterie van het bestaan ons oproept tot liefdevolle zorg voor de wereld.

In het basisdocument *Ecologie van de aarde* lezen we over de noodzaak om bewust te worden van onze impact op de aarde en het belang van gemeenschap. Dit sluit nauw aan bij het geloofsuitgangspunt dat “alle leven een eindig deel is van een oneindig, ondeelbaar geheel” en dat dit mysterie ons oproept tot “verbondenheid en verwondering”. Deze verbondenheid heeft in beide contexten zowel een spirituele als een praktische invulling: het gaat niet alleen om een innerlijk besef, maar ook om liefdevol handelen in de wereld.

Ons handelen heeft effect op op toekomstige generaties en dat dit ons zou moeten aanzetten tot duurzamer leven. De grondslag noemt impliciet dat liefdevol handelen ook zorg voor planten, dieren en ecosystemen omvat. Dat maakt ecologische verantwoordelijkheid niet alleen moreel, maar ook spiritueel geladen: een uitdrukking van het goddelijke in het alledaagse.

De oproep is om te streven naar een wereld waarin we als “goede voorouders” handelen. In de geloofsgrondslag wordt duurzaamheid expliciet genoemd als een van de waarden die ons moreel kompas vormen, naast compassie en solidariteit. Het idee dat we verantwoordelijk zijn voor meer dan alleen onszelf — dat we onderdeel zijn van een groter geheel — vormt hier de basis voor die oproep.

Benadrukt wordt de waarde van het gewone en het alledaagse als plaats van het heilige. De natuur, het dagelijks leven en onze ecologische keuzes worden gezien als plaatsen waar het ‘goddelijke’ (in apostolische zin) zich laat zien. Niet een God buiten de wereld, maar een kracht binnenin: “de bron van leven en liefde [...] aanwezig in alles wat leeft”. Het is de oproep om in eenvoud liefdevol samen te leven.

3.3.07 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *Ecologie van de aarde*.

Januari – Opnieuw beginnen

- **11 januari – Geloof in de toekomst**

“Maar er is ook een prijs: de risico’s voor het behoud van de aarde en het voortbestaan van de mens.”

Deze dag benadrukt de ethische vragen rondom technologische vooruitgang en het belang van verantwoordelijkheid voor de schepping.

- **14 januari – We horen bij elkaar**

“We leven allemaal op dezelfde aarde en hebben allemaal dezelfde oorsprong.”

Er wordt een sterk besef gedeeld van onze gezamenlijke herkomst als mensen en de noodzaak van verbondenheid voor een leefbare wereld.

- **30 januari – Hechten aan vroeger**

“Nu realiseren we ons steeds meer dat een ‘nieuwe aarde’ er zo niet zal komen.”

Hier wordt de nadruk gelegd op de noodzaak om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het creëren van een toekomstbestendige aarde.

Februari – The Circle of Life

- **7 februari – Wat is mijn basis?**

“Het gaat namelijk om de ontwikkeling van ons ethisch besef omtrent schepping, het leven en ons mens-zijn.”

Deze dag staat in het teken van ethische reflectie op onze plaats in de wereld en onze houding tegenover de natuur en het leven.

- **11 februari – Duurzaam leren leven**

“Duurzaam wil zeggen: voor een langere tijd blijvend en minder vergankelijk.”

Er wordt opgeroepen tot een levenshouding die bijdraagt aan het behoud van de aarde, uit liefde en respect voor het leven.

- **28 februari – Toekomstige keuzes**

“Toch ligt de verantwoordelijkheid voor een goed milieubeheer bij de mens.”

De tekst maakt duidelijk dat duurzame verandering begint bij de individuele mens en diens keuze voor milieubewust handelen.

Maart – De kracht van verwondering

- **3 maart – De wereld in eigen hand**

“De mens heeft de oplossing in eigen hand.”

Deze dag benadrukt de menselijke verantwoordelijkheid bij het aanpakken van overbevolking, honger en milieuproblemen.

- **21 maart – Het begin van de lente**

“Alles wat is en leeft is voortgekomen uit de oerbron van het leven.”

De wisseling van de seizoenen roept verwondering op over de natuur en herinnert aan het mysterie en de waarde van het leven op aarde.

- **30 maart – Bijdragen aan een mooiere wereld**

“We voelen ons deel van de schepping en beseffen dat de mens de sleutel heeft tot een duurzame wereld.”

Een inspirerende oproep om bewust te leven en liefdevol te handelen ten behoeve van het behoud van de aarde.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **3 april – In gesprek met jezelf en elkaar**

“Vragen over het leven, wie heeft ze niet? Het leven is immers een zoektocht.”

Deze reflectie op levenskeuzes benadrukt het belang van bewustzijn en verantwoordelijkheid, ook in relatie tot hoe we met de aarde omgaan.

- **4 april – Het geheim van de liefde (Pasen)**

“Al is hijzelf niet meer in leven, het licht van liefde is gebleven.”

De symboliek van het blijvende licht verwijst naar het behoud en doorgeven van liefde, wat ook relevant is voor zorg om de schepping.

- **6 april – Streven naar levenskunst**

“Bij alles wat er gebeurt, kunnen we liefdevol blijven leven. Buigzaam als riet, krachtig als een eik.”

Er wordt hier een verbinding gelegd tussen innerlijke houding en veerkracht, met natuurlijke beelden die de verbondenheid met de aarde onderstrepen.

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.”

Deze tekst beschrijft een ervaring van eenheid met het universum en de natuur – een fundamenteel ecologisch besef.

- **5 mei – Handelen toen en nu**

“Waar het om gaat is na te denken over de wereld van toen en de wereld van nu.”

Roept op tot bewustwording van keuzes in actuele maatschappelijke en ecologische vraagstukken.

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

“Niet de ander de maat nemen om jezelf goed te voelen, maar de ander door jouw gedrag zich bij jou thuis laten voelen.”

Zorg voor de ander en de omgeving draagt bij aan een bredere visie op duurzaamheid en het creëren van een leefbare wereld.

Juni – Duurzaam samenleven

- **1 juni – Opnieuw beginnen**

“Vergeven is niet vergeten, maar begint met het durven terugkomen op wat ooit niet goed was.”

Deze tekst raakt aan herstel – ook van de relatie met de aarde – en de moed om opnieuw te kiezen voor het goede.

- **6 juni – Aandachtig leven**

“De hond die ik voed.”

Een oude parabel over liefde en haat wijst op het belang van innerlijke keuzes, met directe gevolgen voor hoe we omgaan met elkaar én met de planeet.

- **13 juni – De aarde wijs beheren**

“We mogen de aarde niet in een slechtere staat nalaten dan we haar hebben ontvangen.”

Deze dag gaat expliciet over ecologisch rentmeesterschap en duurzaamheid ten bate van toekomstige generaties.

Juli – Samen met de ander

- **4 juli – Dagelijkse omgang**

“Om ontspannen en constructief samen te leven, is het belangrijk dat we de wereld en de mensen die we ontmoeten accepteren zoals ze zijn.”

Deze dag legt de nadruk op het belang van een open houding en acceptatie, wat de basis vormt voor duurzame samenlevingen en milieubewust leven.

- **5 juli – Kracht en troost in de ontmoeting**

“Elkaar oog in oog ontmoeten, geeft kracht en troost, vooral bij belangrijke momenten in ons broze bestaan.”

Zorg voor de medemens begint bij echte, menselijke nabijheid – essentieel voor het bouwen aan een respectvolle omgang met mens en natuur.

- **6 juli – Vriendelijk achter de kassa**

“Het maakt dus heel erg uit hoe ik me gedraag.”

Bewust gedrag, ook in kleine interacties, draagt bij aan een cultuur van zorgzaamheid die ook de aarde ten goede komt.

Augustus - Compassie

- **3 augustus – Samen staan we sterk**

“Wanneer we willen samenwerken, komen we ondanks verschillen tot ongekende resultaten.”

In het licht van natuurrampen benadrukt deze dag de noodzaak van samenwerking en verbondenheid, essentieel bij ecologische crises.

- **6 augustus – De ogen van de medemens**

“Is het aardedonker, dan zien zij de eerste ster.”

Een metafoor voor hoop en doorzettingsvermogen in moeilijke tijden, waaronder ecologische uitdagingen zoals klimaatverandering.

- **8 augustus – Wat gaat er van mij uit?**

“We zijn reisgenoten als ik in jouw ogen niet alleen mijn gebrokenheid zie, maar ook mijn heelheid.”

De tekst nodigt uit tot reflectie op onze onderlinge relaties en de invloed die we uitoefenen op de wereld en haar toekomst.

September – Enthousiast solidair

- **3 september – Door de oppervlakte heen kijken**
“Op het meest wezenlijke niveau is er één mens: de mensheid.”
Een oproep tot dieper bewustzijn en verbondenheid die verder gaat dan uiterlijke verschillen – ook met het leven op aarde als geheel.
- **5 september – Duurzaam leven betekent groter denken**
“We zijn echter zelf verantwoordelijk en kunnen dagelijks bestendige keuzes maken.”
Een directe oproep tot ecologisch bewustzijn en verantwoordelijkheid in het dagelijks leven.
- **6 september – Wat neem ik mee?**
“Wat is echt van waarde? Wat wil jij meenemen die berg op?”
Stilstaan bij overconsumptie en het maken van bewuste keuzes sluit naadloos aan bij het streven naar duurzaamheid.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **1 oktober – Kijken met verwondering**
“Elke menselijke cel, in welk orgaan ook, bevat alle informatie die nodig is om een nieuw mens te laten ontstaan.”
Deze tekst ademt verwondering over het leven en de natuur, en spoort aan tot eerbied voor het grote geheel waar wij deel van zijn.
- **4 oktober – Een ander besef**
“De enorme milieuproblemen waar we nu mee worden geconfronteerd, dwingen ons tot een ander besef.”
Een duidelijke oproep tot een nieuwe omgang met de natuur, voorbij het oude denken in termen van bezit en uitputting.

November – Loslaten

- **9 november – De zin van het leven**
“Elke tijd vraagt om een nieuwe invulling, een nieuwe vertaling van duurzame waarden.”
Deze dag verbindt zingeving met duurzame keuzes en wereldvrede, wat raakt aan ecologisch verantwoord leven.
- **14 november – Alles telt**
“In die cyclus ligt de werkelijke levenskracht verborgen.”
De mythe van Demeter wordt hier verbonden met de kringloop van leven, verlies en vruchtbaarheid – een kernbegrip binnen ecologie.

December – Hoopvol leven

- **3 december – De aarde in een korrel zand**
“Wil je de wereld zien in een korrel zand, en de hemel in een wilde bloem...”
Een poëtische en spirituele benadering van verbondenheid met de natuur en de schepping.

- **27 december – ‘Het goede leven’**

“De dringende vraag is wel hoe we met deze ‘wondere wereld’ omgaan.”

Een reflectie op de verantwoordelijkheid van de mens in het omgaan met de aarde en het kiezen voor duurzaamheid en solidariteit.

3.3.08 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema *Ecologie van de aarde*

Margaret Atwood – *Oryx and Crake*

Atwoods dystopische roman toont een wereld die ten onder is gegaan aan genetische manipulatie, klimaatverandering en ongebreideld consumentisme. Door het verhaal van Snowman – een overlevende van de catastrofe – ontvouwt zich een spiegel voor onze tijd: de menselijke drang naar controle en efficiëntie heeft geleid tot het instorten van ecosystemen en sociale structuren. *Oryx and Crake* roept diepgaande vragen op over technologische vooruitgang en ecologische verantwoordelijkheid. In het licht van *Moedig op weg* biedt het boek ruimte voor reflectie op onze rol als ‘voorouders van de toekomst’. Kunnen we nog kiezen voor een andere weg – die van eenvoud, herverbinding en herstel?

Het boek Jona (Jona 1–4)

Jona vlucht voor zijn profetische opdracht, maar belandt via een storm en een grote vis alsnog in Ninevé, waar hij tot zijn verbazing ziet dat berouw en verandering mogelijk zijn. Opvallend is dat niet alleen mensen gered worden, maar ook dieren – een zeldzaam detail dat de brede reikwijdte van Gods genade onderstreept. In hoofdstuk 4 maakt God Jona iets duidelijk via een wonderboom en een warme wind: jouw verontwaardiging geldt je eigen gemak, maar niet de stad of de schepping. Jona’s verhaal is een oproep tot ecologische en spirituele ommekeer. Het vraagt: zie jij wat echt van waarde is? Durf je verantwoordelijkheid te nemen voor een bredere gemeenschap – inclusief de aarde?

Ali Shaw – *The Trees*

Wanneer bomen uit het niets door asfalt en beton breken en steden opslokken, worden mensen plots teruggeworpen op de natuur. Shaw beschrijft hoe de wereld onherkenbaar verandert, en hoe de personages, op weg door dit nieuwe landschap, leren luisteren naar het fluisteren van het woud. *The Trees* biedt geen eenvoudige veroordeling van de mens, maar laat zien hoe we vervreemd raakten van de natuur – en hoe we opnieuw kunnen leren samenleven. Het verhaal echoot thema’s als verlies, verwondering en verbondenheid. In het kader van *Ecologie van de aarde* is dit boek een beeldende uitnodiging tot heroriëntatie: wat als de aarde zelf het laatste woord neemt?

Het Sabbatsjaar en Jubeljaar (Leviticus 25)

In een tijd waarin productiviteit en bezit centraal stonden, riep de wet van het Sabbatsjaar op tot stilstand. Elke zeven jaar rustte het land – geen zaaïen of oogsten. Elke vijftig jaar werden schulden kwijtgescholden, slaven vrijgelaten, en grond teruggegeven aan

oorspronkelijke families. Het Jubeljaar is een radicaal sociaal én ecologisch model: rust, herverdeling en rechtvaardigheid, niet alleen voor mensen, maar ook voor het land zelf. Deze bijbelse structuur maakt duurzaamheid concreet: een leefwijze waarin balans, solidariteit en eerbied centraal staan. In onze tijd van klimaatstress en uitputting is het een inspirerende blauwdruk voor een toekomst waarin we samenleven in harmonie met de aarde.

Raynor Winn – *Het Zoutpad*

Na verlies van huis en gezondheid besluiten Raynor en haar man het 1000 kilometer lange South West Coast Path in Engeland te lopen – met een rugzak en tent als enige bezit. Hun tocht wordt een reis door verdriet, maar ook door heling en verbondenheid met het landschap. Winns beschrijvingen van zee, regen en rotsen maken de natuur tastbaar als troost en spiegel. *Het Zoutpad* is een verhaal over veerkracht, eenvoud en hernieuwde waardering voor het leven zelf. In het licht van *Moedig op weg* is het een moderne pelgrimage: letterlijk op weg, met vallen en opstaan, in openheid voor wat de aarde ons leren kan.

Het verhaal van Hagar (Genesis 16 en 21)

Hagar, de Egyptische slavin van Sara, wordt verbannen en zwerft met haar zoon door de woestijn. In haar wanhoop roept ze – en ze wordt gezien. Een engel verschijnt en wijst haar een bron. Het is een verhaal over marginalisering én erkenning, over dorheid én leven. Hagar noemt God “de God die mij ziet” (El-Roi). In ecologisch opzicht is dit ook een verhaal over overleving in extreme omstandigheden, over de kracht van natuurbronnen en over hoe spiritualiteit zich juist in kwetsbaarheid openbaart. Hagar nodigt ons uit te luisteren naar stemmen aan de randen – van de samenleving én van de planeet.

Italo Calvino – *De Onzichtbare Steden*

In deze poëtische roman voert Marco Polo de keizer langs denkbeeldige steden, elk met een eigen structuur, cultuur en symboliek. Sommige steden groeien grenzeloos, andere zijn vergeten of vergroeid met de natuur. Tussen de regels door stelt Calvino fundamentele vragen over menselijke aanwezigheid, vergankelijkheid en het evenwicht tussen bouwen en bewaren. De steden vormen een caleidoscopisch beeld van onze relatie tot de aarde: complex, kwetsbaar, creatief. *De Onzichtbare Steden* nodigt uit tot reflectie op hoe wij onze wereld vormgeven – en hoe we ons een duurzame toekomst kunnen verbeelden. Moed en verbeelding blijken onlosmakelijk verbonden.

Het visioen van Ezechiël (Ezechiël 47:1-12)

De profeet ziet water stromen uit de tempel, dat alles wat het aanraakt tot leven wekt. Aan de oevers groeien bomen die maand na maand vrucht dragen en waarvan de bladeren genezing brengen. Het beeld is krachtig: waar God stroomt, bloeit het leven. Dit visioen reikt verder dan religie – het is een ecologische droom waarin herstel, overvloed en harmonie centraal staan. In een tijd van uitdroging en verlies is dit een hoopvol tegenbeeld. Het laat zien wat mogelijk wordt wanneer we onze spirituele bronnen openen voor het welzijn van alle leven. *Moedig op weg* betekent hier: meebewegen met de stroom van heling.

3.3.09 Liedereren

Apostolische liederen en songs gerelateerd aan het thema *Ecologie van de aarde*

Songs:

- **Billie Eilish – All the Good Girls Go to Hell**
Een kritiek op klimaatverandering verpakt in poëtische beelden; de aarde zelf komt in opstand.
- **Coldplay – Everyday Life**
Roept op tot compassie, inclusie en reflectie op het menselijk samenleven en onze gedeelde planeet.
- **Aurora – The Seed**
“You cannot eat money” – een muzikale aanklacht tegen ecologische uitputting en hebzucht.
- **Hozier – Movement**
Drukt een diepe verbondenheid met de natuur en haar krachten uit, als bron van verwondering.
- **Ben Howard – End of the Affair**
Reflecteert op afscheid, verlies en introspectie – thema’s die passen bij de rouw om het verdwijnen van natuur.
- **Anohni – 4 Degrees**
Een confronterend nummer over onze passiviteit in het licht van klimaatopwarming.
- **Xavier Rudd – Follow the Sun**
Een oproep om het natuurlijke ritme te volgen en simpel, in harmonie te leven.
- **Bon Iver – Holocene**
Onderstreept de nietigheid van het individu binnen een groter ecologisch geheel.
- **Sufjan Stevens – Mystery of Love**
Verweeft menselijke liefde met eerbied voor het natuurlijke en spirituele leven.
- **Lorde – Solar Power**
Viert een nieuw soort vrijheid en connectie met de zon, het ritme van de seizoenen, en de aarde.
- **Nahko and Medicine for the People – Aloha Ke Akua**
Bevat spirituele en inheemse perspectieven op verbondenheid met de aarde.

- **Florence + The Machine – No Light, No Light**
Symboliseert de zoektocht naar zingeving en waarheid in tijden van ecologische duisternis.
- **Ayo – Mother**
Een liefdeslied aan Moeder Aarde – een roep om haar te beschermen.
- **Sam Fender – Dead Boys**
Hoewel niet expliciet over ecologie, raakt het aan sociaal engagement, wat centraal staat in ecologische rechtvaardigheid.
- **Fink – Looking Too Closely**
Daagt de luisteraar uit om kritisch te kijken naar eigen gedrag en gevolgen voor de wereld.
- **Björk – Fossora**
Verweeft moeder-aarde-thema's met persoonlijke rouw en ecologische verbondenheid.
- **Jack Johnson – The 3 R's (Reduce, Reuse, Recycle)**
Educatief en speels, maar met een duidelijke boodschap over duurzame keuzes.
- **Pearl Jam – Do the Evolution**
Een sarcastische reflectie op de menselijke zelfvernietiging en superioriteitswaan.
- **Eddie Vedder – Society**
Stelt vragen bij onze consumptiemaatschappij en biedt een alternatief pad van eenvoud.
- **Beyoncé – Bigger**
Een krachtig nummer over hoe ieder leven deel uitmaakt van een groter kosmisch verhaal.

Apostolische liederen:

- **Het nieuwe denken**
Scheppend denken als motor voor een nieuwe ecologische en menselijke balans sluit naadloos aan bij de oproep tot bewustwording en transitie uit het subthema.
- **4. Levenstijd**
Benadrukt het cyclische karakter van leven, tijd en natuur – een centrale gedachte in ecologisch bewustzijn en duurzaamheid.

- **5. Worden is zijn**
Verwoordt de natuurfilosofische oproep tot eenvoud en verbondenheid met het grotere geheel, zoals beschreven in “Waarde(n) in het groen”.
- **10. Er is een stroom**
Een beeld van verbondenheid en heling door een allesdoordringende stroom, die doet denken aan ecospiritualiteit en het collectieve verhaal van de aarde.
- **13. Alles uit dezelfde kracht**
Onderstreept de mystieke verwondering over het leven als één samenhangend geheel – een kernidee in het religieus-humanisme.
- **17. Het evoluerende leven**
Drukt het besef uit dat verandering noodzakelijk is – een reflectie op ecologische transitie en persoonlijke groei in het licht van duurzaamheid.
- **42. Een leven in liefde**
Verbindt liefde, verwondering en eenvoud met zingeving – een spirituele basis voor ecologisch verantwoord leven.
- **59. Eeuwige schepping**
Viert de diversiteit van het leven en het wonder van zijn ontstaan – in lijn met de intrinsieke waarde van natuur en het diepe respect daarvoor.
- **64. Het licht van de liefde**
Maakt zichtbaar hoe iemands handelingen – hoe klein ook – bijdragen aan het grotere geheel en toekomstig welzijn.
- **79. De vragen leven**
Spoort aan tot vertraging, reflectie en verdieping – precies wat nodig is om werkelijk te luisteren naar wat de aarde en de toekomst vragen van ons.
- **103. Levenskunst: De zeiler**
De metafoer van de zeiler roept op tot balans, koers houden en omgaan met veranderlijke omstandigheden – vergelijkbaar met onze ecologische zoektocht.
- **106. Levenskunst: De tuinman**
Verbeeldt een respectvolle relatie tot de natuur en het leven, precies zoals deep ecology het verlangt.
- **110. Het hoogste is in ieder**
Benadrukt de innerlijke waardigheid van mens en natuur als deel van het goddelijke, wat aansluit bij het religieus-humanistisch perspectief op ecologie.

- **111. De levensstroom**

De stroom als levenssymbool staat voor verbondenheid, beweging en heling – een ecospirituele interpretatie van onze verhouding tot de aarde.

- **117. Nieuwe kansen, elke dag**

Zet aan tot hoopvol engagement en vernieuwing, precies waar duurzaamheid en ecologische transitie om vragen.

- **118. Kiezen voor de liefde**

Maakt duidelijk dat duurzaamheid een bewuste levenskeuze is, geworteld in liefde voor leven en gemeenschap.

- **121. Bewust leven**

Sluit perfect aan bij het opvoedkundige pleidooi voor duurzame levenshouding vanuit innerlijke betrokkenheid.

- **127. Wat is van waarde?**

Stelt kritische vragen over tijd en verbondenheid, en onderstreept liefde als de ware waarde in een jachtige wereld.

- **132. Onze opdracht**

Verwoordt de collectieve verantwoordelijkheid om licht en hoop te brengen in een wereld vol ecologische en sociale uitdagingen.

- **136. Een nieuwe bladzijde**

Een uitnodiging tot innerlijke vernieuwing en het schrijven aan een gedeeld toekomstverhaal – kern van ‘de aarde als gedeeld verhaal’.

3.4.00 Vrede als levenshouding - inleiding

“*Vrede als levenshouding*” is een uitnodiging tot persoonlijke en maatschappelijke transformatie. In een tijd van onzekerheid, verdeeldheid en haast, wordt vrede niet gepresenteerd als een utopisch einddoel, maar als een dagelijkse keuze: een manier van zijn, spreken, denken en verbinden. Vrede wordt zo een levenshouding – een innerlijke bron én een uiterlijke praktijk.

In “*Vrede begint bij jezelf*” wordt het persoonlijke fundament van vrede blootgelegd. Echte vrede wortelt niet in politiek of beleid, maar in het hart van de mens. Innerlijke vrede ontstaat door stil te staan bij onze eigen conflicten, kwetsuren en verlangens. Door eerlijk te leven en mild te zijn voor onszelf, ontstaat ruimte om ook anderen met compassie te benaderen. Vrede wordt zo een oefening in aanwezigheid, zachtmoedigheid en moed.

“*Vrede in verbinding*” benadrukt dat vrede relationeel is: ze groeit in de ruimte tussen mensen. Verbondenheid, empathie en het vermogen tot luisteren zijn essentieel voor duurzame vrede. In relaties waarin mensen zich gezien en gewaardeerd voelen, ontstaat een bodem van vertrouwen. Dat betekent niet dat conflicten verdwijnen, maar dat ze vreedzaam benaderd kunnen worden. Vrede vraagt dan ook om morele moed: de moed om in contact te blijven, juist wanneer het schuurt.

In “*Stemmen van vrede*” worden inspirerende voorbeelden uit de geschiedenis tot leven gebracht. Denk aan Martin Luther King Jr., Bertha von Suttner of het Interkerkelijk Vredesberaad – allen kozen zij voor geweldloosheid, rechtvaardigheid en verzoening, vaak tegen de stroom in. Deze stemmen herinneren ons eraan dat vrede geen passieve afwezigheid van conflict is, maar een actieve, ethisch gedragen keuze om te blijven spreken, liefhebben en verbinden.

“*Geweldloze taal, krachtig effect*” laat zien hoe de weg van vrede ook loopt via onze dagelijkse communicatie. De benadering van Geweldloze Communicatie (Marshall Rosenberg) leert dat woorden kunnen verbinden of verdelen – en dat vreedzaam samenleven begint met hoe we spreken en luisteren. In plaats van oordelen en verwijten, nodigt deze vorm van communicatie uit tot oprechte aandacht en gelijkwaardigheid. Het is een praktische, krachtige oefening in vrede, toegankelijk voor iedereen.

Ten slotte maakt het artikel “*Geweten voor vrede*” duidelijk dat vrede een ethische basis vereist. Zonder moreel kompas, zonder de moed om onrecht te benoemen en verantwoordelijkheid te nemen, blijft vrede een leeg woord. Het geweten – onze innerlijke stem – herinnert ons aan wie we willen zijn en daagt ons uit om ook in moeilijke tijden te kiezen voor eerlijkheid, verbondenheid en rechtvaardigheid. Vrede is geen gemakkelijke weg, maar een weg van trouw aan wat werkelijk telt.

De artikelen schetsen een veelkleurig beeld van vrede: als innerlijke rust, als relationele kracht, als historische erfenis, als ethische opdracht en als concrete praktijk. Ze roepen op

tot een moedig leven waarin vrede niet iets is wat we verwachten van anderen, maar iets waarvoor we zelf verantwoordelijkheid nemen – in onze gedachten, onze woorden en onze daden. Zo wordt vrede een weg die we dagelijks kiezen, en een levenshouding die werkelijk de wereld kan veranderen.

3.4.01 Vrede begint bij jezelf

Waarom vrede als levenshouding zowel persoonlijk als maatschappelijk noodzakelijk is

In een wereld die zelden stilvalt en waarin spanningen vaak aan de oppervlakte liggen, is vrede niet alleen een maatschappelijk streven, maar ook een innerlijke opdracht. Vanuit een religieus-humanistisch perspectief begint echte vrede niet bij grote vergezichten of beleidsnota's, maar in het hart van ieder mens. Vrede is een houding, een manier van leven die wortelt in innerlijke rust, persoonlijke reflectie en de moed om jezelf eerlijk aan te kijken.

De levenshouding van vrede vraagt om voortdurende bewustwording: van je gedachten, je emoties, je handelen en je invloed op anderen. Dat begint bij het onder ogen zien van je eigen innerlijke conflicten. We dragen allemaal een zekere onrust in ons mee – twijfels, angsten, kwetsuren. Wie moedig op weg wil gaan in het leven, moet ook bereid zijn deze innerlijke strijd niet te negeren, maar hem zachtmoedig tegemoet te treden. Door stil te staan bij wat er in ons leeft, openen we de weg naar verzoening met onszelf. Dat is de eerste stap naar vrede.

Deze persoonlijke weg is geen vlucht uit de werkelijkheid, maar juist een diepgaande manier om er bewuster en liefdevoller in te staan. Wie in zichzelf vrede leert vinden, kan die vrede ook uitstralen naar de ander. Dit sluit nauw aan bij het besef dat het heilige niet ver weg is, maar zich openbaart in de menselijke ervaring zelf – in verbondenheid, compassie en wederzijds respect. We zijn geroepen om deze waarden niet alleen te geloven, maar ook te leven.

Vrede als levenshouding is dan ook geen statisch ideaal, maar een dagelijks oefenen in mildheid en aanwezigheid. Het vraagt moed om niet direct te oordelen, om in een conflict niet te kiezen voor de snelste verdediging, maar om ruimte te maken voor het verhaal van de ander. Deze open, luisterende houding is niet naïef, maar diep geworteld in de overtuiging dat ieder mens ertoe doet, dat ieder mens mogelijkheden tot verandering en heling in zich draagt.

Binnen de context van het jaarthema *Moedig op weg* betekent dit dat we ons oefenen in innerlijke stilte, zelfkennis en ethische moed. Het gaat om het leren dragen van de onvolmaaktheid – in onszelf en in anderen – en het erkennen van onze gedeelde menselijkheid. Niet omdat we zwak zijn, maar juist omdat we geloven in de kracht van liefde, rechtvaardigheid en vergeving.

Vrede begint dus klein, in het dagelijks leven: in de manier waarop we reageren op irritatie, omgaan met teleurstelling, en de ander blijven zien als medemens, ook als die ander ons uitdaagt. Door van daaruit vrede actief te kiezen als grondhouding, worden we dragers van een grotere hoop. Zo bouwen we – stukje bij beetje – aan een cultuur van vrede, die niet stopt bij onszelf, maar overvloeit naar de gemeenschap en de wereld.

Verder lezen

- Humanistisch Verbond. (z.d.). *Wat is humanisme?* <https://www.humanistischverbond.nl/thema/wat-is-humanisme/>
- Vrijzinnigen Nederland. (z.d.). *Religieus humanisme.* <https://vrijzinnigen.nl/religieus-humanisme/>
- PAX. (2024, mei). *Vredesweekessay 2024.* <https://paxvoorvrede.nl/nieuws/vredesweekessay-2024-samen-voor-vrede-nu/>
- NCGC. (z.d.). *Geweldloze Communicatie: Home.* <https://www.ncgc.nl/>
- Humanistisch Verbond. (2025, februari). *Een humanistisch antwoord op oorlog.* <https://www.humanistischverbond.nl/nieuws/een-humanistisch-antwoord-op-oorlog/>
- Nieuw Wij. (2024, september 26). *Organisaties slaan handen ineen en vormen Nieuwe Vredesbeweging.* <https://www.nieuwwij.nl/actueel/organisaties-slaan-handen-ineen-en-vormen-nieuwe-vredesbeweging/>
- Humanistische Canon. (z.d.). *Compassie.* <https://humanistischecanon.nl/tag/compassie/>
- Vredesmuseum. (z.d.). *Beknopte geschiedenis van de Nederlandse vredesbeweging.* <https://www.vredesmuseum.nl/histor/histor.html>
- [Zonder auteur], *Leven in liefde; vrede*, Apostolisch Genootschap, Rob Does. *Leven in liefde* <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recHu98F6hCWUKHOM>
- Kring van districtsvoorgangers, *Vrede; weekbriefcompilatie*, Apostolisch Genootschap <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recM1l4n5hcxVY1Cv>
- Door Brouns-Wewerinke. (2024-09-01). *De weg van de vrede.* (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recEiIV7bTbhTog8T>
- Marten van der Wal. (2024-09-02). *Soms met de ogen dicht en de handen gevouwen....* (weekbrief) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recM3LyiCKRe4Bitn>
- Willem Alexander. (2023-12-25). *Kersttoespraak Koning Willem Alexander 2023.* (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recI2eijINIGPUNfZ>

- Paus Franciscus. (2023-12-25). *Kersttoespraak van Paus Franciscus 2023*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recjHioZsfizDzysj>
- Paus Franciscus. (2014-01-01). *Broederschap: Grondslag en weg naar vrede*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recAJFxEURU8mK2h6>
- George Gelauff. (2022-05-10). *Vrede; lezing George Gelauff*. (lezing) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reciAaElB6CVrG4sm>
- Annemieke Schipper, Annelies Stikkelorum. (2024-09-22). *Vrede in jezelf*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recoDh23mNZ1EeE5O>
- Henk Canten, Mieke Onderstal. (2022-12-24). *Wat zou de liefde doen - I Nabijheid*. (kerstwijding) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recBv6PNetc72lppw>

3.4.02 Vrede in verbinding

Hoe sociale relaties bijdragen aan duurzame vrede en conflictoplossing

Vrede is meer dan de afwezigheid van oorlog of conflict. Het is een actieve levenshouding die diep verankerd is in hoe wij ons tot anderen verhouden. Binnen een sociaal-psychologisch perspectief gaat vrede hand in hand met verbinding – met jezelf, met de ander en met de gemeenschap. De mens is een relationeel wezen: ons welzijn, onze identiteit en zelfs ons gevoel van vrede worden gevormd en gevoed in contact met anderen.

In een wereld die steeds complexer en meer gepolariseerd lijkt, is het niet vanzelfsprekend dat we ons verbonden voelen. Sociale media, prestatiedruk en culturele verschillen kunnen bijdragen aan vervreemding en wantrouwen. Toch ligt juist in die verscheidenheid een enorme kracht besloten. Wanneer we de moed opbrengen om werkelijk in contact te treden met de ander – ook als die anders denkt, gelooft of voelt – ontstaat er ruimte voor begrip, empathie en duurzame vrede. Dat vraagt om een open houding, het loslaten van vooroordelen en het durven erkennen van onze eigen kwetsbaarheid.

Vrede begint bij de erkenning van onze onderlinge afhankelijkheid. Zoals het Ubuntu-gezegde zegt: *"Ik ben omdat wij zijn."* In relaties waarin vertrouwen en zorgzaamheid centraal staan, groeit een gevoel van veiligheid. Dit stimuleert vreedzaam gedrag en versterkt de veerkracht van individuen én gemeenschappen. Wie zich gehoord, gezien en gewaardeerd voelt, is minder geneigd om zijn toevlucht te nemen tot destructieve communicatie of gedrag.

Tegelijkertijd is het belangrijk om te erkennen dat vrede in relaties niet vanzelf tot stand komt. Het vraagt om het leren omgaan met verschillen, het hanteren van conflicten en het voeren van oprechte dialogen – ook als die ongemakkelijk zijn. Vrede in verbinding betekent dan ook niet dat we altijd harmonie ervaren, maar dat we bereid zijn de relatie centraal te stellen, zelfs te midden van spanningen. Dat is geen zwakte, maar een teken van kracht en morele moed.

In gemeenschappen waarin mensen zich met elkaar verbonden voelen, is vrede tastbaar. Het zit in de manier waarop we naar elkaar luisteren, conflicten oplossen, steun bieden en samen plezier maken. Deze dagelijkse praktijken van verbondenheid vormen het weefsel van een vreedzame samenleving. Daarom is het zo essentieel dat we blijven investeren in ontmoeting, in gesprek blijven, en plekken creëren waar mensen zich welkom en veilig voelen.

Vrede als levenshouding vraagt ons om steeds weer de ander op te zoeken – ook, of juist, als die ander ons uitdaagt. In verbinding groeien we, genezen we, en bouwen we samen aan een wereld waarin vrede geen idealistisch streven is, maar een dagelijkse realiteit. In die zin is vrede geen einddoel, maar een weg die we samen gaan: moedig, kwetsbaar, en vol vertrouwen.

Verder lezen

- Scio School. (z.d.). *De onverzettelijke kracht van innerlijke vrede: een gids in tijden van oorlog*. <https://scio-school.nl/blog-bericht/de-onverzettelijke-kracht-van-innerlijke-vrede-een-gids-in-tijden-van-oorlog/>
- Vredesmuseum. (z.d.). *Beter geweldloos*. https://www.vredesmuseum.nl/download/beter_geweldloos.pdf
- Zen Peacemakers Nederland. (z.d.). *Een praktisch pad voor compassievol leven*. <https://zenpeacemakers.nl/praktisch-pad-compassievol-leven/>
- FasterCapital. (2025, 24 maart). *Innerlijke vrede: rust omarmen door vrijwillige eenvoud*. <https://fastercapital.com/nl/inhoud/Innerlijke-vrede--rust-omarmen-door-vrijwillige-eenvoud.html>
- Psychologie Magazine. (z.d.). *Over het nut én gevaar van magisch denken*. <https://www.psychologie.nl/artikel/spiritualiteit/>
- Stephan Huijboom. (2019-09-26). *Neem vrede niet voor lief*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recfgsk3HsrqumPUZ>
- Kring van districtsvoorgangers. (2022-05-10). *Vrede; weekbriefcompilatie*. (weekbriefcompilatie) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recM1l4n5hcXVY1Cv>
- George Gelauff. (2022-05-10). *Vrede; lezing George Gelauff*. (lezing) <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reciAaElB6CVrG4sm>
- Willem Alexander. (2023-12-25). *Kersttoespraak Koning Willem Alexander 2023*. (artikel)

- <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec12eijlNIGPUNfZ>
- [Zonder auteur]. (2020-12-01). *Leven in liefde; vrede*. (boek)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recHu98F6hCWUKHOM>
 - Marten van der Wal. (2023-04-24). *Liefdevolle vrijheid*. (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recdxssP8rAyTgeDI>
 - Henk Canten, Mieke Onderstal. (2022-12-24). *Wat zou de liefde doen - I Nabijheid*. (kerstwijding)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recBv6PNetc72lppw>
 - Marten van der Wal. (2024-09-02). *Soms met de ogen dicht en de handen gevouwen....* (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recM3LyiCKRe4Bitn>
 - Annemieke Schipper, Annelies Stikkelorum. (2024-09-22). *Vrede in jezelf*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recoDh23mNZ1EeE5O>
 - George Gelauff. (2019-04-16). *Wees niet bang voor grenzen*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recSPMVzsxxPGPI03>

3.4.03 Stemmen van vrede

Inspirerende lessen uit historische vredesbewegingen en vredesactivisten

Vrede lijkt in onze tijd soms een verre droom, een ideaal dat onder druk staat door conflicten, polarisatie en geopolitieke spanningen. Toch zijn er in de geschiedenis talloze stemmen geweest die juist in tijden van crisis kozen voor vrede als levenshouding en daadkrachtig pleitten voor een wereld van gerechtigheid en verzoening. Deze stemmen verdienen het om gehoord te blijven – niet als nostalgische echo's uit het verleden, maar als richtingwijzers voor onze weg in het heden.

Een van de krachtigste stemmen van de twintigste eeuw was die van Martin Luther King Jr., die geweldloosheid en liefde centraal stelde in zijn strijd voor burgerrechten: *“True peace is not merely the absence of tension; it is the presence of justice.”* Zijn visie op vrede ging niet over stilstand, maar over een actieve, moedige houding om onrecht aan te kaarten zonder haat. Vrede als levenshouding betekende voor hem: durven spreken, liefhebben ondanks alles, en telkens weer kiezen voor de waardigheid van de ander – ook van de vijand.

In Europa klonken vergelijkbare geluiden. Denk aan Bertha von Suttner, de Oostenrijkse schrijfster van *Die Waffen nieder!* (1889), die als eerste vrouw de Nobelprijs voor de Vrede kreeg. Ze vocht met woorden tegen de vanzelfsprekendheid van oorlog en stelde de

ethische plicht tot vrede boven patriottische belangen. Zij herinnerde ons eraan dat vrede een culturele keuze is – een collectieve levenshouding die vraagt om volgehouden inzet, dialoog en onderlinge empathie.

De geschiedenis van vredesbewegingen laat zien dat vrede vaak begint bij kleine groepen moedige mensen die tegen de stroom in durven denken. In Nederland heeft onder meer het Interkerkelijk Vredesberaad (IKV) een belangrijke rol gespeeld, dat in de jaren '70 en '80 pleitte voor nucleaire ontwapening vanuit een religieus geïnspireerd geweten. “Geen wapens, maar woorden,” werd een leidende gedachte. Deze houding verbindt ook het religieus-humanistisch perspectief waarin vrede niet slechts een einddoel is, maar een ethische weg om te bewandelen – met vallen, opstaan en volharding.

Wat deze stemmen verbindt, is hun geloof in het vermogen van mensen om te kiezen voor compassie boven competitie, voor ontmoeting boven macht. Zij laten zien dat vrede meer is dan de afwezigheid van strijd: het is een relationeel en politiek project dat telkens opnieuw vorm moet krijgen, in ons spreken, ons handelen en onze instituties.

Als we in het jaarthema *Moedig op weg* onszelf en elkaar uitnodigen om vrede te beoefenen als levenshouding, dan staan we niet alleen. We reizen in het spoor van velen die hun leven hebben ingezet voor deze weg. Vrede vraagt niet om perfectie, maar om moed: de moed om te blijven hopen, te blijven spreken, en bovenal – te blijven verbinden.

Of zoals de Duitse theoloog Dietrich Bonhoeffer schreef, kort voor zijn dood in verzet tegen het naziregime: “*De vrede is er niet vanzelf. Hij moet worden gebracht.*”

Verder lezen

- Wikipedia. (z.d.). *Dietrich Bonhoeffer*. https://nl.wikipedia.org/wiki/Dietrich_Bonhoeffer
- Wikipedia. (z.d.). *Martin Luther King*, https://nl.wikipedia.org/wiki/Martin_Luther_King
- Wikipedia. (z.d.). *Bertha von Suttner*. https://nl.wikipedia.org/wiki/Bertha_von_Suttner
- PAX. (z.d.). *Over PAX*. <https://paxvoorvrede.nl/wie-wij-zijn/organisatie/>
- PAX. (z.d.). *De canon van PAX*. <https://paxvoorvrede.nl/wie-wij-zijn/de-canon-van-pax/>
- Vredesweek. (z.d.). *Vredesweek 2025*. <https://vredesweek.nl/>
- IKV Pax Christi. (z.d.). *Over IKV Pax Christi*. <https://paxvoorvrede.nl/wie-wij-zijn/ikv-en-pax-christi/interkerkelijk-vredesberaad-ikv/>
- Global Campaign for Peace Education. (z.d.). *Wat is vredeseducatie?* <https://www.peace-ed-campaign.org/nl/what-is-peace-education/>
- Universiteit Utrecht. (2019). *Pacifisme in Nederland: Een transnationale geschiedenis (1889–1918)*. <https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/33157> Student Theses

- Door Brouns-Wewerinke. (2024-09-01). *De weg van de vrede*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recEIlV7bTbhTog8T>
- Kring van districtsvoorgangers, *Vrede; weekbriefcompilatie*, Apostolisch Genootschap
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recM1l4n5hcxVY1Cv>
- [Zonder auteur]. (2022-05-10). *Vredesweek 2018: Generaties voor vrede!*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recP7XSekPm6BUFG>
- Kring van districtsvoorgangers. (2022-02-28). *Kerst; weekbriefcompilatie*. (weekbriefcompilatie)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recbPRnQr8MUXKfO6>
- Henk Canten, Mieke Onderstal. (2022-12-24). *Wat zou de liefde doen - I Nabijheid*. (kerstwijding)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recBv6PNetc72lppw>
- Nanda Ziere. (2022-05-08). *Waarderen*. (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recgTSEF3OXyf0Lqa>
- [Zonder auteur]. (2020-12-01). *Leven in liefde; vrede*. (boek)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recHu98F6hCWUKHOM>
- Annemieke Schipper, Annelies Stikkelorum. (2024-09-22). *Vrede in jezelf*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recoDh23mNZ1EeE5O>
- Willem Alexander. (2023-12-25). *Kersttoespraak Koning Willem Alexander 2023*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recl2eijINIGPUNfZ>
- Paus Franciscus. (2014-01-01). *Broederschap: Grondslag en weg naar vrede*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recAJFxEURU8mK2h6>

3.4.04 Geweldloze taal, krachtig effect

De praktische toepassing van geweldloze communicatie voor vredesopbouw

In een wereld waarin woorden wapens kunnen zijn, is de keuze voor een geweldloze manier van communiceren een daad van moed. Wie vrede wil leven, begint bij de manier waarop hij of zij spreekt en luistert. Geweldloze communicatie (Nonviolent Communication, of NVC) – ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg – is niet alleen een techniek, maar een levenshouding die uitgaat van empathie, gelijkwaardigheid en oprechte verbinding.

Rosenberg stelde dat “woorden vensters kunnen zijn, of muren.” Hij bedoelde daarmee dat taal ofwel verbinding kan scheppen, of afstand kan creëren. In een tijd van polarisatie, haast en digitale onpersoonlijkheid is dat meer dan ooit relevant. Want vrede begint niet bij grote diplomatieke akkoorden, maar bij de manier waarop wij onze partner aanspreken, onze kinderen corrigeren, of reageren op mensen die anders denken dan wij.

Geweldloze communicatie vraagt om een bewuste verschuiving: van oordelen naar observeren, van verwijten naar het benoemen van gevoelens en behoeften. Wie zich in deze houding oefent, ontdekt dat luisteren niet hetzelfde is als wachten tot je aan de beurt bent om te praten. Echt luisteren betekent aanwezig zijn bij de ander zonder jezelf te verliezen.

Deze vorm van communicatie is geworteld in een religieus-humanistische levenshouding, waarin het besef leeft dat ieder mens waardevol is – ongeacht gedrag, mening of achtergrond. Vrede wordt zo een vrucht van aandacht en compassie. In gesprekken betekent dat: niet winnen, maar verbinden. Niet overtuigen, maar begrijpen. Niet verdedigen, maar delen.

De praktische kracht van geweldloze communicatie wordt zichtbaar in conflictgebieden, in gezinnen, op scholen, in gemeenschappen waar spanningen oplopen. Organisaties zoals *Nonviolent Peaceforce* of vredeswerkers in Palestina, Rwanda of Noord-Ierland laten zien hoe vreedzame communicatie levens kan redden. Maar ook in onze eigen leefwereld kunnen we oefenen met deze houding – in een meningsverschil met een collega, een spanningsvolle familierelatie of een moeilijk gesprek met jezelf.

De Benedictijn Anselm Grün schreef: *“Woorden kunnen balsem zijn voor een gekwetste ziel, maar ook wapens die verwonden.”* Taal doet ertoe. En dus vraagt vrede als levenshouding dat we woorden kiezen die bouwen, helen, hoop geven. In dit licht is geweldloze communicatie geen zwakke vorm van spreken, maar juist een krachtig instrument van verzoening en verandering.

Vrede begint met luisteren – met het hart. Met de moed om de ander niet als tegenstander, maar als medemens te zien. Wie zo leeft en spreekt, bouwt mee aan een cultuur van vrede. Elke dag opnieuw. Want vrede is geen eindpunt, maar een weg. En taal is ons kompas.

Verder lezen

- Elisabeth - Pastoralzorg.be. (z.d.). *Geweldloze communicatie*. <https://www.pastoralzorg.be/page/geweldloze-communicatie/>
- Opgroeien.be. (z.d.). *Geweldloze communicatie in het Vlaamse opvoedings- en ondersteuningslandschap* [PDF]. <https://www.opgroeien.be/sites/default/files/tool-documents/gewegeweldloze-communicatie-in-het-vlaamse-opvoedings-en-ondersteuningslandschap.pdf>
- MudaMasters.com. (2015, 14 februari). *Geweldloze communicatie - M. Rosenberg (samenvatting)*. <https://www.mudamasters.com/nl/persoonlijke-ontwikkeling/geweldloze-communicatie-mrosenberg-samenvatting>
- YoungCapital.nl. (z.d.). *Geweldloze communicatie*. <https://www.youngcapital.nl/cariere/persoonlijke-ontwikkeling/geweldloze-communicatie>
- Skepp.be. (z.d.). *Mythe: Geweldloze communicatie verbetert je empathisch vermogen en kan wereldproblemen oplossen*. <https://skepp.be/psychologie/mythe-geweldloze-communicatie-verbetert-je-empathisch-vermogen-en-kan-wereldproblemen>
- Wikipedia. (z.d.). *Geweldloze communicatie*. https://nl.wikipedia.org/wiki/Geweldloze_communicatie
- Wikipedia. (z.d.). *Marshall Rosenberg*. https://nl.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg
- Annemieke Schipper, Annelies Stikkelorum. (2024-09-22). *Vrede in jezelf*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recoDh23mNZ1EeE5O>
- [Zonder auteur]. (2022-05-10). *Vredesweek 2019*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reclWQmhreWNUQ5RE>
- Paus Franciscus. (2023-12-25). *Kersttoespraak van Paus Franciscus 2023*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recjHioZsfizDzysj>
- [Zonder auteur]. (2022-05-10). *Themablad Lichtdrager zijn*. (themablad) <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec4jkS8JRBLxARPh>
- Jan Zwart. (2024-05-06). *Passie voor wat worden kan*. (weekbrief) <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rectfzlt3Xv0olNFF>
- George Gelauff. (2019-04-16). *Wees niet bang voor grenzen*. (artikel) <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recSPMVzsxxPGPl03>
- [Zonder auteur]. (2022-05-10). *Vrede; citaten*. (boek, citaat) <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recHJWHrl1v4uxVkn>

- Nanda Ziere. (2023-09-04). *Zelf schrijven aan het grote verhaal*. (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recpXJsRczrP1laLs>
- Paul Waterham. (2022-05-10). *Vrede begint bij jezelf*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recvmSFMReReSNNJW>
- Marten van der Wal. (2024-09-02). *Soms met de ogen dicht en de handen gevouwen....* (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recM3LyICKRe4Bitn>

3.4.05 Geweten voor vrede

Hoe morele moed en ethische overtuigingen een fundament vormen voor een vredescultuur

In een wereld waarin geweld, ongelijkheid en verdeeldheid steeds nadrukkelijker aanwezig lijken, klinkt de roep om vrede als een morele noodzaak. Vrede is geen vanzelfsprekendheid; het is een keuze. Een keuze die begint bij het geweten – de innerlijke stem die ons herinnert aan wie we zijn en wat we waarderen. Die stem vraagt moed: morele moed om te kiezen voor rechtvaardigheid, compassie en verbinding, juist wanneer dat niet de gemakkelijkste weg is.

De ethische dimensie van vrede raakt aan onze diepste overtuigingen. Het gaat niet enkel om wat we doen, maar vooral om wie we willen zijn. Zoals de filosoof Emmanuel Levinas stelde: *“De ander aankijken is al een verantwoordelijkheid op zich.”* In die ontmoeting met de ander wordt ons geweten wakker geschud. Het geweten confronteert ons met de vraag of we werkelijk vreedzaam leven, of dat we – bewust of onbewust – bijdragen aan onrecht of onverschilligheid.

Morele moed toont zich op de momenten dat we tegen de stroom in durven kiezen voor vrede. De Amerikaanse theoloog Reinhold Niebuhr schreef: *“Moraliteit stelt eisen die de moed van een held vereisen.”* Vrede vergt heldendom van een ander soort: het vermogen om innerlijke conflicten onder ogen te zien, tegen de verharding van onze tijd in te gaan en trouw te blijven aan onze ethische intuïtie. Het betekent kiezen voor eerlijkheid waar leugens lonken, voor dialoog waar confrontatie dreigt, voor solidariteit waar onverschilligheid de norm lijkt.

Een vredescultuur ontstaat wanneer mensen hun innerlijk kompas volgen, en zich laten leiden door een gevoel van gedeelde verantwoordelijkheid. In religieus-humanistisch perspectief betekent dit dat we onze vrijheid niet enkel zien als recht, maar ook als opdracht. Vrede is een gedeelde moraal, waarin empathie en zorg voor de ander centraal staan.

Deze ethische levenshouding komt niet vanzelf. Ze vraagt oefening, zelfreflectie, en het vermogen om ook in onvrede naar harmonie te blijven streven. Ze daagt ons uit om stil te staan bij onze waarden en die te herijken. Wat betekent het om vreedzaam te leven? Durven we onze gewoontes, vooroordelen of passiviteit onder de loep te nemen? Durven we vrede niet alleen te wensen, maar ook te belichamen?

Het jaarthema *Moedig op weg* nodigt ons uit om deze vragen niet uit de weg te gaan. Vrede als levenshouding vraagt een ethische reis – van binnen naar buiten. Het is een pad vol paradoxen: zachtmoedig maar standvastig, kwetsbaar maar krachtig. Door trouw te blijven aan de stem van het geweten kunnen we bijdragen aan een samenleving waarin vrede niet slechts een ideaal is, maar een realiteit die we samen vormgeven.

Verder lezen

- KNMG. (z.d.). *Welke ethische theorieën en stromingen zijn er?* Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst. <https://www.knmg.nl/ik-ben-geneeskundestudent-1/ethische-toolkit/verdiepen/welke-ethische-theorieen-en-stromingen-zijn-er-1>
- Raat, C. (2024, 15 juli). *Morele moed moet niet moeten*. Audit Magazine. <https://auditmagazine.nl/artikelen/morele-moed-moet-niet-moeten/>
- Deugd.net. (z.d.). *Essay Moed – Beminn de wereld, bemin jezelf*. <https://www.deugd.net/essay-moed/>
- Nederlands Vereniging voor de Verenigde Naties. (2017, 16 november). *Blog – VN Dag van Verdraagzaamheid*. NVVN. <https://nvv.nl/blog-vn-dag-verdraagzaamheid/>
- VredesNieuws. (z.d.). *VredesMagazine – Nieuws over oorlog en vrede*. VredesSite. <https://www.vredessite.nl/nieuws/nieuwsmenu.php?bernr=2245>
- Kamminga, M. (2015). *De moraliteit van buitenlands beleid*. Filosofie & Praktijk, 36(4), 4–15. https://research.rug.nl/files/56590755/F_P_Jrg.36_2015_no.4.pdf
- Stephan Huijboom, *Neem vrede niet voor lief*, Apostolisch Genootschap, meningvoldoen.nl <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recfgsk3HsrqumPUZ>
- Stephan Huijboom, *De moed der vrede*, Apostolisch Genootschap, meningvoldoen.nl <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recCa38H9Cyyeq8kZ>
- George Gelauff, *Hoog tijd voor een digitale vredesloop*, Apostolisch Genootschap, meningvoldoen.nl <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recUSkxkeCSyOMt0X>
- Roxane van Iperen, *Lezing 4 mei 2021 Nieuwe Kerk - Roxane van Iperen*, 4en5mei.nl. <https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5IEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reckzgGfzrXlgtVP>

- Nanda Ziere. (2022-05-08). *Waarderen*. (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recgTSEF3OXyf0Lqa>
- Stephan Huijboom. (2024-09-13). *Bouwen aan een tempel voor vrede*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recv8a4OsRIZC6Ui>
- Willem-Alexander. (2020-05-04). *Damtoespraak 2020 Willem-Alexander*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/rec9DrfB3UpCdLBTq>
- George Gelauff. (2020-12-02). *Terug naar de jihad van liefde*. (artikel)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/reckdpDyWks28wEpy>
- Marten van der Wal. (2022-09-11). *Zelf vrede zijn*. (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recLarbljOU5dORft>
- Martin Groen, Monique van de Lagemaat, André van de Lagemaat. (2023-05-14). *Daar groeit naar eeuw'ge wens*. (weekbrief)
<https://airtable.com/appmq8okXomIYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recZMrE1i315NDw4L>

3.4.06 De grondslag van ons geloof

Reflectie op het thema *Vrede als levenshouding* vanuit de grondslag van ons geloof.

‘Vrede als levenshouding’ is verweven met de grondslag van ons geloof. Het benadrukt de kracht van liefde, het belang van verbondenheid en de noodzaak van bewuste keuzes in ons dagelijks leven. Vrede wordt zo meer dan een ideaal – het wordt een manier van zijn.

Vrede begint van binnenuit – innerlijke kracht als bron van liefdevol handelen

Vrede is een persoonlijke, actieve levenshouding. Het gaat niet om de afwezigheid van conflict, maar om een innerlijke bereidheid tot verzoening, empathie en verbinding. Dit sluit direct aan op de grondslag van geloof, waar gesteld wordt dat de bron van het leven, die ook 'God' genoemd wordt, in mensen werkzaam is en tot uiting komt in liefdevol handelen. Deze macht kan worden ervaren als een geschenk, een innerlijke kracht die ons in staat stelt om steeds opnieuw te kiezen voor liefde en verantwoordelijkheid.

Verbondenheid – fundamentele waarde als voorwaarde voor vrede

In de grondslag staat dat het mysterie van het leven ons verbindt met alles wat leeft, en dat deze verbondenheid leidt tot verwondering en verantwoordelijkheid. Gemeenschappelijkheid en onderlinge afhankelijkheid zijn de basis voor vrede in onszelf en de wereld. We willen elk mens als gelijkwaardig zien en steeds weer zoeken naar wat ons verbindt. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden.

Vrede als dagelijkse opdracht – liefdevolle aandacht en moreel kompas

Het idee dat vrede niet alleen een doel is, maar een weg die dagelijks bewust moet worden gegaan, past bij de *levenspraktijk* zoals die in de grondslag is verwoord. Vrede vraagt om liefdevol handelen, een houding van openheid, en voortdurende reflectie. Het is een affectieve ervaring die geworteld is in onze verbondenheid met elkaar, met de natuur en met het grotere geheel.

Religieus-humanistische levensvisie als fundament

Vrede in relatie tot een *religieus-humanistisch* perspectief maakt dat vrede niet losstaat van levensbeschouwing. In de grondslag beschouwen we religie als iets dat het alledaagse overstijgt, maar tegelijk diep verankerd is in het menselijke bestaan en handelen. Het gaat om de ervaring van transcendentie binnen het immanente, van het oneindige dat aanwezig is in het alledaagse.

Moed en actie – van bezinning naar verandering

Vrede vraagt niet alleen reflectie, maar ook moedige keuzes en concrete bijdragen aan een rechtvaardige en liefdevolle samenleving. Het geloof in de liefde vormt daarbij een inspiratiebron en moreel kompas dat richting geeft aan dit streven. Vrede is geen eindbestemming is, maar een dagelijkse weg die we moedig en bewust mogen gaan. We voelen de verantwoordelijkheid om te kiezen voor deze waarden en willen in liefde werken aan een waardige wereld.

3.4.07 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *Vrede als levenshouding*.

Januari – Opnieuw beginnen

- **3 januari – *We zijn niet machteloos***
Relevant omdat het benadrukt dat we wél invloed hebben op hoe we met anderen omgaan. Dat opent de weg naar vrede, via begrip, vergeving en betere verhoudingen.
- **5 januari – *Je oordeel uitstellen***
Onderstreept het belang van empathie en het terughoudend zijn in oordelen. Een vredige levenshouding vraagt om precies deze zorgvuldigheid.
- **22 januari – *Verzoening maakt vrij***
Verzoening wordt hier besproken als een actieve vorm van innerlijke vrede en bevrijding – een essentiële bouwsteen voor duurzame vrede met jezelf én anderen.

Februari – The Circle of Life

- **3 februari – *Zien we elkaar echt?***
Echte ontmoeting en barmhartigheid zijn kernwaarden voor een cultuur van vrede. Deze tekst spoort aan tot rechtvaardige compassie, ook na conflict.
- **11 februari – *Duurzaam leren leven***
Hier wordt vrede verbonden met duurzaamheid en liefde voor het leven
- **26 februari – *Hoe wil ik kijken?***
Een reflectie op perspectiefkeuze spoort aan tot bewust leven vanuit verbinding en liefde.

Maart – De kracht van verwondering

- **13 maart – *Hoe stijg ik uit boven het alledaagse?***
Deze tekst nodigt uit tot bezieling en verbondenheid, die als bron dienen voor compassie, betrokkenheid.
- **23 maart – *Shir Lashalom (Lied voor de vrede)***
Een expliciete oproep tot het zingen van vrede in plaats van oorlog. Een poëtische, krachtige reflectie op vredesactivisme.
- **30 maart – *Bijdragen aan een mooiere wereld***
De nadruk op compassie, naast elkaar staan in plaats van tegenover elkaar, en werken aan duurzame relaties.

April – Eigen verantwoordelijkheid

- **5 april – *Het begint bij jezelf***
Liefde, betrouwbaarheid en onbaatzuchtigheid zijn volgens deze tekst de fundamenteën voor vrede. Ze beginnen bij de eigen levenshouding.
- **9 april – *Het enige antwoord***
Deze tekst belicht vergeving als voorwaarde voor innerlijke vrede en bevrijding, zelfs zonder wederzijds berouw – een kernwaarde binnen een vredelievende levensstijl.
- **29 april – *Werken aan vrede***
Het roept op tot concrete daden van liefde, zelfs wanneer directe hulp niet gewenst is. Zo draagt vrede bij aan persoonlijke groei én maatschappelijke harmonie.

Mei – Eenheid ervaren

- **1 mei – *Bruggenbouwers***
Verbinding maken met mensen uit andere culturen en het actief bouwen aan relaties draagt rechtstreeks bij aan vrede in de samenleving.
- **15 mei – *De weg naar een vreedzame samenleving***
Vrede ontstaat vanuit zelftranscendentie en universele verbondenheid.
- **28 mei – *Het cement van de samenleving***
Geloof in het goede en rechtvaardigheid als uitvloeisel van moed en vertrouwen: dit vormt het morele fundament voor een vreedzame maatschappij.

Juni – Duurzaam samenleven

- **1 juni – *Opnieuw beginnen***

Over het belang van vergeving en het hernieuwen van relaties – cruciale elementen van een vredige levenshouding.

- **6 juni – *Aandachtig leven***

De parabel over haat en liefde wijst op het belang van innerlijke keuze en aandacht: wat je voedt, groeit – ook in het streven naar vrede.

- **17 juni – *Muur van kortzichtigheid***

Vrede begint met het doorbreken van vooroordelen en het bouwen aan saamhorigheid.

Juli – Samen met de ander

- **3 juli – *Bruggen bouwen***

Zoeken naar verbinding en begrip ondanks verschillen – een kernhouding voor vredevol samenleven.

- **8 juli – *Ieder mens uniek***

Respect voor de uniciteit van ieder mens als basis voor wereldwijde samenwerking en vrede.

- **22 juli – *Schaken***

Schaken als symbool voor vredelievende competitie en begrip: je leert de ander echt kennen en bouwen aan harmonie.

Augustus - Compassie

- **1 augustus – *De nacht en de morgen***

Het moment dat je de ander werkelijk als mens ziet.

- **9 augustus – *Compassie, een brug tot elkaar***

Compassie als brug naar verbondenheid voor een vredige samenleving.

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

Vergeving als innerlijke kracht die vrede mogelijk maakt, zowel in jezelf als naar anderen toe.

September – Enthousiast solidair

- **2 september – *Zien wat de ander ziet***

Echte vrede vraagt om luisteren, empathie en openheid voor het perspectief van de ander – voorbij oppervlakkige tolerantie.

- **13 september – *Wat doe ik?***

Werken aan vrede begint met jezelf: respect, erkenning en rechtvaardigheid vormen de basis voor vreedzaam samenleven.

- **22 september – *Shalom: een weg naar elkaar***

Vrede als harmonie, heelheid en innerlijke eenheid – de bron van verbonden samenleven.

Oktober – Vanuit de oorsprong

- **4 oktober – Een ander besef**
Een oproep tot harmonieus samenleven ondanks culturele verschillen en milieuproblematiek; vrede vraagt bewustwording en zorg.
- **5 oktober – We zijn allemaal verbonden**
Het besef van verbondenheid geeft verantwoordelijkheid en vertrouwen, wat de basis vormt voor vrede en menselijke waardigheid.
- **24 oktober – In vertrouwen werken**
Een pleidooi voor vertrouwen, menswaardigheid en actieve inzet voor vrede, ondanks weerstand of ontmoediging.

November – Loslaten

- **2 november – Bestaan is bij-staan**
De kracht van nabijheid in moeilijke tijden onderstreept hoe verbondenheid vredevol samenleven mogelijk maakt.
- **7 november – De stok loslaten**
Vergeving en verzoening zijn krachtige keuzes in het streven naar innerlijke vrede en levensgeluk.
- **26 november – Troosten en getroost worden**
Waar troost en begrip de ruimte krijgen, ontstaat ruimte voor verzoening en het herstellen van vrede in relaties.

December – Hoopvol leven

- **9 december – Maak ik de goede keuzes?**
Keuzes maken in omgang met anderen beïnvloedt het maatschappelijk klimaat; mijn levenshouding bepaalt of vrede kans krijgt.
- **18 december – Ik en de ander**
Een reflectie op het belang van gemeenschap en verbondenheid voor vertrouwen en vrede in de samenleving.
- **23 december – Vrede in het eigen hart**
Wereldvrede met innerlijke vrede als beginpunt.

3.4.08 Verhalen

Verhalen gerelateerd aan het thema *Vrede als levenshouding*

The Book Thief - Markus Zusak

Tegen de achtergrond van Nazi-Duitsland vertelt Zusak het verhaal van Liesel Meminger, een meisje dat leert lezen en woorden inzet als verzet tegen onmenselijkheid. Te midden van verwoesting kiest ze voor verbinding, empathie en zorg – voor een ondergedoken Joodse man, voor haar pleegouders, voor burens in nood. Het boek wordt verteld door de Dood zelf, die Liesel bewondert om haar menselijkheid. Vrede is hier geen politieke keuze, maar een dagelijkse daad: het weigeren om haat met haat te beantwoorden. Dit verhaal laat zien hoe innerlijke kracht en compassie het verschil kunnen maken in een gewelddadige wereld.

Abigail en David (1 Samuël 25)

David is woedend wanneer Nabal, een rijke boer, zijn mannen weigert te helpen. Hij wil wraak nemen, maar wordt onderweg tegengehouden door Abigail, Nabals vrouw. Met tact en wijsheid voorkomt zij geweld. Ze erkent Davids woede, biedt geschenken aan en herinnert hem aan zijn roeping tot rechtvaardigheid. David erkent haar wijsheid en staakt zijn aanval. Abigail toont in dit verhaal hoe vreedzame bemiddeling en moedige tussenkomst geweld kunnen afwenden. In haar handelen zien we vrede als bewuste levenshouding: kiezen voor dialoog in plaats van wraak, en het groter geheel dienen in plaats van het eigen gelijk.

A Man Called Ove - Fredrik Backman

Ove leeft als een zonderlinge, strenge man in een Zweedse buitenwijk. Na de dood van zijn vrouw verliest hij zijn levenszin, tot een nieuwe, chaotische buurvrouw zijn gesloten wereld binnenstormt. Hun vriendschap, samen met die van andere buurtgenoten, helpt hem langzaam opnieuw te verbinden met het leven. Dit verhaal laat zien dat vrede begint waar we elkaar opzoeken, ook als dat ongemakkelijk is. Vrede is hier geen ideologie, maar een herontdekt vertrouwen in menselijkheid. Ove leert dat liefdevol handelen, zelfs zonder woorden, heling brengt. Backman toont hoe verbondenheid een stille kracht is die muren afbreekt.

Jona en Ninevé (Jona 1–4)

De profeet Jona vlucht voor zijn opdracht om naar Ninevé te gaan – een stad vol onrecht. Hij vreest dat God de inwoners genadig zal zijn als zij zich bekeren. Wanneer hij toch gaat en de mensen van Ninevé zich bekeren, is Jona boos: hij wilde gerechtigheid, niet vergeving. Maar God wijst hem op zijn bekrompenheid. Dit verhaal legt een innerlijk conflict bloot dat velen herkennen: willen we vrede voor iedereen, ook voor hen die ons pijn deden? Vrede als levenshouding vraagt niet alleen dat we vergeven, maar ook dat we onze eigen grenzen van compassie onder ogen durven zien.

The Cellist of Sarajevo - Steven Galloway

In het belegerde Sarajevo speelt een cellist gedurende 22 dagen op de plek waar evenzoveel mensen door een granaat omkwamen. Hij wil de slachtoffers eren, maar zijn spel wordt een krachtig symbool van menselijkheid te midden van chaos. Het verhaal volgt drie andere personages die worstelen met overleven, keuzes, en hoop. Galloway laat zien hoe kleine daden – zoals muziek – een bron van vrede kunnen zijn in onmenselijke omstandigheden. Niet door geweld te bestrijden met tegengeweld, maar door de ziel te herinneren aan haar eigen waardigheid. Vrede wordt een daad van verzet tegen ontmenselijking.

Ruth en Naomi (Ruth 1–4)

Na de dood van haar man kiest de Moabitische Ruth ervoor haar schoonmoeder Naomi niet alleen achter te laten, maar haar te volgen naar Juda – een vreemd land, een andere cultuur. Ruths trouw en toewijding overstijgen bloedbanden en nationale grenzen. Haar keuze voor solidariteit brengt uiteindelijk niet alleen persoonlijke vervulling, maar ook een nieuwe toekomst. Het boek Ruth is een lofzang op menselijke verbondenheid. In Ruths levenshouding herkennen we vrede als relationeel: trouw, zorg, wederzijdse

verantwoordelijkheid. In een tijd van polarisatie biedt dit verhaal een voorbeeld van bruggen bouwen, voorbij afkomst of identiteit.

The Kite Runner - Khaled Hosseini

In een verscheurd Afghanistan groeien Amir en Hassan op. Een verraad in hun jeugd blijft als een wond in Amirs leven nazinderen, zelfs na zijn vlucht naar Amerika. Jaren later keert hij terug om zijn fouten recht te zetten. Hosseini's roman is een verhaal over schuld, verzoening en morele moed. Vrede komt hier niet vanzelf, maar via het pijnlijke pad van eerlijkheid en herstel. Amir leert dat vrede niet alleen gaat over het stoppen van strijd, maar ook over het herstellen van relaties. Het is een ethisch pad: het kiezen voor heling boven zelfbescherming.

Stefanus' toespraak en dood (Handelingen 6-7)

Stefanus is een jonge volgeling van Jezus, die door zijn helderheid en kracht in zijn woorden wordt bedreigd door het religieuze gezag. Tijdens zijn laatste toespraak getuigt hij van zijn geloof en spreekt hij woorden van waarheid – niet uit haat, maar uit overtuiging. Terwijl hij gestenigd wordt, bidt hij voor zijn vervolgers: “Heer, reken hun deze zonde niet aan.” Stefanus belichaamt vrede in zijn meest radicale vorm. Hij toont dat vrede als levenshouding betekent: liefhebben tot het uiterste, zelfs wanneer je geen vrede ontvangt. Zijn voorbeeld inspireert tot geweldloosheid als morele moed.

3.4.09 Muziek

Apostolische liederen en songs gerelateerd aan het thema *Vrede als levenshouding*

Songs:

- **What's Going On - Marvin Gaye**
Een krachtige oproep tot empathie en maatschappelijke liefde te midden van chaos.
- **Imagine - John Lennon**
Verbeeldt een wereld zonder grenzen, religie of bezit – vrede als gedeelde droom.
- **Love Is Bigger Than Anything In Its Way - U2**
Een lied over liefde als kracht die elk conflict kan overstijgen.
- **Same Love - Macklemore & Ryan Lewis ft. Mary Lambert**
Staat voor radicale acceptatie en gelijkwaardigheid als weg naar vrede.
- **A Beautiful Noise - Alicia Keys & Brandi Carlile**
Laat zien dat een zachte stem vol liefde en moed de wereld kan veranderen.

- **Peace - Norah Jones**
Een zachte ode aan innerlijke rust en de waarde van harmonie in relaties.
- **Praying - Kesha**
Vergeving als bevrijding en het weigeren om wrok te laten overwinnen.
- **One Day - Matisyahu**
Een hoopvolle visionaire song over een toekomst zonder haat of angst.
- **Bridge Over Troubled Water - Simon & Garfunkel**
Vrede krijgt gestalte in nabijheid en onvoorwaardelijke steun.
- **Heal the World - Michael Jackson**
Spoort aan tot liefdevolle verantwoordelijkheid voor elkaars welzijn.
- **You Need To Calm Down - Taylor Swift**
Pleidooi voor tolerantie en de-escalatie in een tijd van polarisatie.
- **Peace - Taylor Swift**
Een intieme reflectie op het verlangen om rust en veiligheid te bieden aan de ander.
- **Rise Up - Andra Day**
Een hymne voor wie opstaat voor liefde, rechtvaardigheid en genezing.
- **People Help the People - Birdy**
Beklemtoont compassie en solidariteit als menselijke kernwaarden.
- **Lost on You - LP**
Vraagt om empathie en het zien van de pijn van de ander achter het gedrag.
- **We Shall Overcome - Pete Seeger (of hedendaagse covers)**
Een iconisch vredeslied dat geloof en vastberadenheid bundelt in hoop.
- **Glory - Common & John Legend**
Een krachtige soundtrack over burgerrechten, vergeving en gerechtigheid.
- **Where Is the Love? - The Black Eyed Peas**
Een actuele oproep tot vrede, begrip en collectief moreel ontwaken.
- **Don't Give Up - Peter Gabriel & Kate Bush**
Over de kracht van troost en volhouden in tijden van wanhoop.

- **Human - Rag'n'Bone Man**

Herinnert ons eraan dat vrede begint bij het erkennen van onze gedeelde kwetsbaarheid.

Apostolische liederen:

- **1 - Macht der liefde**

Een lofzang op de transformerende kracht van liefde, die vrede brengt waar bitterheid dreigt.

- **3 - Blijf dicht bij de liefde**

Een zachtmoedige uitnodiging om in kwetsbaarheid verbonden te blijven

- **5 - Worden is zijn**

Een meditatief lied over innerlijke eenvoud en zijn.

- **7 - Het leven inhoud geven**

Het zoeken naar balans en zingeving als het persoonlijke pad naar vrede.

- **10 - Er is een stroom**

De beeldspraak van een stromende kracht die heelt en draagt.

- **15 - Heilzame stilte**

Verbindt vrede met verstilling en innerlijke rust – essentieel voor geweldloze communicatie en zelfinzicht.

- **18 - Plaats van troost en kracht**

Een reflectie op de vrede die ontstaat in ontmoeting, mildheid en gedeeld mens-zijn.

- **19 - Anders en opnieuw**

Benadrukt gemeenschap, herbronning en de wil om opnieuw in liefde bij te dragen aan een betere wereld.

- **25 - Vrede zij met u**

Maakt van vrede een levende groet, een zegen en een opdracht om zelf vrede te zijn voor anderen.

- **78 - Werken aan vrede**

Vredeswerk doen vanuit liefde, vergeving en troost.

- **101 – Samen aan een tempel bouwen**

Vanuit verbondenheid gezamenlijk bouwen aan een vreedzame samenleving in vertrouwen en gelijkwaardigheid.

- **104 - Levenskunst: de beeldhouwer**
Reflectie op zelfinzicht en innerlijke groei.
- **106 - Levenskunst: de tuinman**
Verwoordt het zorgzaam omgaan met het leven en de ander als vreedzame levenshouding in harmonie met de seizoenen van het bestaan.
- **107 - Vrede, vreugde en liefde**
Een drieluik waarin vrede gepresenteerd wordt als de kern van innerlijke rust en menselijkheid.
- **109 - Aandacht**
Toont hoe kleine daden van aandacht en medemenselijkheid vrede kunnen brengen in persoonlijke kring.
- **110 - Het hoogste is in ieder**
Onderstreept dat het goddelijke in ieder mens woont en vrede kan brengen.
- **115 - Het huis van vrede**
Een gemeenschap als thuishaven van waardigheid, waar vrede wordt beleefd en gedeeld.
- **118 - Kiezen voor de liefde**
Een pleidooi om bewust te kiezen voor liefde als levensstijl, met vrede tot gevolg.
- **125 - Bron van liefde**
Liefde als eeuwige krachtbron die geneest, verbindt en aanzet tot een vreedzaam mens-zijn.
- **137 - Werken van barmhartigheid**
Compassievolle daden voor een cultuur van vrede, geïnspireerd door liefde en mededogen.