

Achtergrond en verdieping bij weekbrief nr. 4 (2 februari)

Titel: Seinsgrund

weekbrief -1: Innerlijke reis

weekbrief -2: Samen aan een nieuwe toekomst bouwen

Steppingstones

- Opeens het besef dat je ergens helemaal in opgaat, één voelt met het leven
- Noem het bestaansvreugde, oergrond, ziel. Noem het.....
- Verbazing is het eerste wat slijt als je onderweg bent
- Infrastructuur en onderhoud is nodig om de weg naar je ziel vrij te houden of weer terug te vinden
- Gevoel voor oergrond en oorsprong ontwikkelen en om zelf en met anderen van daaruit te kunnen groeien in wie je wilt zijn. Wat een avontuur.
- Heilzame stilte: Ervaren van het goddelijke en wat dat voor jou betekent in jouw leven

Vragen uit de weekbrief

- Ervaringen dat jij je één voelde met het leven, welke woorden roept dat bij jou op? Horen die ook bij elkaar?
- Ken je een moment in je leven dat je de weg naar je ziel kwijt was?
- Wat helpt jou om te zorgen dat die weg herkenbaar en begaanbaar blijft?
- Welke voorbeelden ken je daarvan?
- Hoe ziet jouw infrastructuur eruit?
- Wat helpt jou om die heilzame stilte, het goddelijke te ervaren?

Toelichtende video

<https://youtu.be/jZ5dntsifXY>

Interactieve werkvormen voor jeugd en jongeren

- De werksuggesties voor het eerste kwartaal vind je [hier](#).
- Werksuggesties bij deze weekbrief vind je [hier](#)

Achtergronden bij het jaarthema 'Moedig op weg'

- Klik [hier](#) voor de verkorte achtergrondtekst bij het eerste kwartaal van het jaarthema.
- In het Team Landelijke groep geestelijk verzorgers zijn in de map *Jaarthema 2025 / Q1 – Innerlijke reis* meer verdiepende documenten te vinden. In het document [Q1 Innerlijke reis \(gecombineerd\)](#) zijn alle verdiepende artikelen in één pdf-bestand samengebracht.
- In de [Bibliotheek online](#) kun je desgewenst nog meer achtergrondinformatie opzoeken. ([handleiding](#))

Vrije ruimte

- In haar boek 'Hoe het vuur te redden' schrijft Désanne van Brederode over de 'ijstijd van de ziel'. Ze verwijst naar een toenemende verkillung en verdorring van het innerlijke leven in onze moderne samenleving. Ze beschrijft het als een toestand waarin de ziel wordt verwaarloosd en afgesloten raakt van warmte, diepgang, en verbinding. Deze ijstijd ontstaat door de druk van een prestatiegerichte cultuur, waarin uiterlijkheden en meetbare resultaten domineren. Mensen worden geprikkeld door constante afleiding, oppervlakkige communicatie en consumptie, waardoor er weinig ruimte overblijft voor introspectie, stilte en werkelijke zingeving. De ziel heeft onderhoud en aandacht nodig, net zoals fysieke en mentale gezondheid, maar die verzorging wordt steeds meer vergeten. Volgens Van Brederode leidt dit tot een verlies van gevoel voor authenticiteit, empathie en existentiële vragen. De oplossing ligt volgens haar in het herwaarderen van innerlijke reflectie, het vertragen, en het cultiveren van echte verbindingen met jezelf, anderen en de wereld om je heen.
- "Diep in de winter kwam ik eindelijk tot het besef dat ik een onoverwinnelijke zomer in mij had." – Albert Camus
- "De ziel groeit naar waar zij gericht is." - Hildegard von Bingen
- "Als je het begrijpt is het niet God." - Augustinus