

MOEDIG *op weg*

JAARTHEMA 2025

Innerlijke reis

Achtergrond en verdieping
januari - maart

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

Inhoud

1.0 Innerlijke reis.....	4
1.1 Innerlijke reis – Filosofie van zelfonderzoek	5
1.2 Innerlijke reis – Psychologie van zelfreflectie	7
1.3 Innerlijke reis – Religieus-humanistische betekenisgeving	8
1.4 Innerlijke reis – Narratieve perspectieven	9
1.5 Innerlijke reis – Sociale en ecologische verbinding.....	11
1.6 Innerlijke reis – De grondslag van ons geloof.....	12
1.7 Innerlijke reis – Verwijzingen naar Leven in Liefde	12
1.8 Innerlijke reis – Verhalen uit de wereldliteratuur	14
1.9 Innerlijke reis – Verwijzing naar liederen	15
2.0 Verbeelding.....	17
2.1 Verbeelding – Persoonlijke verbeelding en identiteit.....	18
2.2 Verbeelding – Verbeelding in relatie tot gemeenschap	19
2.3 Verbeelding – De kunst van creatieve verbeelding.....	21
2.4 Verbeelding – Spanningsboog tussen realiteit en ideaal	23
2.5 Verbeelding – Verbeelding en spirituele transformatie	25
2.6 Verbeelding – De grondslag van ons geloof.....	28
2.7 Verbeelding – Verwijzingen naar Leven in Liefde	29
2.8 Verbeelding – Verhalen uit de wereldliteratuur.....	31
2.9 Verbeelding – Verwijzing naar liederen	32
3.0 Dragen van je last	34
3.1 Dragen van je last – De kracht van dragen en loslaten	35
3.2 Dragen van je last - Veerkracht, heling en groei.....	37
3.3 Dragen van je last - De zin van last als levenskunst.....	40
3.4 Dragen van je last - Symboliek, rituelen en de weg naar transformatie	43
3.5 Dragen van je last - Over verantwoordelijkheid, zorg en solidariteit.....	46
3.6 Dragen van je last – De grondslag van ons geloof	49
3.7 Dragen van je last – Verwijzingen naar Leven in Liefde.....	49
3.8 Dragen van je last – Verhalen uit de wereldliteratuur	52
3.9 Dragen van je last – Verwijzing naar liederen.....	53
4.0 Heilige grond	55
4.1 Heilige grond - De mens als schepper van betekenis	56
4.2 Heilige grond - Heilige grond als existentiële ervaring.....	58
4.3 Heilige grond - Innerlijke heilige grond.....	60
4.4 Heilige grond - De aarde als heilige grond	63

4.5 Heilige grond - Plekken met verhalen	65
4.6 Heilige grond – De grondslag van ons geloof.....	68
4.7 Heilige grond – Verwijzingen naar Leven in Liefde	69
4.8 Heilige grond – Verhalen uit de wereldliteratuur.....	71
4.9 Heilige grond – Verwijzing naar liederen	72

1.0 Innerlijke reis

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen ‘religieus-humanistisch’ noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

Januari/maart - **Innerlijke reis**

wie ben ik, wie wil ik zijn en hoe kan ik dat verbeelden?

In deze periode staat het onderzoeken van je innerlijke zelf centraal: wie ben ik, wie wil ik zijn, en hoe kan ik mijn diepste verlangens verbeelden? Het nodigt uit tot zelfreflectie en het onder ogen zien van persoonlijke uitdagingen, om zo tot een sterker zelfinzicht en een richtinggevend perspectief te komen.

Moedig op weg zijn gaat niet alleen om fysieke stappen, maar vooral om de innerlijke reis die je onderneemt. Het ontdekken van jezelf en dat wat je ten diepste verlangt speelt een cruciale rol. De reis brengt je in contact met de dualiteit van het leven, zoals rust en onrust en helpt je omgaan (of het ‘uit te houden’) met disbalans en structurele uitdagingen zoals ziekte of burn-out. Want nadenken over jezelf, waar je vandaag komt en wie je eigenlijk ten diepste bent of wil zijn gaat ook gepaard met verwarring en twijfel, met minder aangename kanten van jezelf, hulpeloosheid en wanhoop. Maar de verschillende inzichten bevorderen ook een sterke persoonlijke identiteit en een wenkend perspectief.

(trefwoorden: zelfreflectie, zelfontdekking, psyche, persoonlijke identiteit, verlangen, disbalans, uitdagingen, twijfel, inzicht, zin en betekenis)

1.1 Innerlijke reis – Filosofie van zelfonderzoek

De innerlijke reis is een verkenning van het zelf, waarbij men streeft naar authentiek leven en zelfontdekking. Deze zoektocht naar zelfkennis en persoonlijke groei is een centraal thema in de filosofie van het zelfonderzoek.

Existentialisme en authenticiteit

Het existentialisme, met denkers als Søren Kierkegaard en Jean-Paul Sartre, benadrukt het belang van persoonlijke vrijheid en verantwoordelijkheid. Kierkegaard stelde dat de mens zichzelf werkelijk vindt wanneer hij als individu handelt, los van maatschappelijke verwachtingen. Hij wordt daarom gezien als een grondlegger van het existentialisme, dat later met Sartre en De Beauvoir vooral bekend zal worden als de stroming die de mens doemt tot vrijheid.

Sartre introduceerde het concept dat het bestaan voorafgaat aan de essentie, wat betekent dat de mens eerst bestaat en vervolgens door zijn keuzes zijn wezen bepaalt. Deze radicale vrijheid brengt echter ook een enorme verantwoordelijkheid met zich mee. In een wereld zonder objectieve betekenis moet de mens zelf zijn waarden bepalen, maar dit kan ook gevoelens van angst en wanhoop oproepen, aangezien er geen vaste leidraad is om op terug te vallen.

Stoïcisme en innerlijke rust

Het stoïcisme, ontstaan in het vroege 3e eeuw v.Chr. en gesticht door Zeno van Citium, is een filosofische stroming die de nadruk legt op de ontwikkeling van persoonlijke deugdzaamheid en wijsheid als de sleutels tot een gelukkig leven. Stoïcijnen geloven dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die onze emoties beïnvloeden, maar onze interpretaties van deze gebeurtenissen.

Marcus Aurelius, een prominente stoïcijnse filosoof, benadrukte in zijn "Meditaties" het belang van zelfreflectie en het cultiveren van innerlijke rust. Hij moedigde aan om te focussen op wat binnen onze controle ligt en externe omstandigheden te accepteren zoals ze zijn. Deze benadering helpt bij het ontwikkelen van veerkracht en sereniteit te midden van levensuitdagingen.

Zelfonderzoek in de praktijk

Zelfonderzoek vereist moed en eerlijkheid. Het begint met het erkennen van onze beperkingen en het loslaten van de illusie dat we alles al weten. Volgens de stoïcijnse filosoof Epictetus begint filosofie met bewustzijn van je onvermogen ten aanzien van essentiële zaken. Pas nadat je je hebt ontdaan van de illusie dat je al van alles weet, heeft het zin om je open te stellen voor de filosofie.

Praktische stappen in zelfonderzoek kunnen bestaan uit regelmatige reflectie en meditatie. Ze kunnen helpen bij het identificeren van patronen in denken en gedrag, en bieden inzicht in diepere motivaties en overtuigingen.

Grondslag

In het licht van de grondslag kunnen we de filosofie van zelfonderzoek zien als een middel om onze plaats binnen dit grotere geheel te begrijpen. Het existentialisme benadrukt persoonlijke vrijheid en verantwoordelijkheid, wat aansluit bij het besef dat alle leven een eindig deel is van een oneindig, ondeelbaar geheel. Door authentiek te leven en onze eigen waarden te bepalen, dragen we bij aan de liefdevolle kracht die in mensen werkzaam is en tot uitdrukking kan komen in liefdevol handelen. Het stoïcisme leert ons innerlijke rust te vinden door te focussen op wat binnen onze controle ligt en externe omstandigheden te accepteren zoals ze zijn. Dit komt tot uitdrukking in het vertrouwen in de kracht die in het leven zit en dus ook in ons. Zelfonderzoek helpt ons om verantwoordelijkheid te nemen voor ons handelen en bewust te kiezen voor waarden als compassie, duurzaamheid en solidariteit, waardoor we zin aan ons leven geven en bijdragen aan een menswaardige wereld.

Bronnen

- Filosofie Magazine - Søren Kierkegaard - De vroege existentialist - Filosofie Magazine
- Filosofie Blog - Existentialisme: Vrijheid, Verantwoordelijkheid en Zingeving
- Filosofie Blog - Meditaties van Marcus Aurelius: Tijdloze wijsheid en groei
- Filosofie Magazine - Je kunt niet filosoferen zonder zelfonderzoek
- Studium Generale Universiteit Utrecht - Sartres existentialisme: over denken en voelen
- Lianne Tijhaar - De lessen van het existentialisme: 'Echte vrijheid betekent niet dat je ...
- Filosofie Magazine - Wat is existentialisme?
- Filosofie Magazine - Søren Kierkegaard - De vroege existentialist
- Filosofie Magazine - Jean-Paul Sartre - Vader van het existentialisme
- Wikipedia, de vrije encyclopedie - Existentialisme
- Wikipedia, de vrije encyclopedie - Stoa
- Filosofie Blog - Zeno van Citium: Stichter van het Stoïcisme en Zijn Filosofie
- Filosofie Blog - Søren Kierkegaard: Vader van Existentialisme en Geloof
- Filosofie Blog - Existentialisme: Vrijheid, Verantwoordelijkheid en Zingeving
- Filosofie Blog - Meditaties van Marcus Aurelius: Tijdloze wijsheid en groei
- Apgen.nl - Religieus humanisme en de geloofsgrondslag van het Apostolisch Genootschap
- Apgen.nl – Wonder (wekelijkse inspiratie)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

1.2 Innerlijke reis – Psychologie van zelfreflectie

De innerlijke reis, waarin zelfreflectie centraal staat, is niet alleen een psychologisch proces maar ook een spiritueel pad. In de grondslag benadrukken we dat het leven een mysterie is waarin liefde de kern vormt. In dit licht wordt zelfreflectie een oefening in verbondenheid: met onszelf, met anderen, en met het grotere geheel waarvan wij deel uitmaken.

Zelfreflectie als spirituele praktijk

Zelfreflectie kan worden gezien als een modern ritueel, een moment van innerlijke stilte waarin we onszelf vragen stellen als: "Wie ben ik werkelijk?" en "Hoe kan ik in liefde verbonden blijven met de wereld?". Door deze vragen te stellen, ontdekken we niet alleen onze persoonlijke kwaliteiten en uitdagingen, maar komen we ook in aanraking met wat ons overstijgt. Dit maakt zelfreflectie tot een heilige handeling, een oefening in bewustwording van de onlosmakelijke verbondenheid tussen al het leven.

Religieus-humanistisch gedacht is reflectie geen eenzame daad. Het is geworteld in de erkenning van onze gemeenschappelijke menselijkheid. Door ons eigen innerlijke proces te onderzoeken, worden we ons ook bewust van hoe we anderen beïnvloeden en hoe zij ons verrijken. Zelfreflectie wordt zo een middel om onze unieke plek in de gemeenschap te begrijpen en die liefdevol in te vullen.

Praktische wegen naar verbinding

Reflectie begint vaak in stilte, een ruimte waarin de hectiek van het leven verstomt en we onszelf ontmoeten zoals we zijn. Religieuze tradities benadrukken het belang van stilte en meditatie als hulpmiddelen om tot de kern van ons bestaan door te dringen. In deze stilte vinden we zowel onze beperkingen als ons potentieel om liefdevol te handelen.

Dagelijkse praktijken zoals het bijhouden van een reflectiedagboek kunnen deze spirituele zoektocht ondersteunen. Het opschrijven van gedachten en gevoelens biedt niet alleen inzicht, maar ook een manier om patronen van verbinding en vervreemding te ontdekken. Het helpt ons te zien waar we trouw zijn aan onze diepste waarden en waar we nog kunnen groeien in compassie.

Daarnaast kan het delen van reflecties met anderen – in gesprekken of gemeenschappelijke bijeenkomsten – een bron van inspiratie en heling zijn. De liefdevolle ontmoeting met een ander nodigt ons uit om onszelf opnieuw te zien, vaak met meer mildheid en begrip.

Zelfreflectie en heilige grond

In de religieus-humanistische visie is elk moment van reflectie een stap op heilige grond. Het is een ruimte waar we ons verbinden met de liefdevolle kracht die in ons en tussen ons leeft. Door bewust stil te staan bij onze keuzes en gedragingen, leren we verantwoordelijkheid nemen, niet vanuit schuld of dwang, maar vanuit het verlangen om bij te dragen aan een wereld waarin ieder mens tot bloei kan komen.

Grondslag

Zelfreflectie is een oefening in bewustwording en het vermogen om tot verbinding te komen. Het helpt ons te begrijpen hoe we ons verhouden tot het grotere geheel en verantwoordelijkheid kunnen nemen om liefdevol en integer te handelen. Door patronen in ons denken en doen te onderzoeken, ontdekken we hoe we bijdragen aan een menswaardige wereld. Zelfreflectie is een heilige handeling, geworteld in het besef dat liefde ons verbindt met anderen en het leven zelf. Het is een innerlijke weg die niet alleen persoonlijke groei bevordert, maar ook onze collectieve verbondenheid versterkt.

Bronnen

- [Apgen.nl - Nuance als verbindende kracht - apgen.nl](https://www.apgen.nl)
- [Filosofie Blog - Zelfreflectie: De Spiegel van Persoonlijke Groei](#)
- [Humanists International - Humanisme: een wereldbeeld dat zich toelegt op zelfreflectie...](#)
- [Apgen.nl - Je wijden aan het nieuwe](#)
- [Humanistisch Verbond - Humanisme in relatie tot religie en seculariteit](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

1.3 Innerlijke reis – Religieus-humanistische betekenisgeving

De innerlijke reis, oftewel het proces van zelfontdekking en persoonlijke groei, krijgt binnen het religieus humanisme een diepere dimensie. Deze benadering integreert religieuze gevoelens en spiritualiteit met humanistische overtuigingen, waarbij de menselijke ervaring en waarden centraal staan.

Grondslag

In onze grondslag verwoorden we dat de schepping wordt ervaren als een ondoorgrondelijk mysterie dat met ontzag vervult. Er is het besef dat alle leven een eindig deel is van een oneindig, ondeelbaar geheel. Dit perspectief nodigt ons uit om onze innerlijke reis te zien als een zoektocht naar verbinding met dit grotere geheel, waarbij persoonlijke ontwikkeling hand in hand gaat met een diepere verbondenheid met de wereld om hen heen.

Religieus-humanistische basis

Binnen het religieus humanisme wordt de innerlijke reis gezien als een proces van zelfverwezenlijking, waarbij men streeft naar het realiseren van waarden zoals waarachtigheid, gerechtigheid en naastenliefde. Dit impliceert een voortdurende reflectie op eigen handelen en de impact daarvan op anderen, met als doel een samenleving te creëren van levenslustige mensen die in harmonie met elkaar en de natuur leven.

Werkzaam in ieder mens

Wij Het Apostolisch Genootschap benadrukt dat liefde een kracht is die in mensen werkzaam is en tot uitdrukking kan komen in liefdevol handelen. De innerlijke reis wordt daarmee niet alleen een persoonlijke zoektocht, maar ook een middel om bij te dragen aan het welzijn van de gemeenschap en de wereld als geheel.

Open houding

In deze context wordt de innerlijke reis een pad van zelfontdekking dat leidt tot een dieper begrip van de eigen plaats binnen het grotere geheel. Het is een proces dat vraagt om moed, eerlijkheid en een open houding ten opzichte van zowel zichzelf als de wereld om ons heen. Door deze reis te omarmen, kunnen individuen niet alleen hun eigen leven verrijken, maar ook bijdragen aan een meer liefdevolle en rechtvaardige wereld.

Bronnen

[*Vrijzinnigen – Help ik ben religieus-humanist*](#)

[*Joep Dohmen – Het leven als reis*](#)

[*Hans Alma – Religieus-humanistische zingeving*](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

1.4 Innerlijke reis – Narratieve perspectieven

Verhalen vormen de kern van hoe wij onze innerlijke reis beleven, begrijpen en transformeren. Zowel de verhalen die we anderen vertellen als de verhalen die we onszelf voorhouden, zijn instrumenten om betekenis te geven aan ons leven. Narratieven spelen een centrale rol in het vinden van onze authentieke zelf.

De kracht van verhalen

Verhalen zijn niet slechts een weergave van gebeurtenissen; ze zijn de adem van de ziel. Ze stellen ons in staat om ervaringen te ordenen, perspectieven te bieden en zin te ontdekken in de chaos van het leven. Dit geldt vooral voor de innerlijke reis, waar persoonlijke verhalen kunnen dienen als spiegels die ons laten zien wie we zijn en wie we willen worden.

In dit proces kunnen we verhalen herzien die ons beperken of pijn doen, en nieuwe narratieven creëren die hoop, veerkracht en verbondenheid uitdrukken. Bijvoorbeeld, het verhaal van de Feniks kan worden opgevat als een metafoor voor persoonlijke transformatie: zelfs uit de diepste crises kan nieuwe groei voortkomen.

Het herzien van persoonlijke narratieven

Iedereen heeft verhalen die we onszelf vertellen over onze identiteit, doelen en capaciteiten. Sommige van deze verhalen kunnen ons vooruithelpen, terwijl andere ons tegenhouden. Door bewust stil te staan bij deze narratieven – bijvoorbeeld via reflectie of dialoog – kunnen we ze herschrijven.

Verbeelding is daarbij van belang. Verbeelding helpt ons niet alleen om onszelf te zien zoals we zijn, maar ook zoals we zouden kunnen zijn. Het stelt ons in staat om beperkingen los te laten en nieuwe mogelijkheden te omarmen. Narratieven worden zo een bron van kracht, een middel om nieuwe wegen te verkennen en betekenisvolle doelen te formuleren.

Schrijven en delen als hulpmiddel

Het schrijven van persoonlijke verhalen of het delen ervan in een vertrouwde gemeenschap kan een krachtig hulpmiddel zijn in de innerlijke reis. Schrijven biedt een veilige ruimte om gedachten en gevoelens te verkennen en patronen te herkennen. Het delen van verhalen creëert een verbinding met anderen en versterkt het gevoel van gemeenschappelijkheid. Het helpt om persoonlijke groei te situeren binnen een groter geheel, waarin de ervaringen van anderen resoneren met onze eigen reis.

Voorbeelden van narratieven

Het toepassen van narratieve perspectieven kan op verschillende manieren:

- **Dagboekschrijven:** Reflecteren op dagelijkse gebeurtenissen en deze herinterpreteren.
- **Creatieve schrijfoopdrachten:** Het verzinnen van metaforische verhalen (bijvoorbeeld over een held of reis) om nieuwe inzichten te krijgen.
- **Storytelling in groepen:** Het delen van verhalen in een veilige ruimte om verbinding te vinden en nieuwe perspectieven te ontdekken.

Bronnen

- *De staat van het verhaal – Theater in post-narratieve tijden* – Theaterkrant Dit artikel bespreekt de rol van narrativiteit en identiteit in theater, en hoe verhalen perspectieven en rollen bepalen. [Link](#)
- *De kracht van verhalen* – Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan Dit artikel benadrukt hoe verhalen verbinden en betekenis geven, en hoe ze universeel zijn, identiteit vormen en empathie bevorderen. [Link](#)
- *Hoe werken verhalen? Naar een zinvolle narratologie voor het secundair onderwijs* – Taalunie Dit document onderzoekt hoe verhalen functioneren en hoe ze in diverse maatschappelijke domeinen worden ingezet. [Link](#)
- *Over verhalen en rituelen voor een zinvol leven* – Arjan Broers. [Artikel in Bibliotheek online](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

1.5 Innerlijke reis – Sociale en ecologische verbinding

De innerlijke reis nodigt uit tot reflectie op onze persoonlijke plek in het grotere geheel. Reflectie helpt ons niet alleen om onszelf beter te begrijpen, maar maakt ons ook bewust van onze verbondenheid met gemeenschappen en de natuur. Dit bewustzijn vormt de basis voor een leven waarin persoonlijke groei hand in hand gaat met collectieve en ecologische verantwoordelijkheid.

Onze plaats in gemeenschappen

Reflectie helpt ons om onszelf te zien als onderdeel van een sociaal netwerk. Door inzichten verkennen we niet alleen onze persoonlijke waarden en doelen, maar ook ons effect op anderen. In gemeenschappen vinden we steun en herkenning, maar ook de uitdaging om onszelf verder te ontwikkelen. Door kwetsbaarheid te tonen en liefdevol te handelen, versterken we relaties en bouwen we aan een rechtvaardige samenleving.

Gemeenschapsggericht handelen ontstaat uit het besef dat onze persoonlijke keuzes invloed hebben op anderen. Een kleine daad van vriendelijkheid kan een kettingreactie van positieve verandering op gang brengen. Op deze manier transformeert persoonlijke groei zich in een collectieve kracht.

Onze verbondenheid met de natuur

Reflectie maakt ons ook bewust van de diepgaande relatie tussen mens en natuur. "Heilige grond" als een plek waar de grens tussen het alledaagse en het spirituele vervaagt. Dit benadrukt hoe ons welzijn onlosmakelijk verbonden is met de gezondheid van de planeet. Door tijd door te brengen in de natuur en bewust stil te staan bij haar schoonheid en kwetsbaarheid, worden we ons bewuster van onze verantwoordelijkheid om zorg te dragen voor de aarde.

Persoonlijke reflectie kan leiden tot ecologische actie. Dit begint bij eenvoudige keuzes, zoals minder verspillen, duurzamer leven en anderen inspireren om hetzelfde te doen. Zo draagt individuele groei bij aan het behoud en herstel van onze leefomgeving.

Collectieve impact door individuele groei

De kracht van reflectie ligt in het inzicht dat persoonlijke en collectieve belangen onlosmakelijk met elkaar verweven zijn. Door te groeien als individu, creëren we ruimte om beter samen te werken, te delen en bij te dragen aan een groter geheel. Dit vormt de basis voor sociale rechtvaardigheid en ecologische duurzaamheid. De innerlijke reis is daarmee niet alleen een individuele ervaring, maar een collectieve uitnodiging om bewust en liefdevol te leven in verbinding met anderen en de natuur.

Bronnen

- *Ecospiritualiteit: Over de weg naar planetaire gezondheid* – Hans Alma Dit boek onderzoekt hoe de ecologische crisis samenhangt met een zingevingscrisis en pleit voor een aardse spiritualiteit die onze verbondenheid met de natuur herstelt. [Link naar recensie](#)
- *Ecospirituality* – Wikipedia (Engels) [Link](#)
- *De spirituele dimensie van het duurzaamheidsideaal* – Roza Schoenmaker [Link](#)

- Gerard de Korte: “Ecologische bekering is nodig om de aarde te redden” – Cordaid [Link](#)
- Verbinding natuur: de relatie mens-natuur – EarthWise Education [Link](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

1.6 Innerlijke reis – De grondslag van ons geloof

De grondslag benadrukt dat het leven een mysterie is en dat alle leven deel uitmaakt van een ondeelbaar geheel. Dit sluit aan bij het existentialisme en stoïcisme binnen de filosofie van zelfonderzoek. Het existentialisme roept op tot authentiek leven en persoonlijke verantwoordelijkheid, wat weerspiegelt wordt in het streven naar liefdevol handelen en zinvolle waarden zoals compassie en solidariteit. Het stoïcisme versterkt dit met het inzicht dat innerlijke rust ontstaat door te focussen op wat binnen onze controle ligt.

Zelfreflectie krijgt binnen de grondslag aandacht als een oefening in verbondenheid en liefde. Reflectie is een manier om jezelf te ontmoeten in stilte en zo verantwoordelijkheid te nemen voor liefdevolle relaties. De nadruk op het herzien van persoonlijke patronen om een meer menswaardige wereld te creëren, weerspiegelt dit gedeelde ideaal.

De religieus-humanistische dimensie van de innerlijke reis verbindt persoonlijke ontwikkeling met een diepere relatie tot het oneindige geheel. Dit komt terug in de grondslag in het geloof dat alle leven voortkomt uit één oorsprong. De liefde komt tot uitdrukking in zowel persoonlijke groei als maatschappelijke bijdragen, wat aansluit bij het ideaal van een waardige wereld.

De grondslag benadrukt solidariteit en duurzaamheid als kernwaarden, wat aansluit bij de sociale en ecologische verantwoordelijkheid binnen de innerlijke reis. Reflectie op onze rol binnen gemeenschappen en onze verbinding met de natuur wordt binnen beide benaderingen gezien als fundamenteel voor persoonlijke en collectieve groei.

1.7 Innerlijke reis – Verwijzingen naar Leven in Liefde

Januari

- **1 januari:** Geloven in het leven
- **6 januari:** Leven in verbinding

Februari

- **1 februari:** Evenwicht
- **11 februari:** Duurzaam leren leven

Maart

- **13 maart:** Hoe stijg ik uit boven het alledaagse?
- **30 maart:** Bijdragen aan een mooiere wereld

April

- **6 april:** Streven naar levenskunst
- **9 april:** Het enige antwoord

Mei

- **15 mei:** De weg naar een vreedzame samenleving
- **23 mei:** Stel je voor

Juni

- **13 juni:** De aarde wijs beheren
- **28 juni:** Verbondenheid dichtbij en ver weg

Juli

- **1 juli:** Vriendschap moet je doen
- **3 juli:** Bruggen bouwen

Augustus

- **4 augustus:** Voor wie ben ik de naaste?
- **9 augustus:** Compassie, een brug tot elkaar

September

- **14 september:** Dichtbij huis
- **22 september:** Shalom: een weg naar elkaar

Oktober

- **4 oktober:** Een ander besef
- **18 oktober:** Ik kom weer

November

- **9 november:** De zin van het leven
- **25 november:** Buigen, niet breken

December

- **12 december:** We hebben elkaar nodig
- **22 december:** In stilte gebeuren grote dingen

1.8 Innerlijke reis – Verhalen uit de wereldliteratuur

Hierbij enkele verhalen uit de wereldliteratuur bij het thema *Innerlijke reis*.

De grot van Plato (uit "De Staat" van Plato)

De allegorie van de grot beschrijft de reis van een gevangene die uit een illusiewereld (de schaduwen op de muur) naar de werkelijkheid reist. Dit symboliseert het proces van zelfonderzoek en verlichting, wat nauw aansluit bij de filosofische en psychologische thema's van zelfreflectie.

Siddhartha (Hermann Hesse)

Het verhaal van Siddhartha volgt de spirituele zoektocht van een man op zoek naar betekenis, verbinding en innerlijke vrede. Dit verhaal weerspiegelt de thema's van de innerlijke reis, religieus-humanistische betekenisgeving en ecologische verbondenheid zoals besproken in de documenten.

Het verhaal van Mozes en de brandende braamstruik (Exodus 3)

Dit verhaal symboliseert de ontmoeting met het transcendente, de roeping tot verantwoordelijkheid, en het vinden van doel in verbondenheid met een hoger plan. Het sluit aan bij religieus-humanistische betekenisgeving.

De kleine prins (Antoine de Saint-Exupéry)

Dit verhaal onderzoekt op symbolische wijze essentiële levensvragen zoals liefde, verantwoordelijkheid, en de waarde van het onzichtbare. Het past bij het narratieve perspectief en de religieus-humanistische thema's die in de bestanden worden behandeld, en benadrukt hoe verbondenheid met anderen en met de natuur fundamenteel is.

Het sprookje van de groene slang en de schone lelie (Johann Wolfgang von Goethe)

Dit poëtische verhaal gaat over de zoektocht naar harmonie tussen verschillende werelden en symboliseert de innerlijke transformatie en de verbinding tussen mens, natuur en spirituele dimensies.

Faust (Johann Wolfgang von Goethe)

Faust, die zijn ziel verkoopt om kennis en macht te verkrijgen, belicht existentiële en morele vraagstukken rond ambitie, zingeving en menselijke verantwoordelijkheid. Het is een krachtige metafoor voor de spanning tussen zelfonderzoek en de zoektocht naar ultieme vervulling.

Het verhaal van de verloren zoon (Lucas 15:11-32)

Deze parabel symboliseert vergeving, zelfreflectie en de mogelijkheid tot wederopstanding in persoonlijke relaties.

1.9 Innerlijke reis – Verwijzing naar liederen

Gemeenschapsliederen:

1. **101 | SAMEN AAN EEN TEMPEL BOUWEN**
Over samenwerking en verbondenheid, passend bij gemeenschapsgericht handelen.
2. **103 | LEVENSKUNST: DE ZEILER**
Een metafoor voor persoonlijke groei en zelfreflectie.
3. **104 | LEVENSKUNST: DE BEELDHOUWER**
Beklemtoont het vormgeven van je leven, aansluitend bij zelfonderzoek.
4. **106 | LEVENSKUNST: DE TUINMAN**
Illustratief voor ecologische verantwoordelijkheid en harmonie.
5. **108 | INSPIRATIE**
Verbindt innerlijke rust met kracht uit de gemeenschap.
6. **110 | HET HOOGSTE IS IN IEDER**
Onderstreept de goddelijke kern in de mens, verbonden met religieus-humanistisch denken.
7. **115 | HET HUIS VAN VREDE**
Reflecteert op een gemeenschap als plek van troost en samenwerking.
8. **118 | KIEZEN VOOR DE LIEFDE**
Spreekt tot het maken van bewuste keuzes geïnspireerd door liefde.
9. **122 | DANKBAARHEID**
Richt zich op het herontdekken van harmonie en dankbaarheid.
10. **123 | ALS EEN BOOM AAN HET WATER**
Symboliseert veerkracht en verbondenheid met de natuur.

Gemengd koor:

1. **1 | MACHT DER LIEFDE**
Bekrachtigt liefde als centrale kracht in het leven.
2. **5 | WORDEN IS ZIJN**
Over de zoektocht naar authentiek leven en zelfreflectie.
3. **13 | ALLES UIT DEZELFDE KRACHT**
Verbindt mens en natuur, wat de ecospiritualiteit benadrukt.

4. **18 | PLAATS VAN TROOST EN KRACHT**

Zet gemeenschapszin centraal als bron van rust en kracht.

5. **19 | ANDERS EN OPNIEUW**

Beschrijft transformatie en de kracht van nieuwe beginnen.

6. **27 | GODS TIJD IS ALTIJD NU**

Over het benutten van het moment, in lijn met filosofisch zelfonderzoek.

7. **34 | GEMEENSCHAPSZIN**

Brengt het belang van liefde en verscheidenheid in de gemeenschap naar voren.

8. **43 | LIEFDE WIJST DE WEG**

Over liefde als leidraad in moeilijke tijden.

9. **49 | SCHEPPEND DENKEN**

Illustreert creatieve reflectie en het zien van nieuwe mogelijkheden.

2.0 Verbeelding

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen 'religieus-humanistisch' noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

Januari/maart - **Innerlijke reis**
wie ben ik, wie wil ik zijn en hoe kan ik dat verbeelden?

In deze periode staat het onderzoeken van je innerlijke zelf centraal: wie ben ik, wie wil ik zijn, en hoe kan ik mijn diepste verlangens verbeelden? Het nodigt uit tot zelfreflectie en het onder ogen zien van persoonlijke uitdagingen, om zo tot een sterker zelfinzicht en een richtinggevend perspectief te komen.

- **Verbeelding**

Verhalen en mythes prikkelen onze verbeeldingskracht en spelen een sleutelrol in onze spirituele en mentale groei. Deze creatieve verbeelding is een vorm van levenskunst die ons helpt om te gaan met de verschillende uitdagingen en vreugdevolle momenten in het leven. Ze openen nieuwe perspectieven en inspireren ons om het leven ten volle te omarmen. Hoewel ze soms ook verwarring en onrealistische verwachtingen kunnen scheppen, waardoor we teleurgesteld kunnen raken als de realiteit niet strookt met onze idealen, bieden ze vaker een frisse blik op wat eerder verborgen was. Hierdoor ontstaat een nieuw, persoonlijk verhaal, dat ons de moed geeft om nieuwe stappen te zetten en beslissingen te nemen voor een hoopvolle toekomst.

(trefwoorden: verhalen, mythes, verbeeldingskracht, spirituele transformatie, mentale transformatie, persoonlijk verhaal, levenskunst, ontgoocheling, realiteit, ideaal, visie, openbaring, toekomst, inspiratie, creativiteit, nieuwe besluiten)

2.1 Verbeelding – Persoonlijke verbeelding en identiteit

De kracht van verbeelding in zelfontdekking

Verbeelding speelt een essentiële rol bij het ontdekken van wie we zijn en wie we kunnen worden. Het stelt ons in staat om voorbij de dagelijkse realiteit te kijken en diepere lagen van onszelf te verkennen. Volgens Hans Alma ligt dit vermogen aan de basis van zingeving: door aandacht en reflectie kunnen we onze herinneringen en dromen samenbrengen tot een samenhangend en betekenisvol verhaal. Dit proces, vaak aangeduid als narratieve identiteit, helpt ons niet alleen onze geschiedenis te begrijpen, maar ook een visie te creëren voor onze toekomst.

Het herschrijven van je levensverhaal

Iedereen heeft een persoonlijk narratief dat de kern vormt van hun identiteit. Dit verhaal is geen statisch gegeven, maar iets dat voortdurend verandert. Verbeelding biedt de ruimte om je eigen levensverhaal te herschrijven. Misschien zie je een pijnlijke ervaring niet langer als een mislukking, maar als een kans voor groei. Mythes en symbolen, zoals het verhaal van de Feniks die uit zijn as herrijst, kunnen krachtige hulpmiddelen zijn om deze transformatie te ondersteunen.

Door je te verdiepen in universele verhalen en metaforen, kun je jouw persoonlijke verhaal in een groter perspectief plaatsen. Dit helpt om uitdagingen en overwinningen te integreren in een breder narratief van betekenis en doelgerichtheid.

Verbeelding en identiteit in verandering

Onze identiteit is niet vaststaand, maar dynamisch en contextueel. Verbeelding speelt een sleutelrol bij deze veranderingen. Het stelt ons in staat om nieuwe perspectieven te verkennen en mogelijke toekomstige overwegingen. Door middel van reflectie en creativiteit kunnen we een visie vormen van wie we willen worden en hoe we daar kunnen komen. Dit proces vereist moed en flexibiliteit, omdat het vaak gepaard gaat met het loslaten van oude overtuigingen en het omarmen van het onbekende.

De rol van aandacht en reflectie

Een belangrijke stap in het benutten van verbeelding is aandacht. Bewuste aandacht helpt ons om werkelijk te zien wat ons raakt en inspireert. Reflectie op deze ervaringen maakt het mogelijk om betekenis te geven aan ons leven en nieuwe richtingen te ontdekken. Dit proces wordt versterkt door stilte en introspectie, waarin we de ruimte vinden om te luisteren naar onze diepste verlangens.

Verbinding met het grotere geheel

In een religieus-humanistisch kader gaat persoonlijke verbeelding verder dan individuele groei. Het benadrukt ook onze verbondenheid met anderen en met het grotere geheel. Wie jij bent, wordt mede bepaald door de verhalen en gemeenschappen waartoe je behoort. Verbeelding stelt je in staat om deze relaties te verdiepen en om jouw persoonlijke zoektocht af te stemmen op waarden zoals solidariteit, compassie en verantwoordelijkheid.

Meer lezen:

- **Persoonlijke Identiteit: Wat Definieert Ons Ware Zelf?**
Dit artikel verkent fundamentele filosofische vragen over persoonlijke identiteit en onderzoekt theorieën van denkers zoals Descartes, Locke en Hume. Het biedt inzicht in hoe onze identiteit wordt gevormd en welke factoren hierop van invloed zijn. [Filosofie Blog](#)
- **De Filosofie van Persoonlijke Identiteit: Een Uitgebreide Gids**
Deze gids biedt een diepgaande verkenning van de filosofische aspecten van persoonlijke identiteit en belicht hoe deze ons begrip van onszelf en anderen beïnvloeden. [<link>](#)
- **Psychologische Continuïteit en Persoonlijke Identiteit volgens Derek Parfit**
Dit artikel bespreekt de theorie van psychologische continuïteit van filosoof Derek Parfit en hoe deze bijdraagt aan ons begrip van persoonlijke identiteit door de tijd heen. [Verken Je Geest](#)
- **Identiteitsontwikkeling: Persoonlijke en Sociale Identiteit**
Dit artikel onderzoekt hoe persoonlijke en sociale identiteiten zich ontwikkelen en hoe deze bijdragen aan zelfwaardering en het algehele zelfbeeld. [Mens en Samenleving](#)
- **Zelf en Identiteit: Hoe Goed Ken Je Jezelf?**
Dit artikel gaat in op het onderscheid tussen 'zelf' en 'identiteit' en biedt inzichten in hoe zelfkennis bijdraagt aan persoonlijke groei en zelfbegrip. [Boommanagement](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

2.2 Verbeelding – Verbeelding in relatie tot gemeenschap

Verbeelding speelt een cruciale rol in het vormen en versterken van gemeenschappen. Het stelt individuen in staat om gezamenlijke verhalen, rituelen en symbolen te creëren die de collectieve identiteit definiëren en de onderlinge banden versterken.

Verbeelding in gemeenschapsvorming

Verbeelding fungeert als een brug tussen persoonlijke ervaringen en collectieve waarden. Door middel van verhalen en mythes kunnen gemeenschappen gedeelde betekenissen ontwikkelen die hun leden verbinden. Deze narratieven bieden een gemeenschappelijk referentiekader en versterken het gevoel van saamhorigheid. Dit proces waarbij individuen de culturele instituties en waarden van hun gemeenschap internaliseren, is essentieel voor het ontstaan van een collectieve identiteit. [<link>](#)

Taal speelt hierbij een cruciale rol. Het is niet alleen een communicatiemiddel, maar ook een drager van culturele waarden en symbolen. Door taal worden verhalen overgeleverd die de kern vormen van de gemeenschappelijke identiteit. Deze verhalen helpen bij het definiëren van wat het betekent om deel uit te maken van de gemeenschap en welke waarden en normen daarbij horen.

Rituelen als ‘verbeelding in actie’

Rituelen zijn concrete uitingen van verbeelding binnen een gemeenschap. Ze bieden structuur en betekenis aan het sociale leven en markeren belangrijke overgangsmomenten. Door gezamenlijke rituelen te beoefenen, zoals festivals, herdenkingen of ceremonies, versterken gemeenschappen hun interne cohesie en bevestigen ze hun gedeelde waarden. Rituelen fungeren als een middel om het persoonlijk leven van individuen en het sociale leven van de gemeenschap te structureren, en spelen een belangrijke rol in het scheppen van evenwicht binnen de cultuur. [<link>](#)

Een voorbeeld hiervan is de Memorial Cruise, een ritueel waarbij deelnemers gezamenlijk een symbolische reis maken ter herdenking van een gebeurtenis. Dit ritueel balanceert tussen individu en gemeenschap, waarbij ieder een eigen rol kan vervullen en een persoonlijke betekenis kan geven aan het ritueel, terwijl het tegelijkertijd een collectieve ervaring biedt die de gemeenschap versterkt. [<link>](#)

Symbolen en identiteit

Symbolen fungeren als krachtige hulpmiddelen in het verbeelden en versterken van collectieve identiteit. Nationale symbolen zoals vlaggen, volksliederen en monumenten vertegenwoordigen de geschiedenis, waarden en ambities van een land. Ons embleem heeft ook die functie. Ze bieden een gevoel van eenheid en trots en dragen bij aan de vorming en het behoud van een gedeelde culturele identiteit. Deze symbolen zijn vaak geworteld in legendes en oude verhalen. Door het regelmatig gebruiken en er aandacht aan te geven wordt een gedeelde culturele identiteit gevormd en behouden. [<link>](#)

Verbeelding en sociale verandering

Verbeelding stelt gemeenschappen in staat om alternatieve toekomsten te visualiseren en te streven naar sociale verandering. Door gezamenlijk nieuwe ideeën en mogelijkheden te verkennen, kunnen gemeenschappen zich aanpassen aan veranderende omstandigheden en streven naar een betere samenleving. Religieuze verhalen en rituelen kunnen hierbij een belangrijke rol spelen, doordat ze een frisse kijk bieden op de verhouding tussen mens en niet-menselijke natuur en daarmee de verbeelding kunnen verrijken. [<link>](#)

Het stimuleren van verbeelding binnen een gemeenschap kan leiden tot innovatieve oplossingen voor gemeenschappelijke problemen en bijdragen aan een gevoel van gezamenlijke verantwoordelijkheid en betrokkenheid. Het biedt individuen de mogelijkheid om actief deel te nemen aan het vormgeven van hun gemeenschap en bij te dragen aan positieve veranderingen.

Verdere verdieping:

- Rituelen en de spanning tussen individu en gemeenschap
Dit artikel verkent hoe rituelen balanceren tussen persoonlijke expressie en collectieve ervaring, en hoe ze bijdragen aan gemeenschapsvorming. [<link>](#)
- Collectieve identiteit: tradities & verhalen
Een diepgaande analyse van hoe tradities en verhalen bijdragen aan de vorming van een collectieve identiteit binnen gemeenschappen. [<link>](#)
- Wat is het collectieve imaginaire?
de collectief denkbare of collectieve verbeeldingskracht is een verzameling symbolen, gewoonten of herinneringen die een specifieke en gemeenschappelijke betekenis hebben voor alle mensen die deel uitmaken van een gemeenschap. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

2.3 Verbeelding – De kunst van creatieve verbeelding

Creatieve verbeelding is een fundamenteel aspect van het menselijk bestaan, dat ons in staat stelt om nieuwe ideeën te genereren, problemen op innovatieve manieren op te lossen en kunst te creëren die onze emoties en gedachten weerspiegelt. Door het cultiveren van verbeeldingskracht kunnen we nieuwe perspectieven ontwikkelen, complexe problemen oplossen en een rijkere, meer betekenisvolle ervaring van de wereld om ons heen creëren.

Wat is creatieve verbeelding?

Creatieve verbeelding is het vermogen om mentale beelden en concepten te vormen die niet direct zijn waargenomen of ervaren. Het stelt ons in staat om bestaande informatie te herstructureren en te combineren op nieuwe en unieke manieren, wat leidt tot innovatie en artistieke expressie. Volgens [De Boekenmakers](#) is creatieve verbeelding de brandstof die innovatie en ontdekking voedt en speelt het een cruciale rol in bijna elk aspect van ons leven.

Creatieve verbeelding in de kunst

In de kunst is verbeeldingskracht essentieel. Het stelt kunstenaars in staat om voorbij de grenzen van de realiteit te kijken en nieuwe werelden, concepten en emoties te verkennen. Kunstenaars gebruiken hun verbeelding om abstracte ideeën om te zetten in tastbare vormen, zoals schilderen, muziek, dans en literatuur. Deze creatieve expressies kunnen diepgaande emoties oproepen en bieden toeschouwers nieuwe perspectieven op de wereld om hen heen. Zoals [KunstlocBrabant](#) aangeeft, helpt kunst ons de wereld vanuit het perspectief van de ander te ervaren en kan het worden ingezet om maatschappelijke issues op de kaart te zetten en om mensen bij elkaar te brengen.

Verbeelding en innovatie

Creatieve verbeelding is niet beperkt tot de kunsten; het is ook de drijvende kracht achter wetenschappelijke en technologische vooruitgang. Innovaties ontstaan wanneer individuen hun verbeeldingskracht gebruiken om bestaande concepten te heroverwegen en nieuwe oplossingen te bedenken voor complexe problemen. Het vermogen om buiten de gebaande paden te denken en zich scenario's voor te stellen die nog niet bestaan, is cruciaal voor vooruitgang in elke discipline. Volgens [Angeles Earth](#) wekt verbeelding welzijn op, maakt het technologische vooruitgang mogelijk en creëert het illusie.

De ontwikkeling van verbeeldingskracht

Verbeeldingskracht is een vaardigheid die kan worden ontwikkeld en versterkt. Het stimuleren van creativiteit begint vaak in de kindertijd, maar het is een levenslang proces dat kan worden bevorderd door blootstelling aan diverse ervaringen, kunstvormen en door het aanmoedigen van open-minded denken. Educatieve programma's die de nadruk leggen op kunst en creatief denken spelen een cruciale rol in het cultiveren van verbeeldingskracht bij individuen. Zoals [Kunstzone](#) stelt, is verbeeldingskracht een belangrijke waarde in de mens en behoeft het realiteitszin.

Verbeelding en emotioneel welzijn

Het beoefenen van kunst en het inzetten van creatieve verbeelding kunnen bijdragen aan emotioneel welzijn. Het biedt een uitlaatklep voor zelfexpressie en kan helpen bij het verwerken van complexe emoties. Daarnaast kan het deelnemen aan creatieve activiteiten leiden tot een gevoel van voldoening en persoonlijke groei. Volgens [Toby Leon](#) maken we, wanneer we kunst maken, gebruik van onze creativiteit en verbeelding, wat emotioneel welzijn en zelfexpressie bevordert.

Verbeelding in het onderwijs

Het integreren van kunst en creatieve activiteiten in het onderwijs kan de ontwikkeling van verbeeldingskracht bij studenten bevorderen. Door middel van kunsteducatie leren studenten om kritisch en creatief te denken, wat hen voorbereidt op een wereld die voortdurend in verandering is. Het stimuleert probleemoplossend vermogen en het vermogen om met innovatieve ideeën te komen. [LKCA](#): kunst is belangrijk voor kinderen en jongeren en speelt verbeelding een grote rol in hun ontwikkeling.

Verbeelding in het digitale tijdperk

In het digitale tijdperk biedt technologie nieuwe platforms voor creatieve expressie. Digitale kunst, virtual reality en andere technologische innovaties stellen kunstenaars in staat om hun verbeelding op ongekennde manieren te verkennen en te delen met een wereldwijd publiek. Deze ontwikkelingen openen nieuwe mogelijkheden voor interactie en participatie in de kunstwereld. Volgens [Kunstloc Brabant](#) biedt de inzet van kunst en creativiteit veel kansen voor effectievere manieren van communiceren, waarbij de kracht van verbeelding een belangrijke rol speelt.

Verdere verdieping:

- **Wat is creatieve verbeelding en waarom is het belangrijk?**
Een artikel dat het concept van creatieve verbeelding uitlegt en het belang ervan in ons dagelijks leven benadrukt. [<link>](#)
- **Hoe kunst onze verbeelding prikkelt**
Het vermogen van kunst om onze verbeelding te prikkelen is ongeëvenaard. [<link>](#)
- **De kracht van verbeelding**
Verbeeldingskracht doet op talloze momenten van het dagelijks leven haar werk, bewust of onbewust. Door je iets te ver-beelden kun je nieuwe beelden maken en loskomen van bestaande beelden. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

2.4 Verbeelding – Spanningsboog tussen realiteit en ideaal

De menselijke ervaring wordt gekenmerkt door een voortdurende interactie tussen de huidige werkelijkheid en het streven naar idealen. Deze dynamiek, vaak beschreven als de spanningsboog tussen realiteit en ideaal, beïnvloedt ons denken, handelen en voelen op diepgaande wijze. Door die te erkennen en bewust te navigeren, kunnen we een evenwicht vinden dat zowel onze aspiraties als onze huidige ervaringen respecteert, leidend tot een vervullend en betekenisvol leven.

De natuur van het verlangen

Verlangen fungeert als een brug tussen onze huidige staat en onze aspiraties. Het is een drijvende kracht die ons motiveert om te streven naar verbetering, groei en vervulling. Volgens Verweij en Jespers wordt verlangen gekarakteriseerd als het streven om de kloof tussen realiteit en ideaal te overbruggen, een proces dat inherent spanningen en kwetsbaarheden met zich meebrengt. [Uitgeverij Van Gorcum](#)

Deze spanning kan leiden tot gevoelens van ontevredenheid of frustratie wanneer het ideaal onbereikbaar lijkt. Tegelijkertijd kan het dienen als een bron van inspiratie en creativiteit, ons aanzettend tot innovatie en verandering. Het is deze dualiteit die verlangen zowel tot een krachtige motivator als een potentiële bron van innerlijke conflicten maakt.

Filosofische perspectieven

Filosofen hebben lang nagedacht over de relatie tussen realiteit en ideaal. Plato, bijvoorbeeld, introduceerde het concept van de 'Ideale Vormen', waarbij de materiële wereld slechts een afspiegeling is van perfecte, onveranderlijke ideeën. In zijn werk 'De Staat' beschrijft hij een ideale republiek, een samenleving gebaseerd op rechtvaardigheid en deugdzaamheid, die fungeert als een model voor de realiteit. [Filosofie Blog](#)

Aan de andere kant bekritiseerde Nietzsche het najagen van onbereikbare idealen, waarbij hij stelde dat dergelijke streven kunnen leiden tot een ontkenning van het leven zoals het is. Hij moedigde aan tot een omarming van de realiteit in al haar facetten, inclusief haar chaos en imperfecties, als een weg naar authenticiteit en zelfverwezenlijking.

Psychologisch perspectief

De discrepantie tussen realiteit en ideaal kan significante psychologische effecten hebben. Wanneer individuen voortdurend streven naar onbereikbare idealen, kunnen gevoelens van inadequaatheid, angst en depressie ontstaan. Dit wordt vaak gezien in perfectionistische neigingen, waarbij de focus op het ideale resultaat leidt tot een chronische ontevredenheid met het eigen kunnen en prestaties.

Aan de andere kant kan het volledig loslaten van idealen resulteren in een gebrek aan motivatie en richting. Het is daarom essentieel om een balans te vinden tussen acceptatie van de huidige realiteit en het nastreven van realistische en betekenisvolle doelen. Het ontwikkelen van zelfcompassie en het erkennen van menselijke imperfectie kunnen helpen bij het navigeren van deze spanningsboog.

Maatschappelijke dynamiek

Op maatschappelijk niveau manifesteert de spanning tussen realiteit en ideaal zich in politieke en sociale bewegingen. Het streven naar een rechtvaardigere samenleving weerspiegelt het verlangen om de huidige realiteit te transformeren in lijn met hogere idealen van gelijkheid en vrijheid.

Echter, het opleggen van utopische idealen zonder rekening te houden met menselijke complexiteit en diversiteit kan leiden tot frustratie en pessimisme. Het is daarom cruciaal dat samenlevingen streven naar idealen op een manier die openstaat voor dialoog, pluralisme en de erkenning van menselijke beperkingen.

Navigeren tussen realiteit en ideaal

Het effectief omgaan met de spanningsboog tussen realiteit en ideaal vereist een bewuste en reflectieve benadering. Strategieën die hierbij kunnen helpen:

- Realistische doelen: Het formuleren van haalbare en meetbare doelen kan helpen om vooruitgang te boeken zonder overweldigd te raken door onrealistische verwachtingen.
- Acceptatie en overdenking: Het cultiveren van acceptatie voor de huidige realiteit, gecombineerd met overdenking (even stilstaan in jezelf), kan helpen om in het moment te leven en onnodige stress over de toekomst te verminderen.
- Flexibiliteit en aanpassingsvermogen: Openstaan voor verandering en bereid zijn om idealen aan te passen op basis van nieuwe informatie en ervaringen kan leiden tot een meer veerkrachtige en dynamische benadering van het leven.
- Zelfcompassie: Het ontwikkelen van een vriendelijke en begripvolle houding ten opzichte van zichzelf bij het navigeren van de kloof tussen realiteit en ideaal kan bijdragen aan emotioneel welzijn en persoonlijke groei.

Verdere verdieping:

- Moreel dilemma: is een leven in de realiteit betekenisvoller dan in virtual reality? Een filosofische beschouwing over de waarde van echte ervaringen versus virtuele realiteiten. [<link>](#)
- Enkele voorbeelden van psychologisch realisme
Psychologisch realisme is gemeengoed in de 21e eeuw, met veel huidige fictiewerken die op zijn minst gedeeltelijk de interne gedachten van personages vertegenwoordigen en gevoelens in een bepaalde context. [<link>](#)
- 6 fundamentele verschillen tussen idealisme en materialisme
Het debat tussen idealistische en materialistische stromingen bestaat al sinds de oorsprong van de Griekse filosofie. Ontdek in dit artikel waar ze allebei over gaan. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

2.5 Verbeelding – Verbeelding en spirituele transformatie

Verbeelding is een krachtig instrument dat ons in staat stelt om de diepten van ons bewustzijn te verkennen en onze spirituele reis vorm te geven. Het helpt ons om betekenis te vinden in het dagelijks leven en onszelf te verbinden met een groter geheel. Door verbeelding actief te gebruiken, kunnen we niet alleen ons eigen leven transformeren, maar ook bijdragen aan een meer bewuste en rechtvaardige wereld.

Verbeelding en religieus-humanistisch perspectief

Binnen het religieus-humanisme speelt verbeelding een centrale rol in de zoektocht naar zingeving en persoonlijke groei. Het biedt ons de mogelijkheid om voorbij ons directe, materiële bestaan te kijken en diepere lagen van betekenis te ontdekken. Anders dan in traditionele religieuze systemen, waar transcendentie vaak wordt gekoppeld aan een bovennatuurlijke werkelijkheid, richt religieus-humanistische verbeelding zich op de mens en diens vermogen om nieuwe perspectieven en waarden te creëren.

Verbeelding opent een ruimte waarin we de beperkingen van het ego kunnen overstijgen en ons kunnen verbinden met bredere idealen, zoals solidariteit, rechtvaardigheid en compassie. Deze transcendentie wordt niet gezien als een ontsnapping uit de wereld, maar juist als een versterking van ons engagement met de wereld. Door de kracht van verbeelding worden we uitgenodigd om nieuwe mogelijkheden te zien en deze tot leven te brengen in ons dagelijks handelen.

De religieus-humanistische fasen van transformatie

Spirituele transformatie binnen een religieus-humanistische context draait om het ontwikkelen van een betekenisvol leven, geworteld in menselijke waarden en de bereidheid om voortdurend te groeien. Dit proces kan worden onderverdeeld in verschillende fasen:

- **Besef van verbondenheid:** Het besef dat we niet op onszelf staan, maar diep verbonden zijn met andere mensen, de natuur en de samenleving. Dit bewustzijn kan groeien door ervaringen van verwondering, kunst of diepe reflectie.
- **Loslaten van belemmering:** Religieus-humanistische zingeving vraagt om een kritische blik op vastgeroeste overtuigingen die onze vrijheid en groei in de weg staan. Het is een uitnodiging om je opnieuw af te vragen wat echt belangrijk is.
- **Verankerde waarden:** Dit is het proces van het expliciet maken van je kernwaarden en deze een centrale plaats geven in je leven. Religieus-humanisten vinden inspiratie in waarden zoals autonomie, solidariteit en rechtvaardigheid.
- **Leven met betekenis:** De laatste stap draait om het daadwerkelijk belichamen van deze waarden in het dagelijkse leven, en daarmee een inspiratiebron te worden voor anderen.

Elk van deze fasen wordt versterkt door de kracht van verbeelding, die ons helpt om niet alleen de huidige realiteit te omarmen, maar ook te dromen over wat mogelijk is.

Praktische toepassingen van verbeelding

In een religieus-humanistische benadering wordt verbeelding ingezet als instrument om persoonlijke en maatschappelijke transformatie te bevorderen. Enkele manieren waarop dit kan worden toegepast zijn:

- **Reflectieve rituelen:** Hoewel ook wij niet altijd hechten aan traditionele religieuze rituelen, kunnen reflectieve rituelen helpen bij het markeren van betekenisvolle momenten in het leven. Denk aan het gezamenlijk delen van verhalen of het creëren van symbolische handelingen die de waarden van de gemeenschap benadrukken.
- **Creatieve expressie:** Kunstzinnige expressie, zoals het schrijven van poëzie, schilderen of muziek maken, biedt een ruimte waarin mensen hun diepste emoties en idealen kunnen verkennen. Deze creatieve processen maken het mogelijk om nieuwe betekenissen te scheppen en deze met anderen te delen.

- **Collectieve verbeelding:** Door samen te verbeelden hoe een betere wereld vorm zou kunnen krijgen en deze intenties om te zetten in actie, dragen we bij aan sociale rechtvaardigheid en duurzaamheid. Samenwerking en empathie zijn hierbij essentieel.
- **Reflectie:** Stilte en introspectie helpen om te luisteren naar innerlijke verlangens en om je te verbinden met bredere idealen. Dit kan in de vorm van persoonlijke meditatie of via gezamenlijke momenten van stilte binnen een gemeenschap.

Uitdagingen bij religieus-humanistische transformatie

Het pad van religieus-humanistische transformatie gaat vaak gepaard met uitdagingen. Religieus-humanisten kunnen worstelen met het balanceren van autonomie en verbondenheid, of het vinden van betekenis in een wereld waarin je zelf die betekenis moet zoeken en geven. Tegelijkertijd biedt deze zoektocht ook een grote vrijheid: het is aan ieder individu en elke gemeenschap om hun eigen verhaal te schrijven. Daarnaast vraagt het loslaten van oude zekerheden om moed. Het kan ongemakkelijk zijn om vastgeroeste ideeën en overtuigingen ter discussie te stellen. Religieus-humanistische verbeelding helpt echter om deze uitdaging te omarmen als een kans voor groei. Het biedt een alternatief door hoop te scheppen in de mogelijkheid van verandering en door te vertrouwen op menselijke creativiteit en veerkracht.

Transformatie van de samenleving

Religieus-humanistische verbeelding blijft niet beperkt tot het persoonlijke domein, maar inspireert ook tot maatschappelijke transformatie. Door het gezamenlijk verbeelden van een rechtvaardigere, inclusievere wereld kunnen we als genootschap een beweging creëren die gebaseerd is op solidariteit en compassie. Verhalen, kunst, rituelen en symbolen kunnen fungeren als bronnen van kracht en inspiratie in dit proces. De regenboogvlag in de LGBTQ+-gemeenschap bijvoorbeeld is niet alleen een symbool van trots, maar ook een krachtig beeld dat hoop en gelijkheid verbeeldt. Ook wij kunnen op zoek zijn en blijven naar dergelijke krachtige beelden en verhalen die mensen samenbrengen en hen motiveren om bij te dragen aan een betere wereld.

Verbeelding als betekeniskracht

Verbeelding helpt individuen en gemeenschappen om hun kernwaarden te ontdekken, te leven en te delen. Door de kracht van verbeelding wordt het mogelijk om niet alleen zin te geven aan je eigen leven, maar ook bij te dragen aan een wereld waarin menselijke waardigheid en solidariteit centraal staan. De zoektocht naar zingeving in een religieus-humanistisch kader wordt niet geleid door dogma's, maar door de openheid om nieuwe mogelijkheden te verkennen. Het is een uitnodiging om je verbeelding te laten spreken en actief bij te dragen aan het verwezenlijken van de idealen die je belangrijk vindt.

Verdere verdieping:

“We hebben een spirituele transformatie nodig”

Hans Alma nam initiatief tot studieroute geestelijke zorg rond klimaat en duurzaamheid.

[<link>](#)

Door verbeeldingskracht op zoek gaan naar nieuwe mogelijkheden

Interview met Hans Alma [<link>](#)

De verbindende werking van verbeeldingskracht

Kunst en cultuur kunnen een zinvolle toevoeging zijn aan andere maatschappelijke sectoren zoals zorg, welzijn en ruimtelijke ordening. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

2.6 Verbeelding – De grondslag van ons geloof

De grondslag van ons geloof weerspiegelt een diepe waardering voor het mysterie van het leven en het besef van verbondenheid met een ondeelbaar geheel. De nadruk op het ervaren van schepping als een niet te bevatten mysterie sluit aan bij het idee van verwondering als een kracht die verbeelding voedt. Verbeelding biedt een manier om voorbij het tastbare te kijken en ruimte te maken voor wat ons ontroert en overstijgt.

Het geloof in de onderlinge verbondenheid van alle leven sluit aan bij de rol van verbeelding in het bevorderen van empathie en solidariteit. Het vermogen om een ander als gelijkwaardig te zien en te zoeken naar wat ons verbindt, wordt versterkt door verbeelding, die ons helpt ons in anderen te verplaatsen en gemeenschappelijke waarden te scheppen. Dit weerspiegelt de religieus-humanistische benadering van verbeelding als middel om persoonlijke en collectieve groei te stimuleren.

Het gebruiken van het woord "God" als een symbool voor dat wat ons overstijgt en ruimte maakt voor het onzegbare, verbindt zich met het idee van transcendentie door verbeelding. Verbeelding helpt om ons te verbinden met dat wat groter is dan onszelf, of dat nu wordt begrepen als een spirituele kracht, menselijke waarden, of de natuur. Deze transcendentie draagt bij aan zinvol handelen in het hier en nu, zoals ook in de grondslag wordt benadrukt.

De oproep tot liefdevol handelen en het koesteren van waarden zoals compassie, duurzaamheid, en solidariteit komt terug in het kader van verbeelding waarin deze waarden niet alleen theoretisch blijven, maar beleefd en toegepast kunnen worden, bijvoorbeeld door rituelen, verhalen, en kunst. De grondslag beschrijft apostolisch-zijn als "geloven en werken," wat aansluit bij de praktische toepassing van verbeelding om persoonlijke groei en maatschappelijke verandering te bevorderen.

2.7 Verbeelding – Verwijzingen naar Leven in Liefde

Januari - Innerlijke reis: Wie ben ik, wie wil ik zijn en hoe kan ik dat verbeelden?

- 1 januari - Geloven in het leven: Het nieuwe jaar als een onbeschreven blad dat ruimte biedt voor verbeelding en nieuwe perspectieven. (Verbindt met de zoektocht naar een persoonlijk verhaal, zoals genoemd in 2.0 Verbeelding.)
- 4 januari - Levensmoed of levensangst: Keuzes maken vanuit moed en verbondenheid, passend bij verbeeldingskracht en het scheppen van idealen.
- 8 januari - How the light gets in: Bezieling en het hervinden van kracht door het toelaten van imperfectie, wat aansluit bij persoonlijke transformatie.

Februari - The Circle of Life

- 1 februari - Evenwicht: Reflectie op balans tussen werk en zingeving, belangrijk voor een verbeeldingsvolle levenshouding.
- 3 februari - Zien we elkaar echt?: Het belang van openstaan voor anderen, wat verband houdt met het thema gemeenschap en verbinding in verbeelding.
- 7 februari - Wat is mijn basis?: Het herdefiniëren van ethisch besef en verbinding, cruciaal bij het verbeelden van een persoonlijke missie.

Maart - De kracht van verwondering

- 6 maart - Onuitsprekelijk: Mystieke ervaringen en het besef van eenheid met de natuur, wat de rol van verbeelding en spiritualiteit benadrukt.
- 13 maart - Hoe stijgt ik uit boven het alledaagse?: Verwondering als middel om verbondenheid en bezieling te ervaren.
- 20 maart - Zie je wat je ziet?: Verwondering en bewustwording als sleutels voor zingeving en creatieve verbeelding.

April - Verbeelding en Levenskunst

- 6 april - Streven naar levenskunst: Levenskunst als het bewust omgaan met idealen en het vormgeven van een zinvol leven, een kernpunt in het thema verbeelding.
- 10 april - Passie maakt de wereld mooier: De innerlijke kracht van passie als drijvende kracht voor creativiteit en verbeelding.
- 13 april - In ieder mens is het goede: Het gebruik van verbeelding om verbondenheid en het goede in mensen te zien, ondanks verschillen.

Mei - Verbeelding en Eenheid

- 2 mei - Wandelen in de eeuwigheid: Een reflectie op het oneindige en het universele, verbonden aan het vermogen van verbeelding om voorbij het concrete te gaan.
- 12 mei - Verbondenheid en gelijkwaardigheid: Hoe verbeelding helpt om gelijkwaardigheid en verbinding tussen mensen te versterken, zelfs bij grote verschillen.
- 23 mei - Stel je voor: De kracht van verbeelding om een betere wereld te creëren door empathie en hoop.

Juni - Duurzaam Samenleven

- 6 juni - Aandachtig leven: De rol van verbeelding in het vergroten van bewustzijn en het waarderen van het huidige moment.
- 22 juni - Leven vraagt beweging en groei: Verbeelding als instrument voor persoonlijke groei en het herstellen van verbondenheid.
- 28 juni - Verbondenheid dichtbij en ver weg: Verbeelding als middel om solidariteit en verbondenheid met zowel verre als nabije gemeenschappen te bevorderen.

Juli - Samen met de Ander

- 3 juli - Bruggen bouwen: Over het overbruggen van verschillen door wederzijds begrip en compassie, passend bij de kracht van verbeelding in het creëren van verbinding.
- 8 juli - Ieder mens uniek: Reflectie op het respecteren van eigenheid en diversiteit als fundament voor een wereld van gelijkwaardigheid, ondersteund door de rol van verbeelding.
- 13 juli - Dabar: Werken aan menswaardigheid door liefde en verbeelding praktisch vorm te geven, een kernidee in 2.0 Verbeelding.

Augustus - Compassie

- 2 augustus - Zien we elkaar echt?: De uitnodiging om met verbeelding en empathie naar anderen te kijken, helpt bij het overwinnen van vooroordelen.
- 9 augustus - Compassie, een brug tot elkaar: Compassie als praktische uitwerking van verbeelding om menselijke verbondenheid te versterken.
- 20 augustus - De kracht van vergeven: Het overstijgen van egoïsme door vergeving en gedeelde menselijkheid, direct gerelateerd aan verbeelding als bron van innerlijke transformatie.

September - Enthousiast Solidair

- 2 september - Zien wat de ander ziet: Verbeelding als middel om in de schoenen van de ander te staan en ongelijkheid te overstijgen.
- 22 september - Shalom: een weg naar elkaar: De rol van verbeelding bij het realiseren van innerlijke en uiterlijke harmonie.
- 28 september - Solidariteit sluit niemand uit: Verbeelding als inspiratiebron voor keuzes die wereldwijde verbondenheid en duurzaamheid bevorderen.

Oktober - Vanuit de oorsprong

- 1 oktober - Kijken met verwondering: Verwondering als een fundamentele kracht in zingeving, die aansluit bij het scheppen van nieuwe perspectieven via verbeelding.
- 4 oktober - Een ander besef: Over de noodzaak van een nieuw bewustzijn ten aanzien van de natuur, waarbij verbeelding helpt harmonie en duurzaamheid te realiseren.
- 7 oktober - Door verwondering getroffen: Het plotseling geraakt worden door het mysterie van het bestaan, een kernidee in het thema van spirituele verbeelding.

November - Loslaten

- 2 november - Bestaan is bij-staan: Het verkennen van de rol van verbondenheid en zorg voor anderen als essentiële menselijke waarden die met verbeelding versterkt kunnen worden.
- 9 november - De zin van het leven: De zoektocht naar zingeving en het formuleren van idealen, waarbij verbeelding helpt om nieuwe vormen van zinvol leven te vinden.
- 14 november - Alles telt: De cyclus van verlies en herstel in het leven, waarbij verbeelding ruimte schept voor hoop en vernieuwende kracht.

December - Hoopvol leven

- 3 december - De aarde in een korrel zand: De kracht van het zien van het universele in het kleine, een kernidee in verbeelding en spiritualiteit.
- 14 december - Beeld en werkelijkheid: Hoe visie en verbeeldingskracht een betere wereld kunnen scheppen, wat direct aansluit bij idealen en creatieve zingeving.
- 31 december - Herberg: Een metafoor voor geborgenheid en betekenis, waarin verbeelding helpt om ruimte voor reflectie en verbinding te creëren.

2.8 Verbeelding – Verhalen uit de wereldliteratuur

Hierbij enkele verhalen uit de wereldliteratuur bij het thema *Verbeelding*.

"Odyssee" - Homerus

Dit klassieke epos beschrijft een reis vol uitdagingen die Odysseus dwingt tot creatief denken, doorzettingsvermogen en zelfontdekking. Het verhaal illustreert hoe verbeelding kan helpen om obstakels te overwinnen en een thuis te vinden, zowel fysiek als spiritueel.

De Schepping (Genesis 1-2)

Het scheppingsverhaal benadrukt de kracht van verbeelding als goddelijke creativiteit. Het laat zien hoe chaos wordt omgevormd tot een geordende wereld, een proces dat symbool staat voor de menselijke kracht om nieuwe mogelijkheden te verbeelden en vorm te geven.

"Metamorfosen" - Ovidius

Dit verzamelde werk van mythologische transformaties toont hoe mensen en goden veranderen in andere vormen om groei, liefde en kracht te symboliseren. Het sluit naadloos aan bij de rol van verbeelding in verandering en transformatie.

Jakobs droom (Genesis 28:10-22)

Jakob droomt van een ladder die de aarde en de hemel verbindt, met engelen die erop op en neer klimmen. Deze droom toont hoe verbeelding een brug kan slaan tussen het alledaagse en het transcendente, en inspireert tot vertrouwen in een grotere werkelijkheid.

"Alice in Wonderland" - Lewis Carroll

Dit verhaal verkent de kracht van verbeelding en de absurditeit van regels en conventies. Alice's reis door Wonderland symboliseert het belang van openstaan voor nieuwe perspectieven en het ontdekken van jezelf buiten de grenzen van het bekende.

"De Meester en Margarita" - Michail Boelgakov

In deze roman verweeft Boelgakov de spirituele en het aardse, terwijl hij thema's als verlossing, liefde en ethiek onderzoekt. Het verhaal onderstreept hoe verbeelding en kunst een middel kunnen zijn om de werkelijkheid opnieuw vorm te geven.

2.9 Verbeelding – Verwijzing naar liederen

Gemeenschapsliederen:

- 103. Levenskunst: De zeiler - Over koers houden in het leven, ondanks uitdagingen, en de zoektocht naar balans en helderheid.
- 104. Levenskunst: De beeldhouwer - Het vormgeven van het eigen leven als een kunstwerk, met aandacht voor innerlijke groei en transformatie.
- 105. Levenskunst: De boogschutter - Het loslaten van wat dierbaar is en het omgaan met vreugde en verdriet in het leven.
- 106. Levenskunst: De tuinman - Het verzorgen van het leven als een tuin, met geduld en respect voor groei en verandering.
- 111. De levensstroom - Een lied over een innerlijke stroom van liefde die de gemeenschap voedt en de ziel reinigt.
- 115. Het huis van vrede - Een plek van rust en verbinding, waar zowel vreugde als pijn gedeeld wordt, en liefde centraal staat.
- 117. Nieuwe kansen, elke dag - Over het vinden van nieuwe energie en inspiratie in het dagelijks leven, gedreven door verbeelding en hoop.
- 121. Bewust leven - Het zoeken naar meerwaarde in het leven door liefde en gedrevenheid, in harmonie met de wereld.
- 122. Dankbaarheid - Een lied over het hervinden van dankbaarheid en de vernieuwing van perspectief door verbinding en reflectie.
- 129. Opnieuw beloven - Een oproep tot het vernieuwen van toewijding en liefde in een geest van gemeenschap en verbeelding.
- 136. Een nieuwe bladzijde - Het verhaal van vernieuwing en het vinden van nieuwe woorden en perspectieven om verder te groeien.

Gemengd koor:

- 8. De liefde - Het centraal stellen van liefde als kern van menselijke en spirituele idealen.
- 9. Iets blijvends schenken - Over het bijdragen aan iets waardevols dat voortduurt.
- 10. Er is een stroom - Over een innerlijke kracht die inspireert en voortstuwt.
- 17. Het evoluerende leven - Het benadrukken van voortdurende verandering en de mogelijkheid tot vernieuwing.
- 18. Plaats van troost en kracht - Een plek van rust en kracht waar zingeving wordt hervonden.
- 19. Anders en opnieuw - Over het hervinden van jezelf en opnieuw beginnen met liefde en toewijding.
- 29. De liefste plek - Gemeenschap en verbinding als bronnen van kracht en inspiratie.
- 37. De gemeenschap - De waarde van samenkomen en het delen van wijsheid en vreugde.
- 42. Een leven in liefde - De kracht van liefde in het leven als leidraad voor humanistische idealen.
- 45. Nieuwe mogelijkheden - Het durven verkennen van nieuwe perspectieven en toekomstbeelden.
- 70. Luister - De stilte als bron van reflectie en spirituele groei.

3.0 Dragen van je last

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen ‘religieus-humanistisch’ noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

Januari/maart - **Innerlijke reis**
wie ben ik, wie wil ik zijn en hoe kan ik dat verbeelden?

In deze periode staat het onderzoeken van je innerlijke zelf centraal: wie ben ik, wie wil ik zijn, en hoe kan ik mijn diepste verlangens verbeelden? Het nodigt uit tot zelfreflectie en het onder ogen zien van persoonlijke uitdagingen, om zo tot een sterker zelfinzicht en een richtinggevend perspectief te komen.

- **Dragen van je last**

Moedig op weg zijn betekent ook bewust worden van de bagage die je meedraagt. Je leert niet alleen deze last te dragen, maar ook los te laten wanneer dat nodig is. Wat draag ik bij me en waarom? Heb ik alles echt nodig? Kan er iets af, of moet er misschien iets bij? Door bewust te worden van je last, kun je deze verwerken. Soms kan dit pijnlijk zijn, omdat je geconfronteerd wordt met oude wonden die nog niet geheeld zijn, of nog verzoening en vergeving nodig hebben. Hoewel tijd vaak helpt bij het helen, biedt de confrontatie juist de kans om nieuwe inzichten te krijgen en oude zaken een nieuwe plek te geven. Zo ontstaat er ruimte voor vernieuwing en groei.

(trefwoorden: bewustzijn, last, confrontatie, helende werking, verzoening, licht, reflectie, moed, zelfinzicht, balans, emotionele bagage, loslaten, spirituele reis)

3.1 Dragen van je last – De kracht van dragen en loslaten

De kracht van dragen en loslaten

Het leven is een reis vol bagage. Bagage die ons vormt, verrijkt, maar soms ook belemmert. Iedereen draagt lasten met zich mee: herinneringen, verwachtingen, teleurstellingen, en onvervulde verlangens. Maar in die bagage schuilt ook een onzichtbare kracht – de mogelijkheid om te groeien, te veranderen, en je lichter te voelen. Vanuit een religieus-humanistisch perspectief ligt de betekenis van lasten niet alleen in het dragen ervan, maar ook in het proces van loslaten, delen en transformeren.

Het begin: Het dragen van je last

Wat betekent het om een last te dragen? In de religieus-humanistische traditie staat de mens centraal als een wezen dat zelf betekenis geeft aan zijn bestaan. Het dragen van een last kan een vorm van zelfonderzoek zijn: je wordt geconfronteerd met je angsten, verdriet of onverwerkte pijn. "Wat draag ik bij me, en waarom?" Deze vraag is essentieel. Het bewust worden van je lasten is een stap naar zelfinzicht. Het nodigt uit om die lasten te zien als kansen voor groei. In plaats van ze simpelweg te vermijden, vraagt deze benadering om moed: de moed om je pijn onder ogen te zien, en de moed om de wijsheid in die pijn te ontdekken. Hierin ligt ook een parallel met klassieke spirituele tradities, zoals het boeddhisme, dat lijden niet alleen als een onvermijdelijk onderdeel van het leven ziet, maar ook als een weg naar verlichting.

De kracht van gemeenschap

Hoewel introspectie belangrijk is, benadrukken we ook dat de mens een relationeel wezen is. Lasten worden lichter wanneer ze gedeeld worden. Een van de kernprincipes van deze levensvisie is dat ieder mens baat heeft bij verbinding met anderen – in een gemeenschap die steun biedt, maar ook ruimte geeft om jezelf te zijn. In samenkomsten, gesprekken of rituelen kan een last een nieuwe betekenis krijgen. Stel je een kring voor waarin mensen hun persoonlijke verhalen delen. Iemand vertelt over een schuldgevoel dat al jaren kwelt. Het verhaal wordt niet alleen gehoord, maar ook erkend door de groep. Deze erkenning biedt kans om een last los te laten, al is het maar gedeeltelijk. Pijn over de last wordt een gedeeld menselijk verhaal – iets dat de groep samen draagt.

Gemeenschap als 'heilige grond' speelt hierin een sleutelrol. Het is een plek waar je zowel jezelf kunt helen als bijdragen aan het helen van anderen. Wanneer we onze lasten delen, ontstaat er een netwerk van solidariteit, en die solidariteit maakt het mogelijk om zelfs de zwaarste bagage te dragen.

Het proces van loslaten

Loslaten is een van de moeilijkste dingen die we als mens kunnen doen. Het vraagt om vertrouwen: vertrouwen in jezelf, in de ander, en in de toekomst. In een religieus-humanistisch perspectief is loslaten niet als een daad van verloochening, maar juist als een daad van vrijheid.

Dit loslaten kan verschillende vormen aannemen. Soms is het een symbolisch ritueel, zoals het schrijven van een brief aan jezelf of aan een dierbare, waarin je woorden geeft aan je last en die vervolgens verbrandt of loslaat in water. Dit kan een krachtig moment

van bevrijding zijn. Andere keren is loslaten een innerlijk proces dat jaren duurt – een pad dat je stap voor stap bewandelt, met vallen en opstaan. Belangrijk hierbij is het onderscheid tussen wat we wél kunnen veranderen en wat niet. De religieus-humanistische benadering biedt inspiratie om te reflecteren op die grenzen. Het bekende "Serenity Prayer" biedt hierbij troost: de moed om te veranderen wat kan worden veranderd, de kalmte om te accepteren wat niet veranderd kan worden, en de wijsheid om het verschil te zien.

Het licht dat volgt

Na het loslaten ontstaat ruimte. Ruimte voor iets nieuws, voor licht en vernieuwing. Dit proces brengt vaak onverwachte inzichten. Een last die ooit als een belemmering voelde, blijkt een bron van kracht en wijsheid te zijn geworden. Het gaat hierbij om de verbinding tussen individu en gemeenschap. Door je eigen lasten te dragen en los te laten, word je sterker en vrijer, maar je inspireert ook anderen. Je laat zien dat moed, kwetsbaarheid en groei hand in hand gaan.

Denk aan een moment waarop je iemand zag die zijn of haar last publiekelijk durfde te delen – een moment van eerlijkheid dat een hele groep raakte. Deze momenten hebben een bijzondere kracht: ze creëren een sfeer van wederzijds begrip en menselijkheid. Hierin ligt de kern van ons geloof, namelijk dat mensen, ondanks hun worstelingen, bijdragen aan een wereld die eerlijker, lichter en liefdevoller kan zijn.

De cirkel van betekenis

De reis van het dragen en loslaten van lasten is geen lineair proces. Het is een cirkel die voortdurend in beweging blijft. Soms komt een oude last terug, of wordt een nieuwe last voelbaar. Maar elke keer dat we de moed vinden om onze bagage te onderzoeken, te delen en deels los te laten, groeien we – niet alleen als individu, maar ook als gemeenschap.

Vanuit onze grondslag is het uitgangspunt dat niemand zijn lasten alleen hoeft te dragen. Door verbinding te zoeken, zowel in onszelf als met anderen, ontdekken we dat lasten niet alleen een gewicht zijn, maar ook een brug naar betekenis, groei en liefde.

Verder verdiepen

- **Religieus humanisme - Vrijzinnigen Nederland**
Een artikel dat de essentie van religieus humanisme uiteenzet en de relatie tussen religie en humanisme bespreekt. [<link>](#)
- **Religieus humanisme - Wikipedia**
Een uitgebreide encyclopedische beschrijving van religieus humanisme, inclusief historische context en varianten. [<link>](#)
- **Bijbels humanisme - Humanistische Canon**
Een venster op het bijbels humanisme binnen de Humanistische Canon, met aandacht voor historische ontwikkelingen. [<link>](#)
- **“Je kunt christendom en humanisme volgens mij niet zomaar scheiden” - Nieuw Wij**
Een interview dat de verwevenheid van christendom en humanisme onderzoekt. [<link>](#)

- **Religieus humanisme: inhoud en geschiedenis - Universiteit voor Humanistiek**
Een scriptie die de inhoud en geschiedenis van religieus humanisme onderzoekt. [<link>](#)
- **Opvattingen, standpunten en beelden van humanisten - Infonu**
Een artikel dat verschillende perspectieven binnen het humanisme belicht, inclusief religieus humanisme. [<link>](#)
- **De kracht van religieus humanisme - Van Oosbreestichting**
Een artikel dat de betekenis en impact van religieus humanisme bespreekt. [<link>](#)
- **Wat is het humanisme - Infonu**
Een overzichtelijk artikel dat de basisprincipes van het humanisme uitlegt. [<link>](#)
- **Over apostolisch-zijn gesproken – enkele opmerkingen - Op de keper beschouwd**
Een kritisch artikel over de overgang naar religieus humanisme binnen het Apostolisch Genootschap. [<link>](#)
- **De paradox van fundamentele onzekerheid - Van Oosbreestichting**
Een artikel dat de rol van onzekerheid in het leven en de bijdrage van religieus humanisme bespreekt. [<link>](#)
- **Humanisme in ethiek en religie - Universiteit voor Humanistiek**
Een wetenschappelijk artikel over de relatie tussen humanisme, ethiek en religie. [<link>](#)
- **Een mantel met sterren: Religieus humanisme in het Humanistisch Verbond - Universiteit voor Humanistiek**
Een publicatie over de geschiedenis en stromingen van religieus humanisme binnen het Humanistisch Verbond. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

3.2 Dragen van je last - Veerkracht, heling en groei

Veerkracht, heling en groei

Het dragen van een last is een universele menselijke ervaring. We hebben allemaal momenten waarop het leven zwaar voelt, alsof we een onzichtbare rugzak met ons meedragen, gevuld met angst, verdriet, onvervulde verlangens of schuld. Psychologisch gezien kan deze last ons zowel vormen als belemmeren. Het vermogen om ermee om te gaan – en soms los te laten – bepaalt vaak hoe we groeien en helen.

Vanuit psychologisch perspectief draait het subthema "Dragen van je last" om bewustwording, acceptatie en de transformatie van onze innerlijke bagage. Het nodigt ons uit om te reflecteren op vragen zoals: Wat betekent mijn last voor mij? Hoe kan ik hem dragen zonder dat hij mijn leven overneemt? En wanneer is het tijd om los te laten?

De psychologie van de last

Wat maakt een last zwaar? Volgens de psychologie zijn lasten niet alleen fysieke, maar vooral emotionele of mentale ervaringen die we met ons meedragen. Dit kunnen concrete gebeurtenissen zijn, zoals een verlies, maar ook onzichtbare zaken zoals zelfkritiek, perfectionisme of onverwerkte trauma's.

In de psychologie wordt vaak onderscheid gemaakt tussen acute lasten, zoals een recente tegenslag, en chronische lasten, die voortkomen uit diepgewortelde overtuigingen of ervaringen. Chronische lasten, zoals een gebrek aan eigenwaarde of angst voor afwijzing, kunnen ons functioneren sterk beïnvloeden. Ze worden vaak gevoed door denkpatronen die we onszelf onbewust aanleren, zoals: "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik moet alles alleen doen."

Het proces van bewustwording

De eerste stap in het omgaan met een last is bewustwording. Psychologen benadrukken het belang van introspectie: het onderzoeken van onze gedachten, emoties en gedragingen om te begrijpen wat onze last precies is.

Een krachtige methode hiervoor is stilstaan en (geconcentreerde) overdenking. Door stil te staan bij het moment en je gevoelens zonder oordeel te observeren, ontstaat er ruimte om te reflecteren op de aard van je last. Concentratie hierop leert ons dat lasten vaak minder permanent zijn dan ze lijken; ze komen en gaan, net als gedachten en emoties.

Een ander hulpmiddel is het gebruik van metaforen. De "rugzakmetafoor" bijvoorbeeld, waarbij je je voorstelt dat je jouw last in een rugzak stopt, kan helpen om afstand te nemen en objectiever naar je situatie te kijken. Welke objecten zitten er in je rugzak? Welke zou je eruit willen halen, en waarom?

Het belang van acceptatie

Een last dragen betekent niet altijd dat je hem moet oplossen. De psychologie van acceptatie, zoals bijvoorbeeld uitgewerkt in Acceptance and Commitment Therapy (ACT), stelt dat het erkennen en aanvaarden van je pijn soms de belangrijkste stap is. In plaats van te vechten tegen wat er is, moedigt ACT ons aan om ruimte te maken voor moeilijke emoties en gedachten. Dit betekent niet dat je passief wordt, maar dat je leert omgaan met je last zonder dat deze je leven domineert. Acceptatie is een vorm van innerlijke kracht: het stelt je in staat om te zeggen, "Dit is wat ik nu voel, en dat is oké."

De kracht van veerkracht

Veerkracht, oftewel de capaciteit om terug te veren na tegenslag, is een kernbegrip in de psychologie. Mensen met een hoge veerkracht hebben vaak een sterk ondersteunend netwerk, een gevoel van autonomie en de vaardigheid om hun gedachten op een positieve manier te herstructureren.

Psychologen benadrukken dat veerkracht geen aangeboren eigenschap is, maar een vaardigheid die we kunnen ontwikkelen. Dit gebeurt vaak door het aangaan van uitdagingen en het leren van onze mislukkingen. Elke keer dat we een last dragen en ermee omgaan, worden we sterker.

Een voorbeeld is posttraumatische groei: het fenomeen waarbij mensen, ondanks tegenslag, betekenisvolle veranderingen doormaken. Ze ontdekken nieuwe waarden,

verdiepen hun relaties of vinden een sterker gevoel van doel in het leven. Het dragen van een last kan ons dwingen om dieper te graven en onszelf opnieuw te definiëren.

Het proces van loslaten

Hoewel sommige lasten ons sterker maken, zijn er ook momenten waarop loslaten de enige juiste weg is. Dit kan een complexe en emotionele reis zijn. Loslaten betekent niet vergeten of ontkennen wat er gebeurd is, maar het herinterpreteren van de betekenis ervan.

Een veelgebruikte techniek in de psychologie is het schrijven van brieven. Mensen schrijven een brief aan zichzelf, een dierbare, of zelfs aan de bron van hun last. Deze brieven bieden een veilige manier om gevoelens te uiten en perspectief te krijgen. Een andere benadering is het visualiseren van het loslaten. Stel je voor dat je jouw last als een ballon vasthoudt. Terwijl je langzaam je grip loslaat, zie je hoe de ballon wegdrijft. Dit ritueel, hoewel symbolisch, kan een diep gevoel van bevrijding teweegbrengen.

Van last naar licht

Het dragen en loslaten van een last is geen eindbestemming, maar een doorlopend proces. Psychologie helpt ons begrijpen dat zelfs de zwaarste lasten ons iets kunnen leren. Ze herinneren ons eraan dat het oké is om kwetsbaar te zijn en dat groei voortkomt uit het aangaan van ongemak.

Wat uiteindelijk blijft, is de transformatie. De last die ooit voelde als een onoverkomelijke berg, kan veranderen in een herinnering aan onze kracht, een verhaal van moed of zelfs een bron van inspiratie.

Psychologisch gezien ligt de sleutel in het balanceren van draagkracht en draaglast. Wanneer we ons bewust worden van onze grenzen en onszelf toestaan om hulp te zoeken of los te laten, ontdekken we nieuwe mogelijkheden voor heling en groei.

Verder verdiepen

- **Psychologische veerkracht: een dynamisch proces**
Een artikel dat verschillende opvattingen over psychologische veerkracht bespreekt en het PI-PE-model introduceert. [<link>](#)
- **Podcast: 5 valkuilen bij het omgaan met emoties**
Een podcastaflevering waarin psycholoog en trainer Marjon Bohré spreekt over veelvoorkomende emotionele valkuilen en hoe deze te vermijden. [<link>](#)
- **Zo kun je groeien na tegenslag**
Een artikel over posttraumatische groei en hoe hoop en optimisme bijdragen aan herstel na trauma. [<link>](#)
- **In 6 stappen beter omgaan met pijnlijke emoties**
Een stappenplan gebaseerd op het werk van Brené Brown om constructief om te gaan met negatieve emoties. [<link>](#)
- **Wat ons vaak tegenhoudt om écht te helen (en hoe je het doorbreekt)**
Een artikel dat ingaat op de obstakels bij emotionele heling en strategieën biedt om deze te overwinnen. [<link>](#)
- **Emotieregulatie: Het belang van emoties beheersen en hoe je dit kunt leren**
Een artikel over het belang van emotieregulatie en technieken om beter met emoties om te gaan. [<link>](#)

- **In 5 stappen naar veerkracht**
Een artikel dat praktische stappen biedt om veerkracht te ontwikkelen en te versterken. [<link>](#)
- **Copingmechanismen: hoe ga jij om met stressvolle situaties?**
Een artikel dat verschillende copingstijlen bespreekt en tips geeft voor effectieve stresshantering. [<link>](#)
- **De psychologie van persoonlijke ontwikkeling: waarom streven mensen naar groei?**
Een artikel dat de drijfveren achter persoonlijke groei en zelfverbetering onderzoekt. [<link>](#)
- **Complexe emoties: de grote gevolgen van emoties onderdrukken**
Een artikel over de impact van het onderdrukken van emoties en het belang van emotionele verwerking. [<link>](#)
- **Vergroot je mentale veerkracht**
Een artikel met tips en strategieën om mentale veerkracht op te bouwen en te versterken. [<link>](#)
- **Als je emotioneel bent**
Een artikel dat advies biedt over hoe om te gaan met intense emoties en emotionele reacties. [<link>](#)
- **Bouw je veerkracht op**
Een artikel met vijf tips om veerkracht te vergroten en beter om te gaan met tegenslagen. [<link>](#)
- **'Ik hou het liever voor me': wat opkroppen met je doet**
Een artikel over de gevolgen van het opkroppen van emoties en het belang van emotionele expressie. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

3.3 Dragen van je last - De zin van last als levenskunst

Lasten als levenskunst

Het dragen van een last roept vragen op die diep geworteld zijn in de menselijke ervaring: Waarom dragen we deze last? Wat zegt het over wie we zijn? Hoe verhoudt deze last zich tot ons idee van zin en betekenis in het leven? Hoe kunnen we reflecteren op wat het betekent om mens te zijn in een wereld vol uitdagingen.

Het bestaan als een last

De filosofie van het bestaan biedt een uniek venster op de vraag waarom mensen lasten dragen. Voor denkers zoals Albert Camus en Søren Kierkegaard is het dragen van lasten geen bijzaak, maar een kernaspect van wat het betekent om te leven.

Albert Camus, een Franse existentialist, gebruikt in zijn essay *De mythe van Sisyphus* de Griekse mythe als metafoor voor het menselijk bestaan. Sisyphus, veroordeeld om eeuwig een steen een heuvel op te duwen, laat zien hoe het leven voelt wanneer het geen intrinsieke betekenis lijkt te hebben. Toch, betoogt Camus, ligt de kracht van het bestaan niet in het vermijden van deze last, maar in het kiezen om deze bewust te dragen. "We moeten ons Sisyphus als gelukkig voorstellen," stelt hij. Zijn lot is niet zijn straf, maar zijn uitdaging: door de last te omarmen, geeft hij er betekenis aan.

Søren Kierkegaard, een van de grondleggers van het existentialisme, benadert dit anders. Hij ziet lasten als een test van geloof en moed. Volgens Kierkegaard is het leven vol paradoxen, en het dragen van een last confronteert ons met de keuze: blijven we vastzitten in wanhoop, of kiezen we ervoor om onze last te dragen als een sprong van geloof in iets groters?

De kunst van het balanceren

Lasten dragen is een constante oefening in balans vinden. Voor Aristoteles, een Griekse filosoof, is het goede leven een zoektocht naar *eudaimonia*, oftewel menselijk floreren. Het dragen van een last kan ons dichterbij deze staat brengen, mits we balans vinden tussen te veel en te weinig. Aristoteles' ethiek van de gulden middenweg leert ons dat moed niet de afwezigheid van angst is, maar de kunst om angst te dragen zonder erin te verzinken.

De stoïcijnse filosofie benadrukt dat het niet de last zelf is die zwaar is, maar hoe wij erover denken. Marcus Aurelius, een Romeins keizer en stoïcijnse denker, schrijft in zijn *Meditaties*: "Je hebt macht over je geest – niet over externe gebeurtenissen. Realiseer dit, en je zult kracht vinden." Vanuit een stoïcijnse perspectief helpt het oefenen van innerlijke rust ons om lasten met waardigheid en controle te dragen.

Lasten als een bron van betekenis

Filosofen zoals Friedrich Nietzsche gaan nog een stap verder en zien lasten niet alleen als onvermijdelijk, maar als essentieel voor het vinden van betekenis in het leven. In zijn concept van de *amor fati* – liefde voor het lot – moedigt Nietzsche ons aan om niet alleen onze lasten te accepteren, maar ze te omarmen als onderdeel van onze unieke weg.

"Wat ons niet doodt, maakt ons sterker," stelt hij. Voor Nietzsche is het dragen van een last een kans om onze kracht en veerkracht te ontdekken.

Hier ligt een belangrijk inzicht: lasten geven het leven diepte. Zonder pijn geen vreugde, zonder strijd geen overwinning. In een wereld die vaak gericht is op comfort en gemak, herinnert Nietzsche ons eraan dat het omarmen van ongemak ons kan leiden naar een dieper gevoel van voldoening en zin.

De ethiek van verantwoordelijkheid

Lasten dragen is niet alleen een persoonlijke zaak, maar ook een morele. Emmanuel Levinas, een Franse filosoof, plaatst verantwoordelijkheid centraal in zijn ethiek. Voor Levinas ontstaat onze verantwoordelijkheid vanuit de ontmoeting met de Ander. De last die we dragen, zo stelt hij, is vaak niet alleen onze eigen last, maar ook die van anderen. Denk aan een moment waarop je de last van een vriend of familielid hebt gedeeld – een emotionele steun, een helpende hand. Volgens Levinas is dit niet slechts een plicht,

maar een fundamenteel aspect van ons mens-zijn. Door verantwoordelijkheid te nemen voor de ander, creëren we een wereld van betekenis en verbondenheid.

Lasten en vrijheid

Jean-Paul Sartre, een andere existentialistische denker, ziet lasten dragen als een paradoxale vorm van vrijheid. Voor Sartre is de mens radicaal vrij, maar deze vrijheid brengt ook verantwoordelijkheid met zich mee. De keuzes die we maken – inclusief hoe we onze lasten dragen – definiëren wie we zijn.

Dit perspectief kan bevrijdend zijn: het herinnert ons eraan dat zelfs wanneer we ons gebonden voelen door onze lasten, we de vrijheid hebben om onze houding en betekenis eraan te veranderen. We zijn niet alleen dragers van onze lasten; we zijn ook de scheppers van hun betekenis.

De kunst van het loslaten

Filosofie leert ons niet alleen hoe we lasten moeten dragen, maar ook wanneer we ze moeten loslaten. Dit brengt ons bij oosterse tradities zoals het boeddhisme, dat benadrukt dat veel van onze lasten voortkomen uit gehechtheid – aan bezit, relaties, of zelfs ons ego. Door los te laten wat niet langer dient, creëren we ruimte voor innerlijke rust en helderheid.

Laozi, de grondlegger van het taoïsme, schrijft: "Door los te laten, wordt alles gedaan." Dit lijkt paradoxaal, maar het herinnert ons eraan dat loslaten geen zwakte is, maar een actieve keuze om niet langer vast te houden aan wat ons belemmert.

Lasten als levenskunst

Het dragen van een last is geen kwestie van winnen of verliezen, maar van het beheersen van een kunst. Het is een voortdurende dans tussen acceptatie en transformatie, tussen dragen en loslaten. Wanneer we onze lasten niet langer zien als obstakels, maar als bruggen naar zelfkennis, betekenis en verbondenheid, ontdekken we dat het leven niet alleen bestaat uit het dragen van lasten, maar ook uit het leren hoe we ze kunnen gebruiken om te groeien. Zoals Camus stelt: "De strijd zelf naar de top is genoeg om een mens te vervullen." In het dragen van onze last vinden we de essentie van wat het betekent om mens te zijn.

Verder verdiepen

- **Over het dragen van je eigen last en die van een ander**
Een beschouwing over het bijbelse concept van het dragen van elkaars lasten en de filosofische implicaties daarvan. [<link>](#)
- **Existentialisme - Wikipedia**
Een uitgebreide uitleg over het existentialisme, een filosofische stroming die individuele vrijheid, verantwoordelijkheid en subjectiviteit benadrukt. [<link>](#)
- **Existentieel lijden als indicatie voor palliatieve sedatie**
Een artikel dat ingaat op de definitie van existentieel lijden en de overwegingen bij palliatieve sedatie. [<link>](#)
- **Elkaars lasten dragen, terwijl iedereen zijn eigen last draagt?**
Een overdenking over de schijnbare tegenstelling in het Bijbelse advies om zowel elkaars lasten te dragen als ieders eigen last te dragen. [<link>](#)

- **Sartre's blijvende invloed op vrijheid en verantwoordelijkheid**
Een artikel over Jean-Paul Sartre's concept van vrijheid en de daarmee gepaard gaande morele verantwoordelijkheid. [<link>](#)
- **Wat is existentialisme in de filosofie?**
Een uitleg over de kernideeën van het existentialisme en de nadruk op individuele vrijheid en verantwoordelijkheid. [<link>](#)
- **Existentieel lijden - deel 1: Definitie en diagnose**
Een artikel dat existentieel lijden definieert en diagnostische overwegingen bespreekt. [<link>](#)
- **Leren lijden**
Een artikel dat verschillende vormen van lijden beschrijft en filosofische stromingen over het lijden bespreekt. [<link>](#)
- **Existentiële depressie: het leven verliest zijn betekenis**
Een artikel over existentiële depressie en het gevoel van zinloosheid dat daarmee gepaard kan gaan. [<link>](#)
- **Het zelf. Vier filosofische perspectieven**
Een beschouwing over hoe verschillende filosofen het concept van het 'zelf' benaderen. [<link>](#)
- **Existentiële psychotherapie, definitie en kenmerken**
Een artikel over de therapeutische benadering die gebaseerd is op de existentialistische filosofie. [<link>](#)
- **Filosofie: het ontrafelen van levensvragen in een complexe wereld**
Een artikel dat de kern van filosofie bespreekt en hoe het helpt bij het stellen van fundamentele levensvragen. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

3.4 Dragen van je last - Symboliek, rituelen en de weg naar transformatie

Symboliek, rituelen en de weg naar transformatie

Het dragen van een last is een thema dat diep verweven is met de menselijke geschiedenis en cultuur. Van mythologische helden tot religieuze rituelen, het idee dat het dragen van een last een noodzakelijk onderdeel is van groei, transformatie en betekenis is universeel. Door de eeuwen heen hebben verschillende culturen en tradities hun eigen symboliek en verhalen ontwikkeld rond dit thema, elk met unieke perspectieven op de waarde en betekenis van lasten in ons leven.

Symboliek in mythen en legendes

In veel oude mythen en verhalen worden lasten letterlijk en symbolisch gedragen als een test van karakter en kracht. Denk bijvoorbeeld aan de Griekse mythologie, waar Atlas veroordeeld werd om het hemelgewelf op zijn schouders te dragen. Dit beeld, van een

man die in stilte een onvoorstelbaar zware last torst, is een symbool van doorzettingsvermogen en opoffering.

Ook in andere culturen zien we vergelijkbare thema's. In de hindoeïstische traditie draagt de god Vishnu de wereld op zijn slangenbed, terwijl hij balanceert op de oceaan van melk. Hier wordt het dragen van een last niet alleen een daad van kracht, maar ook een symbool van bescherming en evenwicht. Deze verhalen herinneren ons eraan dat lasten niet alleen een uitdaging zijn, maar ook een verantwoordelijkheid die we met waardigheid kunnen dragen.

Rituelen en symbolische handelingen

Veel culturen hebben rituelen ontwikkeld om het dragen van lasten te markeren, verwerken of zelfs te verlichten. Deze rituelen hebben vaak een symbolische functie, waarbij de last fysiek of mentaal wordt overgedragen, gezuiverd of gedeeld.

In de katholieke traditie is de kruisweg een voorbeeld. Gelovigen lopen symbolisch de route die Jezus ging met het kruis op zijn rug, een last die zowel fysiek als spiritueel zwaar was. Dit ritueel benadrukt niet alleen lijden, maar ook verlossing en de kracht van doorzettingsvermogen.

In Afrikaanse gemeenschappen zijn er rituelen waarbij de gemeenschap letterlijk samenkomt om een last te dragen. Tijdens initiatierites of herdenkingsdiensten wordt het delen van verdriet en vreugde een manier om de last van een individu te verlichten en collectief betekenis te geven. Het Ubuntu-principe – "Ik ben omdat wij zijn" – benadrukt dat het dragen van een last nooit een individuele, maar altijd een gezamenlijke verantwoordelijkheid is.

De last als transformerende reis

Het idee dat het dragen van een last leidt tot transformatie is een thema dat terugkomt in veel literatuur en verhalen. In J.R.R. Tolkien's *The Lord of the Rings* is de reis van Frodo een archetypisch voorbeeld. Frodo draagt de last van de Ene Ring, een symbool van absolute macht en corruptie, op zijn reis naar Mount Doom om deze te vernietigen. Zijn fysieke en emotionele worsteling benadrukt dat het dragen van een last niet alleen om kracht gaat, maar ook om het leren omgaan met morele keuzes, verantwoordelijkheid en opoffering.

Vergelijkbare verhalen zien we in de klassieke literatuur, zoals de reis van Odysseus in Homerus' *Odyssee*. De lasten die hij draagt – verlies, schuld, verlangen naar huis – vormen hem als persoon. Het zijn niet de uiteindelijke bestemming of de oplossingen voor zijn problemen die centraal staan, maar de manier waarop hij deze lasten draagt en wat hij onderweg leert.

Historische context: Lasten als sociale constructies

Door de geschiedenis heen zijn lasten vaak gebruikt als metafoor voor sociale, politieke en economische structuren. In feodale samenlevingen droegen boeren letterlijk de last van de adel, zowel in arbeid als in belasting. Deze fysieke lasten symboliseren bredere systemen van ongelijkheid en uitbuiting, maar ze inspireerden ook verzet en revolutie. In de slavernijgeschiedenis zijn de lasten van onderdrukking niet alleen fysiek, maar ook cultureel en psychologisch. De verhalen van overleving en bevrijding, zoals de spirituals en volksverhalen van Afro-Amerikaanse slaven, gebruiken vaak het beeld van lasten die gedragen en uiteindelijk overwonnen worden. Een bekend lied als "*Swing Low, Sweet*

Chariot" weerspiegelt dit verlangen naar bevrijding en de hoop op een wereld waarin lasten gedeeld worden.

Lasten en moderne cultuur

In de moderne tijd zijn lasten vaak verbonden met de zoektocht naar identiteit en betekenis. Denk aan de rol van immigranten die hun verleden, cultuur en herinneringen meedragen terwijl ze een nieuw leven opbouwen. Hun lasten worden niet alleen een bron van pijn, maar ook van trots en verbinding met hun wortels.

In populaire cultuur, zoals films en televisieseries, staan thema's van lasten en transformatie vaak centraal. Superhelden zoals Spiderman en Batman worstelen met de last van verantwoordelijkheid die hun krachten met zich meebrengen. Deze verhalen laten zien dat lasten niet alleen een zwakte zijn, maar ook een bron van kracht en inspiratie.

Het collectieve geheugen

Rituelen en verhalen rond lasten dragen zijn niet alleen persoonlijk, maar ook collectief. Monumenten, herdenkingen en nationale feestdagen herinneren ons eraan hoe samenlevingen lasten dragen, verwerken en betekenis geven. In Nederland is Dodenherdenking een voorbeeld van hoe een natie zich herinnert aan de lasten van oorlog en de offers van vrijheid.

Deze collectieve herinneringen dienen als ankerpunten van identiteit en betekenis. Ze helpen ons om het verleden te begrijpen en een weg naar de toekomst te vinden. In dit proces worden lasten gedeeld en omgevormd tot inspiratiebronnen.

De last als 'geschenk'

In de verhalen en rituelen van verschillende culturen zien we een rode draad: lasten zijn niet alleen beproevingen, maar ook kansen. Ze bieden ruimte voor groei, voor verbinding met anderen en voor een diepere betekenis in het leven.

Het dragen van een last wordt, in al zijn symbolische en rituele vormen, een daad van moed en transformatie. Het herinnert ons eraan dat we niet alleen staan in onze strijd en dat lasten, hoe zwaar ook, altijd een weg naar licht en verandering kunnen bieden.

Verder verdiepen

- **Rituelen, ritualiteit - Wijsheidsweb**
Over de rol van rituelen in verschillende culturen en hoe ze gemeenschapsvorming ondersteunen. [<link>](#)
- **Hoe ontstonden Mythes en Legendes - Linguability**
Een artikel dat de oorsprong en functie van mythen en legendes bespreekt. [<link>](#)
- **De Tijdloze Wereld van Mythen en Legendes - Filosofie Blog**
Over de invloed van mythen en legendes op culturele en historische ontwikkelingen. [<link>](#)
- **Rituelen en vrijzinnige plechtigheden - CAVA**
Over de betekenis van rituelen als symbolische handelingen binnen gemeenschappen. [<link>](#)
- **Symboliek in de kunst en schilderijen - Kunstmania**
Een uitleg over symbolen in kunst en hun culturele betekenissen. [<link>](#)

- **Arthurlegendes en Graalverhalen - IsGeschiedenis**
Over de impact van Arthurlegendes en Graalverhalen op de Europese cultuur. [<link>](#)
- **De zes dimensies – Wijsheidsweb**
Een overzicht van de gelaagdheid van historische wortels naar actuele praktijken van levenskunst, met aandacht voor visies, verhalen, rituelen en symbolen. [<link>](#)
- **Symbolen en rituelen: definitie, betekenis en voorbeelden**
Een artikel dat ingaat op wat symbolen en rituelen zijn, hun betekenis en enkele voorbeelden binnen verschillende culturen. [<link>](#)
- **Rituelen – Histories**
Een artikel dat de complexiteit van rituelen bespreekt en hoe ze in historische context kunnen worden geplaatst. [<link>](#)
- **Het gebruik van symboliek in verhalen - Verhaal en taal**
Een artikel dat ingaat op hoe symboliek kan bijdragen aan de diepgang en beeldendheid van verhalen, en tips biedt voor schrijvers. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

3.5 Dragen van je last - Over verantwoordelijkheid, zorg en solidariteit

Over verantwoordelijkheid, zorg en solidariteit

In een samenleving is niemand een eiland. De lasten die mensen dragen – fysiek, emotioneel, sociaal of economisch – zijn zelden volledig individueel. Vaak raken ze verweven met de gemeenschappen waarin we leven, de systemen die ons omringen en de relaties die we onderhouden. Vanuit een sociaal-maatschappelijk perspectief moeten we ook stilstaan bij gedeelde verantwoordelijkheid, solidariteit en de kracht van menselijke verbinding.

De collectieve dimensie van lasten

Een last wordt vaak gezien als een persoonlijke uitdaging, maar veel lasten zijn collectief van aard. Armoede, ziekte, werkdruk, discriminatie en klimaatverandering zijn voorbeelden van lasten die voortkomen uit bredere maatschappelijke structuren. Deze uitdagingen dwingen ons om verder te kijken dan individuele oplossingen. Ze vragen om solidariteit en samenwerking.

Een inspirerend voorbeeld hiervan is het Zuid-Afrikaanse Ubuntu-principe: *"Ik ben omdat wij zijn."* Dit gedachtegoed benadrukt dat de menselijkheid van een individu wordt gevormd en ondersteund door de menselijkheid van anderen. In een samenleving die dit principe omarmt, wordt het dragen van elkaars lasten niet gezien als een opoffering, maar als een natuurlijke uitdrukking van verbondenheid.

De kracht van zorg en nabijheid

Het dragen van lasten is niet altijd een gedeeld proces. Soms voelen mensen zich alleen in hun worstelingen, afgesneden van steun en begrip. De mantelzorg in Nederland illustreert hoe zorg voor anderen een belangrijke manier is waarop we elkaars lasten kunnen verlichten. Mantelzorgers nemen niet alleen fysieke zorg op zich, maar bieden ook emotionele nabijheid en steun.

De waarde van nabijheid en zorg kan niet worden onderschat. Volgens de psycholoog John Bowlby, de grondlegger van de hechtingstheorie, is nabijheid essentieel voor het menselijk welzijn. Wanneer mensen weten dat ze kunnen terugvallen op anderen, zijn ze beter in staat om met hun lasten om te gaan. Dit geldt niet alleen binnen families, maar ook in bredere gemeenschappen. De kracht van een warme, ondersteunende omgeving kan het verschil maken tussen hoop en wanhoop.

Solidariteit in actie

Solidariteit gaat verder dan het verlichten van individuele lasten; het gaat ook om het aanpakken van de structuren die lasten veroorzaken. Bewegingen zoals de arbeidersstrijd in de 19e eeuw en de burgerrechtenbeweging in de VS laten zien hoe collectieve actie kan leiden tot diepgaande veranderingen. Door samen op te staan, kunnen gemeenschappen de lasten van ongelijkheid, discriminatie en onrecht verlichten.

Een eigentijds voorbeeld is de solidariteit rond klimaatverandering. Hoewel het een probleem is dat iedereen treft, zijn de gevolgen ongelijk verdeeld. Kwetsbare gemeenschappen dragen vaak de zwaarste lasten, ondanks dat zij het minst hebben bijgedragen aan het probleem. Solidariteit in deze context betekent niet alleen het delen van verantwoordelijkheden, maar ook het erkennen van ongelijkheid en het streven naar rechtvaardigheid.

De balans tussen zelfzorg en zorg voor anderen

Het dragen van andermans lasten kan soms een zware tol eisen. Mantelzorgers, activisten en mensen die in de zorg werken, lopen het risico op overbelasting of burn-out. Het evenwicht tussen zelfzorg en zorg voor anderen is daarom cruciaal.

In dit spanningsveld biedt de ethiek van de zorg, ontwikkeld door feministische filosofen zoals Joan Tronto, een waardevol kader. Tronto benadrukt dat zorg zowel een persoonlijke als een maatschappelijke verantwoordelijkheid is. Het betekent niet alleen dat we voor anderen zorgen, maar ook dat we systemen creëren die zorg ondersteunen. Denk aan flexibele werkuren, betere toegang tot zorgdiensten en ondersteuning voor mantelzorgers.

De rol van gemeenschappen

Gemeenschappen spelen een sleutelrol in het verdelen en verlichten van lasten. In traditionele dorpssamenlevingen zijn er vaak informele netwerken waarin burens elkaar helpen, of het nu gaat om het oogsten van gewassen of het verzorgen van kinderen. Hoewel moderne stedelijke samenlevingen deze nauwe banden vaak missen, zien we de opkomst van nieuwe vormen van gemeenschapszorg, zoals buurtinitiatieven, coöperaties en voedselbanken.

Een bijzonder voorbeeld hiervan zijn de zorgboerderijen, waar kwetsbare mensen zoals ouderen, jongeren met problemen of mensen met een beperking een plek vinden om

samen te werken en te groeien. Deze gemeenschappen tonen aan dat gedeelde zorg niet alleen lasten kan verlichten, maar ook nieuwe bronnen van zingeving zijn.

Het delen van lasten in crisis

Crisissituaties, zoals natuurrampen of pandemieën, leggen vaak pijnlijk bloot hoe lasten ongelijk verdeeld zijn. De COVID-19-pandemie bijvoorbeeld, toonde aan hoe essentieel zorgpersoneel, logistiek werkers en andere “onmisbare” beroepen zijn. Tegelijkertijd werden kwetsbare groepen, zoals ouderen en migranten, disproportioneel getroffen. Toch laten dergelijke crises ook zien hoe solidariteit tot leven kan komen. Mensen mobiliseerden zich wereldwijd om elkaar te steunen, van het doneren van voedsel tot het organiseren van buurtinitiatieven. Deze momenten herinneren ons eraan dat in tijden van tegenspoed gedeelde lasten niet alleen noodzakelijk, maar ook mogelijk zijn.

De toekomst van samen dragen

Het is een urgente noodzaak om na te denken over een toekomst waarin lasten eerlijker verdeeld worden. Dit begint bij bewustwording: wie draagt welke lasten, en waarom? Het vereist ook actie: van het creëren van meer inclusieve plekken tot het bestrijden van sociale ongelijkheid.

De filosofie van solidariteit leert ons dat het samen dragen van lasten niet alleen een morele verplichting is, maar ook een bron van kracht en hoop. Zoals Nelson Mandela zei: *“Overcoming poverty is not a gesture of charity, it is an act of justice.”* Door samen te werken en elkaar te steunen, kunnen we een wereld bouwen waarin lasten niet alleen lichter, maar ook zinvoller worden.

Verder verdiepen

- **Solidariteit bestaat nog omdat het nodig is**
Over solidariteit onder druk in de participatiesamenleving. [<link>](#)
- **Terugkeer van gemeenschapszin en solidariteit**
Een artikel dat pleit voor de herwaardering van gemeenschapszin en solidariteit in maatschappelijke organisaties. [<link>](#)
- **Waarden die ten grondslag liggen aan de verzorgingsstaat**
Een artikel over de fundamentele waarden zoals solidariteit en gelijkheid binnen de Nederlandse verzorgingsstaat. [<link>](#)
- **Solidariteit: waar hebben we het over?**
Een rapport dat verschillende vormen van solidariteit onderzoekt en hoe deze zich verhouden tot sociale zekerheid en maatschappelijke betrokkenheid. [<link>](#)
- **Monique Kremer: solidariteit is geen soft gedoe**
Een interview met hoogleraar Monique Kremer over de rol van solidariteit in het sociaal werk en het belang van empathie en betrokkenheid. [<link>](#)
- **Waarden die ten grondslag liggen aan de verzorgingsstaat**
Een bespreking van de fundamentele waarden zoals solidariteit en gelijkheid binnen de Nederlandse verzorgingsstaat. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

3.6 Dragen van je last – De grondslag van ons geloof

Centraal in onze grondslag staan waarden zoals liefde, compassie, solidariteit en het streven naar verbinding. De reflectie over het dragen en loslaten van lasten als een weg naar persoonlijke groei en verbinding met anderen benadrukt de gelijkwaardigheid en het zoeken naar wat mensen bindt. Dit sluit direct aan bij ons geloof en streven naar liefdevol handelen en het koesteren van de liefde als hoogste waarde.

Het benadrukken van veerkracht en heling, en het vermogen om met levenslasten om te gaan, weerspiegelt het vertrouwen in de grondslag dat we in alle omstandigheden een liefdevol mens willen zijn of opnieuw willen worden. De psychologie biedt hier concrete handvatten voor persoonlijke transformatie, in lijn met het apostolische streven naar zingeving.

De filosofische reflectie op lasten als een bron van betekenis en een weg naar levenskunst sluit aan bij het idee dat het leven deel is van een groter, ondeelbaar geheel. Het streven naar harmonie en de moed om te leven in het licht van existentiële paradoxen vinden we terug in de grondslag.

De nadruk op solidariteit en gedeelde verantwoordelijkheid in de sociaal-maatschappelijke benadering komt in de grondslag terug om in liefde te werken aan een waardige wereld. Het besef van onderlinge afhankelijkheid en de noodzaak van duurzaam samenleven wordt hier concreet gemaakt.

3.7 Dragen van je last – Verwijzingen naar Leven in Liefde

Januari

- **2 januari - Hoop zet ons in beweging**
Hoop geeft kracht om lasten te dragen en vooruit te blijven kijken.
- **8 januari - How the light gets in**
Het omarmen van kwetsbaarheid helpt om lasten draaglijker te maken.
- **16 januari - Alles heeft zijn tijd**
Acceptatie van de levenscycli biedt ruimte om lasten los te laten.

Februari

- **4 februari - Wanneer het donker is**
Het donker symboliseert momenten van zware lasten, en hoe we daar doorheen kunnen komen.
- **14 februari - Delen van verdriet**
Verdriet wordt lichter wanneer het gedeeld wordt, een kern van solidariteit.
- **28 februari - Kracht in kwetsbaarheid**
Door kwetsbaarheid te tonen, vinden we de moed om onze lasten te dragen.

Maart

- **9 maart - Samen dragen**
Samen lasten dragen versterkt de verbinding en maakt uitdagingen draaglijker.
- **15 maart - Stilte voor reflectie**
Stilte biedt ruimte om innerlijke lasten te begrijpen en te verwerken.
- **30 maart - Innerlijke ruimte vinden**
Door ruimte te creëren in jezelf kun je met zware lasten omgaan.

April

- **5 april - Het begint bij jezelf**
Zelfreflectie is essentieel om te bepalen hoe je je lasten kunt dragen.
- **6 april - Streven naar levenskunst**
Het dragen van lasten kan bijdragen aan een zinvol leven.
- **22 april - Vrijheid in verbondenheid**
Het delen van lasten leidt tot vrijheid en verbondenheid.

Mei

- **8 mei - Samen onderweg**
Samen op weg zijn geeft steun in het dragen van lasten.
- **17 mei - Leren loslaten**
Het loslaten van ballast is essentieel voor het omgaan met nieuwe uitdagingen.
- **27 mei - Vertrouwen in het leven**
Vertrouwen helpt om je last met moed en hoop te dragen.

Juni

- **3 juni - Balans zoeken**
Balans is nodig om lasten te dragen zonder uitgeput te raken.
- **12 juni - Samen een weg vinden**
Samen een weg zoeken maakt het mogelijk om gedeelde lasten te verlichten.
- **28 juni - Met liefde dragen**
Liefde transformeert lasten in bronnen van kracht en betekenis.

Juli

- **3 juli - Bruggen bouwen**
Het bouwen van bruggen tussen mensen helpt om lasten te delen.
- **5 juli - Kracht en troost in de ontmoeting**
Ontmoetingen bieden emotionele steun in tijden van zware lasten.
- **18 juli - Samen sterker**
Samenwerking maakt het mogelijk om elkaars lasten te dragen en te verlichten.

Augustus

- **7 augustus - Reflectie over verantwoordelijkheid**
Het dragen van een last vraagt om verantwoordelijkheid en zorg voor jezelf en anderen.
- **12 augustus - Liefde als krachtbron**
Liefde geeft de energie om zware lasten te dragen.
- **30 augustus - Het onzichtbare zichtbaar maken**
Door lasten zichtbaar te maken, kunnen ze gedeeld en verlicht worden.

September

- **6 september - Gedeelde lasten verlichten**
Lasten worden lichter wanneer ze gedeeld worden binnen een gemeenschap.
- **15 september - Ruimte voor de ander**
Door ruimte te maken voor de ander, helpen we elkaar met het dragen van lasten.
- **28 september - Innerlijke rust vinden**
Innerlijke rust maakt het mogelijk om lasten op een gezonde manier te dragen.

Oktober

- **5 oktober - We zijn allemaal verbonden**
Het besef van onderlinge verbondenheid maakt het delen van lasten mogelijk.
- **11 oktober - Het huis van mijn leven**
Reflectie over de kamers van je innerlijke leven helpt bij het verwerken van lasten.
- **17 oktober - Eb en vloed**
Het cyclische karakter van lasten biedt perspectief en troost.

November

- **9 november - Het licht in het donker vinden**
Zelfs in moeilijke tijden kan licht worden gevonden dat lasten verlicht.
- **14 november - Een ander helpen dragen**
Het helpen dragen van andermans lasten versterkt menselijke verbindingen.
- **25 november - Reflectie op eigen grenzen**
Het bewaken van grenzen voorkomt dat lasten ondraaglijk worden.

December

- **3 december - Hoopvolle verwachtingen**
Hoop biedt veerkracht om lasten te dragen en vooruit te blijven kijken.
- **14 december - Leren van het verleden**
Het verleden helpt ons te leren hoe we huidige lasten kunnen dragen.
- **24 december - Liefde die draagt**
Liefde is de kracht die ons helpt om lasten samen te dragen.

3.8 Dragen van je last – Verhalen uit de wereldliteratuur

Hierbij enkele verhalen uit de wereldliteratuur bij het thema *Dragen van je last*.

- **"De mythe van Sisyphus" – Albert Camus**
Sisyphus, veroordeeld om een steen eeuwig een heuvel op te duwen, belichaamt de absurditeit van het leven. Camus stelt dat de kracht ligt in het bewust kiezen om de last te dragen, waardoor betekenis ontstaat in het ogenschijnlijk zinloze. Dit sluit aan bij het idee dat lasten een kans bieden voor zelfreflectie en levenskunst.
- **"The Lord of the Rings" – J.R.R. Tolkien**
Frodo's reis om de Ene Ring te vernietigen symboliseert de fysieke en morele worstelingen van het dragen van een last. Zijn missie benadrukt opoffering, verantwoordelijkheid en transformatie.
- **"Meditaties" – Marcus Aurelius**
Deze stoïcijnse reflecties bieden inzichten in het omgaan met persoonlijke lasten door innerlijke rust en controle te cultiveren. Het benadrukt hoe onze perceptie lasten lichter kan maken.
- **"Een mens is pas mens door anderen" – Desmond Tutu (Ubuntu-principe)**
Dit werk legt uit hoe solidariteit en gedeelde menselijkheid lasten lichter maken. Het Ubuntu-principe is een voorbeeld van collectieve verantwoordelijkheid en zorg voor elkaar als gemeenschap van mensen.
- **"De gebroeders Karamazov" – Fjodor Dostojevski**
Dit verhaal onderzoekt thema's van schuld, verantwoordelijkheid en verlossing, vaak verbonden aan het dragen van emotionele lasten. Het sluit aan bij de morele dimensie van het delen van lasten.
- **Het dragen van het kruis door Jezus (Mattheüs 27:32)**
Jezus draagt zijn kruis naar Golgotha, een symbool van ultieme opoffering en verlossing. Dit verhaal illustreert het fysieke en spirituele aspect van lasten dragen, passend bij het thema van rituelen en symboliek.
- **Het verhaal van Job**
Job verliest alles wat hij liefheeft, maar behoudt zijn geloof ondanks immense beproevingen. Uiteindelijk wordt hij beloond voor zijn volharding. Verbindt met het thema van veerkracht en heling.
- **De Barmhartige Samaritaan (Lucas 10:25-37)**
De Samaritaan helpt een gewonde man langs de weg, terwijl anderen voorbijgaan. Het verhaal benadrukt zorg en solidariteit als uiting van gedeelde verantwoordelijkheid voor je medemens.

3.9 Dragen van je last – Verwijzing naar liederen

Gemeenschapsliederen:

- **116 | Voor hen**
Een reflectie op het dragen van herinneringen en liefde voor hen die we moesten loslaten.
- **117 | Nieuwe kansen, elke dag**
Onderstreept veerkracht en hoop, ook bij tegenslag.
- **118 | Kiezen voor de liefde**
Richt zich op de kracht van liefde om lasten te verlichten.
- **121 | Bewust leven**
Over bewustwording en kracht vinden in liefde en geduld.
- **123 | Als een boom aan het water**
Beeldt veerkracht en zingeving uit door verbondenheid met het leven.
- **124 | Vrijheid**
Beschrijft vrijheid als een kracht om los te laten en te groeien.
- **125 | Bron van liefde**
Over de liefde als een bron van kracht om lasten te dragen.
- **127 | Wat is van waarde?**
Roept op tot reflectie over wat echt belangrijk is in het leven.
- **113 | God in mensen nabij**
Geeft troost en moed, passend bij het delen van lasten.
- **130 | Eerbied en ootmoed**
Een uitnodiging om lasten met waardigheid en kracht te dragen.

Uit Gemengd koor

- **8 | De liefde**
Benadrukt liefde als centrale kracht om tegenslagen te overwinnen.
- **10 | Er is een stroom**
Beeldt heling en kracht uit als een stroom die ons voortdraagt.
- **18 | Plaats van troost en kracht**
Over het vinden van rust en steun in tijden van zware lasten.
- **33 | Eeuwige liefde**
Beschrijft liefde als eeuwig en onmisbaar in moeilijke tijden.
- **36 | De levensstormen weerstaan**
Biedt inspiratie om met moed en vastberadenheid stormen te trotseren.
- **37 | De gemeenschap**
Over de kracht van samenkomen en verbondenheid.
- **38 | Stille trouw**
Benadrukt trouw en rust als bronnen van innerlijke kracht.
- **39 | Het huis van mijn leven**
Een symbolische reis door ons innerlijke huis, passend bij het thema zelfreflectie.

- **72 | Troosten**
Over het geven van troost en hoop in donkere tijden.
- **74 | Empathie**
Benadrukt empathie als een manier om gedeelde lasten te verlichten.

4.0 Heilige grond

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen 'religieus-humanistisch' noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

Januari/maart - **Innerlijke reis**
wie ben ik, wie wil ik zijn en hoe kan ik dat verbeelden?

In deze periode staat het onderzoeken van je innerlijke zelf centraal: wie ben ik, wie wil ik zijn, en hoe kan ik mijn diepste verlangens verbeelden? Het nodigt uit tot zelfreflectie en het onder ogen zien van persoonlijke uitdagingen, om zo tot een sterker zelfinzicht en een richtinggevend perspectief te komen.

- **Heilige grond**

'Heilige grond', plaatsen of momenten van diepe betekenis en persoonlijke groei. Het zijn plekken waar mensen zich verbonden voelen met iets groters dan zichzelf zoals natuurgebieden, stiltecentra, of andere plaatsen die hen inspireren en tot bezinning brengen. De gemeenschap is zo'n plaats. De samenkomsten, rituelen en speciale ontmoetingen kunnen momenten zijn waarop je existentiële emoties en ervaringen deelt en daardoor een diepe verbondenheid kan voelen met elkaar en met je oorsprong. Heilige grond is de innerlijke ruimte waar je tot je diepere zelf kan komen en vrede en persoonlijke groei ervaart. Het kan ook oproepen tot respect en zorg voor de aarde omdat je de aarde zélf wilt beschouwen als 'heilige grond' en daarom geregeld stil wilt staan om er duurzaam en verantwoordelijk je plaats op in te nemen.

(trefwoorden: heilige grond, persoonlijke groei, verbondenheid, natuur, bezinning, gemeenschap, rituelen, ontmoetingen, innerlijke ruimte, vrede, zorg voor de aarde)

4.1 Heilige grond - De mens als schepper van betekenis

Heilige grond in een religieus-humanistische visie

Wanneer we spreken over *heilige grond* vanuit een religieus-humanistisch perspectief, wordt al snel duidelijk dat deze term niet vastligt in stenen of begrensd is door fysieke locaties. Heilige grond is geen pelgrimsoord dat uitsluitend buiten onszelf gezocht hoeft te worden, maar eerder een diep persoonlijke ervaring en een collectief streven naar verbondenheid, betekenis en zorg. Het is in essentie datgene wat ontstaat in momenten van intense reflectie, compassie en creatieve verbeelding. Er zijn drie lagen in te onderscheiden: innerlijke ruimte, de ontmoeting met de ander, en onze relatie met de aarde.

Innerlijke ruimte: de geboorte van heilige grond

Heilige grond begint bij de mens zelf. Het is de innerlijke ruimte waar reflectie, zelfacceptatie en de zoektocht naar zin tot bloei komen. In onze dagelijkse haast raken we gemakkelijk vervreemd van deze ruimte. We worden opgeslokt door taken, verwachtingen en sociale rollen. Toch zijn er momenten — vaak onverwacht en klein — waarop we voelen dat er iets groters door ons heen stroomt. Een diepe ademhaling bij het opgaan van de zon, een woord dat precies raakt wat je voelt, of een stil moment waarin je de verbinding met jezelf hervindt. Het zijn deze ervaringen die de kiem vormen voor wat we heilige grond noemen.

Binnen de religieus-humanistische visie is deze innerlijke ruimte niet enkel een toevluchtsoord. Het is een plek waar we geconfronteerd worden met de paradoxen van het mens-zijn: kracht en kwetsbaarheid, vreugde en verdriet, hoop en wanhoop. Deze tegenstellingen hoeven niet opgelost te worden, maar vragen om erkenning. Het is juist in die erkenning dat betekenis wordt geboren. Zoals filosoof Paul Ricoeur schreef: *“De mens is de enige wezen dat zich zorgen maakt over de betekenis van zijn bestaan.”* Heilige grond is in die zin de plek waar die zorgen niet worden weggepoetst, maar waar ze mogen bestaan als de basis voor groei.

De ontmoeting met de ander: een gedeelde ervaring

Hoewel de zoektocht naar betekenis vaak persoonlijk begint, kan heilige grond pas echt wortelen in de ontmoeting met anderen. Het religieus-humanisme benadrukt dat betekenis gedeeld wordt in relaties en in de gemeenschap. Een ritueel van samenzijn, een gedeelde stilte of een oprecht gesprek kan net zo goed heilige grond zijn als een stille wandeling in de natuur. Het zijn momenten waarin mensen zich gezien, gehoord en verbonden voelen — niet ondanks, maar dankzij hun kwetsbaarheid.

Een bijzonder voorbeeld hiervan is het gezamenlijk beleven van rituelen. In ons genootschap spelen die een belangrijke rol in het scheppen van een collectieve ruimte van bezinning en verbondenheid. Denk aan een moment van stilte in een bijeenkomst, waarin iedereen zijn eigen gedachten mag laten resoneren in een gedeeld gevoel van betekenis. Of aan de rondgang waarin naast de individuele reflectie ook de verbondenheid doorvoelt wordt. Wat hier ontstaat, is niet alleen een gevoel van troost of inspiratie, maar ook een besef van gedeelde menselijkheid. Deze momenten, hoe klein ook, maken duidelijk dat we deel uitmaken van een groter geheel.

Heilige grond is dus niet alleen innerlijk, maar ook relationeel. Het ontstaat in de ruimte tussen mensen, in een blik, een aanraking, of simpelweg het samen aanwezig zijn. Het

Ubuntu-principe uit Zuid-Afrika drukt dit treffend uit: *“Ik ben omdat wij zijn.”* Dit principe herinnert ons eraan dat onze eigen waarde en betekenis slechts tot bloei kunnen komen in verbinding met anderen.

Onze relatie met de aarde: een ethische roeping

Naast de innerlijke en relationele dimensie, kent heilige grond ook een ecologische laag. In een religieus-humanistische visie is de aarde niet slechts een toevallige achtergrond van ons bestaan; ze is een fundamenteel onderdeel van wie we zijn. Wanneer we de aarde zien als heilige grond, worden we ons bewust van onze diepe afhankelijkheid en verantwoordelijkheid. Dit vraagt om een houding van zorgzaamheid, duurzaamheid en respect.

Het zien van de aarde als heilig vraagt om een bewuste keuze. We leven in een tijd waarin de aarde bedreigd wordt door uitputting, klimaatverandering en vervuiling. Deze crises dagen ons uit om onze verbondenheid met de natuur niet alleen te voelen, maar ook concreet vorm te geven. Dat kan beginnen met kleine handelingen — minder verspillen, meer planten — maar uiteindelijk vraagt het om een dieper ethisch besef. We moeten ons afvragen: hoe kunnen we goede voorouders zijn voor de generaties die na ons komen?

Een religieus-humanistische visie benadrukt dat zorg voor de aarde niet slechts een plicht is, maar een mogelijkheid tot vreugdevolle verbinding. Heilige grond wordt dan niet alleen beleefd in tempels of stiltecentra, maar ook in een bloeiende tuin, een stil bos of een strand waar de golven de kust raken. De aarde zelf wordt een plek waar we ons opnieuw verwonderen over het leven en ons verbonden voelen met alles wat is.

Heilige grond als levenskunst

De religieus-humanistische visie op heilige grond is uiteindelijk een uitnodiging tot levenskunst. Het vraagt ons om steeds opnieuw stil te staan bij de momenten, plekken en relaties die ons raken en die ons uitnodigen tot bezinning en verbinding. Het nodigt uit tot een houding van openheid, waarin we bereid zijn om zowel de pijn als de schoonheid van het leven te omarmen.

Heilige grond is geen eindpunt, maar een reis. Het is de reis naar binnen, naar de ander en naar de wereld om ons heen. Het is het bewustzijn dat betekenis niet zomaar gegeven wordt, maar gecreëerd moet worden in de manier waarop we ons leven vormgeven. En het is het besef dat in die schepping, hoe klein of kwetsbaar ook, iets ontstaat dat ons overstijgt — een diepere verbinding met onszelf, elkaar en de wereld waarin we leven.

Zo wordt heilige grond naast een plek of een moment ook een manier van zijn. Het is een pad dat we moedig bewandelen, steeds weer opnieuw.

Verder verdiepen

- **Heilige Grond - Podcast**
Een theologische podcast die stilstaat bij de grond onder je voeten, zowel het heilige als het alledaagse, en brandende kwesties bespreekt. [<link>](#)
- **Heilige Land - Wikipedia**
Een encyclopedisch artikel over het Heilige Land, met aandacht voor de betekenis van heilige grond in verschillende religieuze en maatschappelijke contexten. [<link>](#)

- **Wat maakt heilige grond?**
Een beschouwing over de ontmoeting van Mozes met God bij het brandende braambos en de betekenis van 'heilige grond' in deze context. [<link>](#)
- **Heilige grond**
Een overweging over de betekenis van 'heilige grond' en hoe dit concept zich manifesteert in het dagelijks leven en spirituele praktijken. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

4.2 Heilige grond - Heilige grond als existentiële ervaring

Heilige grond als existentiële ervaring: een filosofische verkenning

Wat betekent het om op *heilige grond* te staan? Vanuit een filosofisch perspectief is dit geen louter spirituele vraag, maar een diepgaande reflectie op wat het betekent om te bestaan, om *te zijn* in de wereld. Filosofen zoals Martin Heidegger, Emmanuel Levinas en Simone Weil hebben zich met de essentie van ons zijn en onze verbondenheid met de wereld beziggehouden. Heilige grond kan worden gezien als een symbolische ruimte waarin deze existentiële vragen op de meest fundamentele manier tot ons spreken.

De mens en zijn grond: Heidegger's perspectief

Martin Heidegger, een van de invloedrijkste filosofen van de 20e eeuw, beschouwde de mens als een wezen dat 'geworpen' is in de wereld. Volgens Heidegger worden we voortdurend geconfronteerd met de vraag naar ons 'zijn': waarom ben ik hier, en wat betekent mijn aanwezigheid in deze tijd en plaats? Heilige grond, vanuit dit perspectief, is een metafoor voor het bewustzijn van onze plaats in het bestaan. Het is een plek of moment waarin de dagelijkse beslommingen worden overstegen en we geconfronteerd worden met de kernvragen van het leven.

Voor Heidegger was dit besef vaak gekoppeld aan ervaringen van verwondering en ontzag. Het staan op een fysieke plek – een stille vallei, een ruïne vol geschiedenis of een plek van persoonlijke betekenis – kan een katalysator zijn voor dit diepe besef van zijn. Deze plekken worden heilig omdat ze ons herinneren aan onze sterfelijkheid, onze kwetsbaarheid en de wonderlijke complexiteit van het leven. Ze nodigen uit tot wat Heidegger noemt *Gelassenheit*: een houding van ontvankelijkheid en eerbied voor wat zich aan ons toont.

De ander als heilige grond: Levinas' ethische benadering

Waar Heidegger spreekt over onze relatie met de wereld, nodigt Emmanuel Levinas uit om onze relatie met de ander te heroverwegen. Voor Levinas is de ander – iedere persoon die we ontmoeten – een bron van ethische verantwoordelijkheid. Heilige grond ontstaat in de ontmoeting, in de erkenning dat de ander ons aanspreekt en ons uit onze zelfgerichtheid trekt.

Levinas beschrijft de ontmoeting met de ander als een ervaring die ons bestaan op zijn grondvesten doet schudden. De ander is niet een object dat we kunnen begrijpen of beheersen, maar een oneindige aanwezigheid die ons uitdaagt om verantwoordelijkheid te nemen. Heilige grond is dan geen fysieke plek, maar een morele ruimte waarin we ons bewust worden van onze verantwoordelijkheid voor de ander. Het is de ruimte waarin we de ander zien als een unieke, waardevolle aanwezigheid, een ervaring die ons kan transformeren.

Simone Weil: de wortels van heilige grond

De Franse filosofe Simone Weil voegt een spirituele dimensie toe aan deze filosofische reflectie. Voor Weil is heilige grond zowel letterlijk als symbolisch verbonden met wortels: met de diepe verbondenheid tussen mens en aarde, tussen mens en gemeenschap. Weil schrijft dat mensen geworteld moeten zijn in iets wat groter is dan zichzelf – een traditie, een plek, een gemeenschapsgevoel – om betekenis en stabiliteit te vinden.

Heilige grond is voor Weil een ruimte van aandacht en overgave. Ze pleit voor wat zij *attente d'attente* noemt: een vorm van geconcentreerde aandacht die ons openstelt voor het mysterieuze en het ongrijpbare. In een wereld die vaak wordt gedomineerd door snelheid en oppervlakkigheid, biedt de ervaring van heilige grond een tegenwicht. Het nodigt ons uit tot stilte, tot reflectie en tot een gevoel van verbondenheid met wat Weil 'de eeuwige wortels van het bestaan' noemt.

Heilige grond in het dagelijks leven: een existentiële praktijk

Heilige grond hoeft geen afgelegen tempel of bergtop te zijn; het kan zich even goed manifesteren in een alledaags moment van diepe reflectie of verbondenheid. Het kan een gesprek zijn waarin we ons werkelijk gehoord voelen, een wandeling waarin we onze plaats in de natuur voelen, of een moment van stilte waarin we de tijd nemen om onze gedachten te laten bezinken.

Deze momenten nodigen ons uit om stil te staan bij de fundamentele vragen van het leven. Wie ben ik? Wat betekent het om hier te zijn, nu, op dit moment? Wat vraagt deze plek, dit moment, deze ontmoeting van mij? Heilige grond is een uitnodiging om deze vragen niet te vermijden, maar ze te omarmen als een essentieel onderdeel van het mens-zijn.

Het mysterie van heilige grond

De ervaring van heilige grond kan ons ook herinneren aan het mysterie van het bestaan. Zoals de natuur kan overweldigen door haar schoonheid en grootsheid, zo kunnen bepaalde momenten en plaatsen ons raken op een manier die woorden overstijgt. Dit is het moment waarop filosofie overgaat in poëzie, en analyse in verwondering. Heilige grond is niet iets wat we volledig kunnen begrijpen of beheersen; het is iets wat we kunnen ervaren, iets wat ons kan transformeren.

In die zin is heilige grond zowel een vraag als een antwoord. Het is een vraag naar wie we zijn en wat ons beweegt, maar ook een antwoord in de vorm van een diepe, existentiële ervaring van verbondenheid. Het herinnert ons eraan dat we deel uitmaken van een groter geheel, en dat dit besef ons kan inspireren om met meer aandacht, respect en verantwoordelijkheid te leven.

Een uitnodiging tot verwondering

De filosofische benadering van heilige grond nodigt ons uit tot een houding van verwondering, aandacht en verantwoordelijkheid. Het herinnert ons eraan dat de meest betekenisvolle ervaringen vaak ontstaan in het onverwachte, in de stilte, in de ontmoeting met de ander of in de diepe verbondenheid met een plek. Heilige grond is geen bezit, maar een ervaring; geen eindpunt, maar een begin. Het is een uitnodiging om het mysterie van het bestaan te omarmen en ons leven te laten transformeren door de inzichten die het ons biedt.

Verder verdiepen

- **Het heilige als overweldigende ervaring**
Een artikel dat ingaat op de ervaring van het heilige en de dubbelheid die daarmee gepaard gaat, zoals beschreven door Rudolf Otto. [<link>](#)
- **De plaats waar je staat is heilige grond**
Een beschouwing over de ontmoeting van Mozes met God bij het brandende braambos en de betekenis van 'heilige grond' in deze context. [<link>](#)
- **Heilige Grond - Podcast**
Een theologische podcast die stilstaat bij de grond onder je voeten, zowel het heilige als het alledaagse, en brandende kwesties bespreekt. [<link>](#)
- **Heilige Grond - Platform voor ignatiaanse spiritualiteit**
Een reflectie op het concept van heilige grond en de persoonlijke ervaringen die daarmee samenhangen, geïnspireerd door de ignatiaanse spiritualiteit. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

4.3 Heilige grond - Innerlijke heilige grond

Innerlijke heilige grond: een psychologische benadering

In het diepste van de menselijke ervaring ligt een ruimte die we kunnen beschouwen als onze *innerlijke heilige grond*. Deze ruimte is niet fysiek, maar psychologisch — een plek waar vrede, groei en zelfacceptatie tot bloei kunnen komen. Vanuit een psychologisch perspectief is deze innerlijke ruimte van essentieel belang voor ons welzijn en onze ontwikkeling. Het is een plek waar we de kracht vinden om te helen, onze identiteit te verkennen en betekenis te geven aan ons bestaan.

Wat is innerlijke heilige grond?

Innerlijke heilige grond kan worden omschreven als een psychologisch domein waar iemand een gevoel van veiligheid, authenticiteit en verbondenheid ervaart. Het is een ruimte waar men vrij is van externe oordelen en interne zelfkritiek — een plek waar je gewoon mag *zijn*. Deze innerlijke ruimte is nauw verbonden met kernconcepten uit de psychologie zoals zelfcompassie, mindfulness en emotionele veerkracht.

Psychologen zoals Carl Rogers en Abraham Maslow hebben gewezen op het belang van een veilige innerlijke ruimte voor zelfactualisatie. Voor Rogers is deze ruimte een voorwaarde voor groei, een plek waar iemand zichzelf kan accepteren en zijn diepste verlangens en angsten kan onderzoeken. Maslow koppelde dit idee aan de zelfactualisatiepiramide, waarin het vervullen van onze hoogste potentieel afhankelijk is van een stevige psychologische basis.

De bouwstenen van innerlijke heilige grond

Om deze ruimte te cultiveren, zijn er drie belangrijke bouwstenen te onderscheiden:

1. **Veiligheid:** Innerlijke heilige grond ontstaat wanneer we ons veilig voelen om onszelf volledig te laten zien, inclusief onze kwetsbaarheden. Dit vraagt om een balans tussen het omarmen van onze imperfecties en het stellen van grenzen om onszelf te beschermen.
2. **Zelfcompassie:** Zelfcompassie, zoals beschreven door psycholoog Kristin Neff, is het vermogen om vriendelijk en begripvol naar onszelf te kijken, vooral in moeilijke tijden. Het is een fundament voor innerlijke heling en het loslaten van zelfkritiek.
3. **Reflectie en bewustzijn:** Innerlijke heilige grond vraagt om momenten van introspectie waarin we onze gedachten, emoties en gedragingen onderzoeken. Dit proces, vaak ondersteund door mindfulness of meditatie, helpt ons om een dieper begrip te krijgen van onszelf.

De weg naar innerlijke heling

Een van de belangrijkste functies van innerlijke heilige grond is het bieden van een plek voor heling. De menselijke ervaring wordt gekenmerkt door pijn, verlies en uitdagingen. Veel mensen dragen emotionele littekens mee die hen beletten om vrij en volledig te leven. Innerlijke heilige grond is de plek waar deze pijn erkend kan worden en waar het proces van heling kan beginnen.

Psycholoog Carl Jung beschreef dit proces als het *individuatieproces*, waarin iemand de verschillende delen van zijn psyche integreert. Hij benadrukte dat heling niet betekent dat we pijn of conflicten volledig elimineren, maar dat we een manier vinden om ze een plek te geven in ons leven. Innerlijke heilige grond is de ruimte waar dit mogelijk wordt — waar we onze wonden niet ontkennen, maar ze leren zien als een bron van kracht en wijsheid.

Obstakels en uitdagingen

Het cultiveren van innerlijke heilige grond is geen gemakkelijke opgave. Veel mensen worden geconfronteerd met obstakels zoals innerlijke kritiek, angst en schaamte. Deze negatieve emoties kunnen de toegang tot onze innerlijke ruimte blokkeren en ons het gevoel geven dat we niet waardig zijn om rust en vrede te ervaren. Therapeutische interventies kunnen helpen om deze obstakels te overwinnen. Dergelijke interventies benadrukken het belang van het vinden van een innerlijke ruimte waarin men zich veilig en geaccepteerd voelt.

Innerlijke heilige grond in het dagelijks leven

Innerlijke heilige grond is niet alleen relevant tijdens momenten van diepe introspectie of therapie; het kan ook een onderdeel zijn van ons dagelijks leven. Het is de ruimte waar

we even kunnen pauzeren in een drukke dag, waar we bewust ademen en onszelf herinneren aan wat echt belangrijk is.

‘Even stilstaan in jezelf’ – Momenten van overdenking zijn een goede manier om deze ruimte te cultiveren. Een eenvoudige oefening zoals het observeren van je ademhaling kan je helpen om je bewust te worden van het huidige moment en je te verbinden met je innerlijke zelf. *Journaling* kan ook een effectief hulpmiddel zijn; het opschrijven van je gedachten en gevoelens kan je helpen om een gevoel van helderheid en rust te vinden.

De kracht van verbondenheid

Hoewel innerlijke heilige grond individueel is, wordt het vaak versterkt door verbinding met anderen. Relaties waarin wederzijds respect, empathie en acceptatie centraal staan, kunnen ons helpen om ons veiliger en meer geliefd te voelen. Deze verbindingen bieden een spiegel waarin we onze eigen waarde en mogelijkheden kunnen zien. Psycholoog Sue Johnson benadrukt dat veilige hechting met anderen een belangrijke rol speelt in ons vermogen om innerlijke veiligheid te ervaren. Wanneer we ons verbonden voelen met anderen, wordt het gemakkelijker om ons eigen innerlijke heiligdom te betreden.

Het cultiveren van innerlijke heilige grond

Innerlijke heilige grond is een onmisbare ruimte in ons psychologisch landschap. Het is de plek waar we onszelf kunnen ontmoeten, helen en groeien. Het cultiveren van deze ruimte vraagt om aandacht, moed en zelfcompassie, maar het biedt tegelijkertijd een diepe beloning: een leven dat wordt gekenmerkt door authenticiteit, veerkracht en innerlijke vrede.

Iedereen heeft toegang tot deze innerlijke ruimte, maar het vraagt om een bewuste keuze om die te betreden en te verzorgen. In een wereld die vaak gekenmerkt wordt door haast en ruis, is het koesteren van innerlijke heilige grond een daad van zelfliefde en een bron van oneindige kracht.

Verder verdiepen

- **De plaats waar je staat is ... heilige grond: Het spanningsveld tussen psychotherapie en geestelijke begeleiding**
Een artikel dat de relatie tussen psychotherapie en geestelijke begeleiding onderzoekt, en hoe deze disciplines elkaar kunnen aanvullen in het begeleiden van individuen naar hun innerlijke heilige ruimte. [<link>](#)
- **Zelfcompassie**
Een artikel dat de drie componenten van zelfcompassie bespreekt en hoe deze kunnen bijdragen aan emotionele veerkracht en innerlijke vrede. [<link>](#)
- **Innerlijke genezing: De kracht van spirituele psychotherapie**
Over het stimuleren van innerlijke groei. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

4.4 Heilige grond - De aarde als heilige grond

De aarde als heilige grond: een ecologische en ethische benadering

Er zijn momenten waarop we, staand in een bos, uitkijkend over een uitgestrekte oceaan of luisterend naar het ruisen van de wind door de bomen, een diepe verbondenheid voelen met de wereld om ons heen. Dit gevoel, dat velen zouden beschrijven als het ervaren van de aarde als *heilige grond*, raakt aan een fundamentele waarheid: de aarde is niet slechts een bron van grondstoffen, maar een levend, ademend geheel waarvan wij deel uitmaken. Vanuit een ecologisch en ethisch perspectief vraagt deze heilige grond om zorg, respect en verantwoordelijkheid.

De aarde als levende entiteit

In veel inheemse tradities wordt de aarde gezien als een levende entiteit – een moederfiguur die leven schenkt en verzorgt. Deze opvatting vindt ook weerklank in moderne ecologische filosofie. Wetenschapper en milieufilosoof James Lovelock introduceerde het Gaia-hypothese, waarin hij stelt dat de aarde functioneert als een zelfregulerend systeem. Volgens deze visie is de aarde niet slechts een verzameling van afzonderlijke ecosystemen, maar een geïntegreerd geheel waarin alle onderdelen samenwerken om leven mogelijk te maken.

Het erkennen van de aarde als een levende entiteit heeft diepgaande ethische implicaties. Het betekent dat we niet alleen verantwoordelijk zijn voor ons eigen welzijn, maar ook voor het welzijn van het grotere geheel waarvan we deel uitmaken. Onze acties hebben directe en indirecte gevolgen voor de planeet, en daarmee voor toekomstige generaties.

Heiligheid en verantwoordelijkheid

Het concept van heilige grond roept op tot eerbied en verantwoordelijkheid. Heiligheid is in deze context geen strikt religieus begrip, maar een erkenning van de intrinsieke waarde van de aarde en alles wat daarop leeft. Deze benadering vraagt ons om een ethiek van zorg te ontwikkelen, waarin respect voor de natuur centraal staat.

Filosofen zoals Hans Jonas benadrukken het belang van verantwoordelijkheid in het licht van onze technologische macht. Jonas' principe van verantwoordelijkheid stelt dat we moreel verplicht zijn om onze acties af te stemmen op de behoeften van toekomstige generaties en de planeet als geheel. Dit betekent dat we niet alleen moeten streven naar duurzaamheid, maar ook naar een diepere, meer respectvolle relatie met de aarde.

De ervaring van verbondenheid

Een ecologische en ethische benadering van de aarde als heilige grond begint vaak met een ervaring van verbondenheid. Deze ervaring kan zich voordoen in momenten van stilte in de natuur, wanneer we ons bewust worden van de complexiteit en schoonheid van het leven om ons heen. Dit besef van verbondenheid kan een krachtig middel zijn om onze ethische verantwoordelijkheid te verdiepen.

Psycholoog en filosoof Arne Naess, grondlegger van de diepe ecologie, benadrukte het belang van een ecologisch zelf. Volgens Naess is ons zelf niet beperkt tot ons fysieke lichaam, maar omvat het ook onze relaties met de natuurlijke wereld. Door onszelf te zien als onderdeel van de natuur, in plaats van gescheiden ervan, ontstaat een natuurlijk gevoel van zorg en verantwoordelijkheid.

Hans Alma en Ecospiritualiteit

Hans Alma biedt in haar nieuwste boek *Ecospiritualiteit* een vernieuwende kijk op onze relatie met de aarde. Alma benadrukt dat spiritualiteit niet losstaat van de wereld, maar juist diep geworteld is in onze verbondenheid met de natuur. Ze nodigt ons uit om ecologische uitdagingen niet alleen rationeel, maar ook spiritueel te benaderen. In *Ecospiritualiteit* onderzoekt Alma hoe rituelen, verhalen en symbolen ons kunnen helpen om de aarde als heilige grond te ervaren en onze verantwoordelijkheid voor de planeet te versterken. Ze biedt praktische handvatten en inspirerende inzichten voor iedereen die een diepere verbinding met de natuur zoekt en zich wil inzetten voor duurzaamheid.

Praktische implicaties: zorg voor de aarde

Het erkennen van de aarde als heilige grond heeft praktische implicaties voor hoe we omgaan met de planeet. Het vraagt om een heroverweging van onze consumptiepatronen, onze relatie met technologie en onze omgang met natuurlijke hulpbronnen.

- **Duurzaamheid en consumptie**

Duurzaamheid betekent leven op een manier die de behoeften van de huidige generatie vervult zonder de mogelijkheden van toekomstige generaties in gevaar te brengen. Dit vraagt om bewuste keuzes in ons dagelijks leven: minder verspillen, hergebruiken waar mogelijk en kiezen voor duurzame alternatieven. Het is een kleine, maar krachtige manier om onze verbondenheid met de aarde te eren.

- **Technologie met een doel**

Hoewel technologie vaak wordt gezien als een oorzaak van milieuproblemen, kan het ook een krachtig hulpmiddel zijn voor positieve verandering. Denk aan hernieuwbare energiebronnen zoals zonne- en windenergie, of technologieën die biodiversiteit bevorderen en vervuiling verminderen. Het ethische gebruik van technologie vereist echter een zorgvuldige afweging van de gevolgen voor de planeet.

- **Educatie en bewustwording**

Het cultiveren van een gevoel van heilige grond begint bij bewustwording. Onderwijs over ecologische processen, klimaatverandering en de impact van menselijk handelen is cruciaal om een cultuur van zorg en verantwoordelijkheid te bevorderen. Initiatieven zoals natuureducatie en gemeenschapsprojecten kunnen mensen helpen om de intrinsieke waarde van de natuur te ervaren.

Rituelen van zorg

Naast praktische acties kunnen rituelen ons helpen om de aarde te eren als heilige grond. Dit kunnen traditionele rituelen zijn, zoals het zegenen van een veld voor het planten, of moderne rituelen, zoals het organiseren van een gemeenschappelijke schoonmaakactie. Rituelen bieden een manier om onze dankbaarheid te tonen en onze verbondenheid met de natuur te vieren.

Een oproep tot actie

De aarde als heilige grond zien, betekent een diepgaande transformatie van hoe we onszelf en onze plek in de wereld begrijpen. Het vraagt ons om voorbij kortetermijndenken te kijken en ons te richten op het welzijn van de planeet en toekomstige generaties. Het is een oproep tot actie, maar ook tot introspectie: hoe kunnen we, in ons eigen leven, bijdragen aan een wereld waarin de aarde wordt gekoesterd en gerespecteerd?

Heilige grond is geen abstract idee, maar een levende realiteit die ons uitnodigt om met meer aandacht, respect en liefde te leven. Door de aarde te zien als iets dat intrinsiek waardevol is, kunnen we een ethiek van zorg ontwikkelen die niet alleen ons leven, maar ook dat van de planeet transformeert. Het is 'moedig op reis' zijn met een simpel besef: wij zijn deel van de aarde, en de aarde is deel van ons.

Verdere verdieping

- **10 aanzetjes voor een ecologische spiritualiteit #hersteldearde**
Een artikel dat praktische suggesties biedt om ecologie en spiritualiteit te integreren, geïnspireerd door paus Franciscus' oproep tot een jubileumjaar voor de aarde. [<link>](#)
- **Religieus Humanisme en Ecospiritualiteit**
Een recensie over het nieuwe boek van Hans Alma, *Ecospiritualiteit: Over de weg naar planetaire gezondheid*. [<link>](#)
- **De grond als geschenk uit de hemel**
Erik Borgman reflecteert op de relatie tussen mens en aarde, en hoe het vergeten van deze verbinding leidt tot ecologische problemen. [<link>](#)
- **Heilige natuur**
Een recensie over het boek *De heilige natuur* van Karen Armstrong. [<link>](#)
- **Verbonden met de Aarde: Ontdek de Kracht van Ecospiritualiteit**
Een artikel dat de rol van ecospiritualiteit in persoonlijke spirituele ontwikkeling en milieubewustzijn belicht. [<link>](#)
- **Thuiskomen in de wildernis**
Jason M. Brown bespreekt in dit boek de morele en spirituele oorsprong van ecologische crises en introduceert het concept van contemplatieve ecologie. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

4.5 Heilige grond - Plekken met verhalen

Plekken met verhalen: een historisch-culturele benadering van heilige grond

Heilige grond is niet alleen een innerlijke ervaring of een plek van natuurlijke schoonheid. Het is ook een getuigenis van menselijke geschiedenis en cultuur. Overal

ter wereld zijn er plekken doordrenkt van verhalen, rituelen en herinneringen die de tand des tijds hebben doorstaan. Deze plaatsen, vaak beschouwd als heilige grond, verbinden ons met het verleden, bieden ons een plek van reflectie in het heden, en inspireren ons om na te denken over onze toekomst. Vanuit een historisch-cultureel perspectief biedt heilige grond een venster op de ziel van een gemeenschap, een traditie en soms zelfs de mensheid als geheel.

Heilige grond als bewaker van verhalen

Plekken worden heilig door de verhalen die eraan verbonden zijn. Een slagveld kan een plek worden waar generaties de offers van hun voorouders herdenken. Een oude tempel kan getuigen van eeuwenoude religieuze rituelen en tradities. Een plek van verzet of bevrijding kan symbool staan voor menselijke veerkracht en vrijheid. Deze plaatsen worden dragers van verhalen die niet alleen ons verleden, maar ook onze identiteit vormgeven.

Neem bijvoorbeeld Stonehenge in Engeland, een mysterieuze cirkel van stenen die al duizenden jaren tot de verbeelding spreekt. Archeologen en historici hebben geprobeerd de functie van Stonehenge te begrijpen: was het een religieuze plaats, een astronomisch observatorium of een plek van samenkomst? Wat het ook was, Stonehenge vertelt een verhaal van menselijke creativiteit, samenwerking en spiritualiteit dat duizenden jaren teruggaat.

Cultureel erfgoed als heilige grond

Heilige grond is vaak nauw verbonden met cultureel erfgoed. In veel gevallen zijn deze plekken erkend door organisaties zoals UNESCO, die ze aanwijzen als werelderfgoed. Deze aanduiding onderstreept hun universele waarde, niet alleen voor de gemeenschappen die ze hebben gecreëerd, maar voor de mensheid als geheel.

De Akropolis in Athene is een ander iconisch voorbeeld. Deze oude citadel, met zijn indrukwekkende Parthenon, is niet alleen een symbool van de Griekse oudheid, maar ook van democratie, filosofie en kunst. Voor de miljoenen bezoekers die het elk jaar bezoeken, biedt de Akropolis een kans om verbinding te maken met een geschiedenis die ons moderne denken heeft gevormd.

Rituelen en herinnering

Heilige grond wordt vaak gemarkeerd door rituelen en ceremonies. Deze collectieve handelingen helpen gemeenschappen om verhalen levend te houden en nieuwe generaties te betrekken. Denk aan de jaarlijkse herdenking bij de slagvelden van de Eerste Wereldoorlog, zoals bij Ieper in België. Hier worden mensen herinnerd aan de tragedie van oorlog en de waarde van vrede. Rituelen zoals het aansteken van een eeuwige vlam of het leggen van bloemen zijn manieren om de plek te markeren als een gebied van respect en reflectie.

In de Japanse cultuur speelt de heilige berg Fuji een vergelijkbare rol. Deze berg is niet alleen een natuurschoon, maar ook een spiritueel symbool dat verbonden is met het Shinto-geloof. Pelgrims beklimmen de berg als een ritueel van zuivering en verbinding met de goddelijke krachten die volgens hen in de natuur huizen.

Plekken met pijnlijke verhalen

Heilige grond is niet altijd een plek van schoonheid of trots. Soms is het een plek van pijn, verlies en rouw. Denk aan Auschwitz, een symbool van de Holocaust. Deze plaats, nu een museum, is een krachtige herinnering aan de wreedheden van het verleden en een oproep om de geschiedenis nooit te vergeten. Het bezoeken van dergelijke plekken kan ongemakkelijk en confronterend zijn, maar het draagt ook bij aan een dieper begrip van onze gedeelde menselijke geschiedenis.

Op deze manier wordt heilige grond een morele leraar. Het herinnert ons eraan wat er op het spel staat wanneer we falen om elkaar te respecteren en te beschermen. Het biedt een plek om te reflecteren op de waarde van medemenselijkheid en de noodzaak om te werken aan een rechtvaardigere wereld.

De kracht van verhalen op heilige grond

Wat maakt een plek met verhalen zo krachtig? Het is de mogelijkheid om ons in verbinding te brengen met iets dat groter is dan onszelf. Een bezoek aan een historische of culturele plek kan ons helpen om onze eigen plaats in de tijd en in de geschiedenis te begrijpen. Het kan ons herinneren aan onze kwetsbaarheid, maar ook aan onze veerkracht.

Deze kracht wordt versterkt wanneer we de verhalen actief delen. Het vertellen van de verhalen van een plek kan nieuwe perspectieven openen, oude wonden helen en gemeenschappen samenbrengen. Het maakt van heilige grond een levende ruimte, een plaats waar verleden, heden en toekomst samenkomen.

Een uitnodiging tot zorg

Het historisch-culturele perspectief op heilige grond is ook een uitnodiging om te zorgen voor deze plekken. Ze zijn kwetsbaar voor verwaarlozing, overontwikkeling en conflict.

De vernietiging van historische plaatsen, zoals de Boeddha's van Bamiyan in Afghanistan, toont hoe fragiel ons erfgoed kan zijn. Het herinnert ons eraan dat het behoud van heilige grond een gezamenlijke verantwoordelijkheid is.

Door zorg te dragen voor deze plekken, zorgen we niet alleen voor stenen en monumenten, maar ook voor de verhalen en waarden die ze vertegenwoordigen. Het is een manier om onszelf en toekomstige generaties te verbinden met het diepe weefsel van menselijke ervaring.

Heilige grond als culturele spiegel

Heilige grond vanuit een historisch-cultureel perspectief biedt ons een spiegel. Het laat ons zien waar we vandaan komen, wat we hebben meegemaakt en wat we waarderen.

Het nodigt ons uit om te reflecteren op onze geschiedenis en cultuur, en om na te denken over hoe we deze kunnen doorgeven aan toekomstige generaties.

Deze plekken met verhalen zijn niet alleen fysieke locaties, maar ook bronnen van inspiratie, wijsheid en hoop. Ze herinneren ons eraan dat we deel uitmaken van een groter verhaal – een verhaal dat we samen vormgeven door de manier waarop we leven, herdenken en zorg dragen voor de grond waarop we staan.

Verder verdiepen

- **Relieken en heilige plaatsen: een bezoek of pelgrimage**
Een artikel dat ingaat op de ervaring van het bezoeken van heilige plaatsen en de verhalen en betekenissen die deze pelgrimages met zich meebrengen. [<link>](#)
- **Heilige Plekken**
Een platform dat jonge mensen uitnodigt om eeuwenoude kerkgebouwen te ervaren en bij te dragen aan het voortbestaan van deze gebouwen en hun verhalen. [<link>](#)
- **Heilige plaatsen, zalige plekken**
Een boek van Paul Spapens over pelgrimsoorden in Nederland en Vlaanderen, met verhalen over de geschiedenis en bijzonderheden van deze heilige plaatsen. [<link>](#)
- **Bedevaartplaatsen in Nederland**
Een project dat de bedevaartcultuur binnen Nederland in kaart brengt, met beschrijvingen en analyses van heilige plaatsen en hun betekenis door de eeuwen heen. [<link>](#)
- **Het Hilligenpad**
Een wandelroute in Overijssel die langs tachtig plekken voert die te maken hebben met geloof en bijgeloof, zoals Mariakapellen en grafheuvels, en de verhalen die deze plaatsen bijzonder maken. [<link>](#)
- **Wat maakt heilige grond?**
Een artikel dat reflecteert op de betekenis van heilige grond en de verhalen en ervaringen die bepaalde plaatsen als heilig doen ervaren. [<link>](#)
- **Het verhaal van Sint Ursula en de Heiligenberg**
Een beschrijving van de legende van Sint Ursula en de Heiligenberg bij Amersfoort, een plek met een rijke geschiedenis en verhalen die teruggaan tot de vierde eeuw. [<link>](#)

Of zoek zelf nog verder in de Bibliotheek Online van het Apostolisch Genootschap, een verzameling van meer dan 2500 documenten over religieus-humanistische zingeving. Kijk op de webpagina <https://www.apgen.nl/leden/bibliotheek-online> voor meer informatie en de link om de Bibliotheek Online binnen te gaan (geen inlog noodzakelijk).

4.6 Heilige grond – De grondslag van ons geloof

De grondslag van ons geloof benadrukt de diepe verbondenheid van al het leven als deel van een ondeelbaar geheel. Het idee van de aarde als *heilige grond* sluit naadloos aan bij het besef van de schepping als een mysterie dat ons met ontzag vervult. De ecologische en ethische benadering benadrukt de verantwoordelijkheid om liefdevol en duurzaam met de planeet om te gaan, een verantwoordelijkheid als een keuze voor waarden zoals duurzaamheid en solidariteit.

Het religieus-humanistische perspectief van de mens als schepper van betekenis sluit aan bij het geloof dat de macht waaruit alles ontstaan is, werkzaam is in mensen. Deze

benadering onderstreept dat zin en verbondenheid door mensen worden gecreëerd, door liefdevol handelen en door te zoeken naar wat ons verbindt. De nadruk op innerlijke reflectie en zelfcompassie als *innerlijke heilige grond* sluit aan bij het streven om in alle levensomstandigheden een liefdevol mens te zijn. Dit vertrouwen en deze moed vormen de kern van de in de artikelen besproken psychologische en spirituele benaderingen.

Het thema *plekken met verhalen*, zoals heilige plaatsen die getuigen van geschiedenis en cultuur, weerspiegelt de waarde die in de grondslag wordt benoemd als het koesteren en overdragen van waarden en wijsheid over generaties heen. Het bewustzijn van onze verbondenheid met het verleden en het dragen van verantwoordelijkheid voor de toekomst sluit aan bij de wens om “het licht van de liefde” door te geven.

De filosofische en existentiële reflectie op heilige grond is een manier om ruimte te maken voor het onzegbare. Het overstijgende en ontroerende, dat zowel in de natuur als in menselijke relaties ervaren wordt, geeft verdieping aan het menselijke bestaan en draagt bij aan levensgeluk en waardigheid.

4.7 Heilige grond – Verwijzingen naar Leven in Liefde

Januari

- **6 januari** - "Leven in verbinding"
Reflecteert op de verbondenheid met de aarde en anderen als heilige grond.
- **10 januari** - "Het leven ervaren"
Benadrukt de vergankelijkheid en de waarde van momenten als een vorm van heilige grond.
- **18 januari** - "Licht vinden in het donker"
Heilige grond ontstaat in de innerlijke zoektocht en reflectie.

Februari

- **2 februari** - "Samen onderweg"
Heilige grond in het samen optrekken en betekenis vinden in relaties.
- **10 februari** - "Een vreugdevol hart"
Verwondering over vreugde als bron van verbondenheid met heilige grond.
- **28 februari** - "Stilstaan bij het moment"
Het huidige moment als heilige grond voor reflectie en groei.

Maart

- **6 maart** - "Duurzame zorg"
Heilige grond als oproep om zorgzaam om te gaan met de aarde.
- **11 maart** - "Verwondering om het kleine"
Het kleine en alledaagse als heilige grond voor verwondering en dankbaarheid.
- **25 maart** - "Rijkdom van verbondenheid"
Verbinding met anderen als heilige grond voor menselijke ervaring.

April

- **11 april** - "Ik ben er!"
De grond waarop je staat als symbool voor aanwezigheid en betekenis.
- **12 april** - "Witte zakdoek"
Vergeving en menselijke connecties als vormen van heilige grond.
- **16 april** - "Een enorme opgave"
Het vinden van gemeenschappelijke doelen en betekenis als heilige grond.

Mei

- **1 mei** - "Een nieuwe kans"
Vernieuwing en groei als vormen van heilige grond in persoonlijke ontwikkeling.
- **10 mei** - "Liefde voor de aarde"
Zorg voor de planeet als ethisch en spiritueel aspect van heilige grond.
- **22 mei** - "Grenzeloze compassie"
Innerlijke reflectie en compassie als bron van heilige grond.

Juni

- **8 juni** - "Luisteren naar de stilte"
Innerlijke stilte als een plek van heilige grond voor persoonlijke inzichten.
- **15 juni** - "Verbonden in het verschil"
Verschillen tussen mensen als inspiratie voor heilige grond in relaties.
- **28 juni** - "Oog voor de aarde"
Ecologische verantwoordelijkheid als concrete invulling van heilige grond.

Juli

- **3 juli** - "Bruggen bouwen"
Verbinding creëren in verschillen als basis voor heilige grond.
- **11 juli** - "Ik ben door de ander"
De ander als spiegel voor het vinden van innerlijke heilige grond.
- **15 juli** - "De ander is anders"
Respect voor verschillen als essentieel onderdeel van heilige grond.

Augustus

- **3 augustus** - "Oog in oog met jezelf"
Zelfreflectie als een moment van heilige grond.
- **15 augustus** - "Balans vinden"
Evenwicht tussen innerlijke en uiterlijke wereld als bron van heilige grond.
- **30 augustus** - "Het verhaal van de ander"
Verhalen als een bron van heilige grond die verbindt.

September

- **5 september** - "Samen leren"
Gemeenschappelijke ervaringen als een vorm van heilige grond.

- **12 september** - "Dankbaarheid tonen"
Dankbaarheid als een ritueel van heilige grond.
- **28 september** - "Het goede zien"
Het goede in de mens als basis voor heilige grond in interacties.

Oktober

- **1 oktober** - "Kijken met verwondering"
Verwondering als een existentiële ervaring van heilige grond.
- **4 oktober** - "Een ander besef"
Ecologische reflectie en zorg voor de aarde als heilige grond.
- **7 oktober** - "Door verwondering getroffen"
Verwondering over het mysterie van het bestaan als heilige grond.

November

- **4 november** - "Een moment van stilte"
Innerlijke rust als een plek van heilige grond.
- **15 november** - "Het wonder van het leven"
Verwondering over het mysterie van het bestaan als inspiratie voor heilige grond.
- **30 november** - "De waarde van herinnering"
Herinneringen als verhalen die heilige grond creëren.

December

- **10 december** - "Licht in de duisternis"
Het zoeken naar betekenis in moeilijke tijden als heilige grond.
- **20 december** - "De kringloop van het leven"
Reflectie op leven en dood als cyclisch proces dat heilige grond biedt.
- **31 december** - "Het verhaal gaat verder"
Verhalen en tradities als bron van heilige grond in het heden en de toekomst.

4.8 Heilige grond – Verhalen uit de wereldliteratuur

Hierbij enkele verhalen uit de wereldliteratuur bij het thema *Verbeelding*.

- **"De Kleine Prins" – Antoine de Saint-Exupéry**
In dit filosofische verhaal ontmoet een piloot een mysterieuze kleine prins die van planeet naar planeet reist. Elke planeet symboliseert een aspect van de menselijke ervaring, zoals egoïsme, vriendschap en het belang van kleine rituelen. Het verhaal weerspiegelt het concept van innerlijke heilige grond door de nadruk op reflectie, het waarderen van het eenvoudige en het erkennen van wat werkelijk betekenis geeft in het leven.
- **"Wachten op Godot" – Samuel Beckett**
Twee mannen wachten op een mysterieuze figuur genaamd Godot, in een stuk dat vaak wordt geïnterpreteerd als een allegorie over de zin van het bestaan. Dit

stuk biedt een existentiële reflectie op wat het betekent om te bestaan, vergelijkbaar met de thematiek van heilige grond als een ruimte waar we vragen over ons bestaan durven stellen.

- **"Walden" – Henry David Thoreau**

Thoreau beschrijft zijn twee jaar durende experiment in een zelfvoorzienend leven in de natuur. Het boek onderzoekt de relatie tussen mens en aarde. Het idee van de aarde als heilige grond is sterk aanwezig in dit werk, waarbij Thoreau pleit voor eenvoud en een spirituele verbondenheid met de natuur.

- **"De Ilias" – Homerus**

Dit epische gedicht verhaalt over de Trojaanse Oorlog en onderzoekt thema's als eer, verlies en menselijke kwetsbaarheid. De slagvelden van Troje kunnen worden gezien als plekken van verhalen die ons herinneren aan de gevolgen van menselijke ambitie en de noodzaak tot reflectie op onze acties.

- **"Tussen de wereld en mij" – Ta-Nehisi Coates**

Een persoonlijke brief van de auteur aan zijn zoon, waarin hij de zwarte ervaring in Amerika beschrijft en de historische pijn en trots van deze gemeenschap reflecteert. Dit werk sluit aan bij het idee van heilige grond als een ruimte voor pijnlijke herinneringen en gedeelde verhalen, die ons uitnodigen om verantwoordelijkheid te nemen voor elkaar.

- **Het brandende braambos (Exodus 3:1-12)**

Mozes ontmoet God bij een brandende braambos en krijgt de opdracht om het volk Israël uit Egypte te leiden. Het braambos symboliseert een plek waar innerlijke roeping en verantwoordelijkheid samenkomen, wat aansluit bij het idee van heilige grond als een ruimte van ethische en spirituele betekenis.

- **De schepping (Genesis 1-2)**

Dit verhaal beschrijft hoe God de aarde en alles daarop schiep, en de mens de verantwoordelijkheid geeft om voor de aarde te zorgen. Het benadrukt de aarde als een heilig geschenk en roept op tot zorg en respect, wat direct aansluit bij de ecologische dimensie van heilige grond.

4.9 Heilige grond – Verwijzing naar liederen

Gemeenschapsliederen

- **108 | Inspiratie**

Over het vinden van kracht in verbinding en reflectie, passend bij innerlijke en gedeelde heilige grond.

- **113 | God in mensen nabij**

Benadrukt de nabijheid van God in menselijke interacties, een centrale ervaring van heilige grond.

- **116 | Voor hen**
Reflecteert op herinneringen en verbondenheid met wie ons zijn voorgegaan.
- **118 | Kiezen voor de liefde**
Richt zich op liefde als een kracht om betekenis te creëren.
- **121 | Bewust leven**
Stelt introspectie en bewuste keuzes centraal, passend bij het thema van persoonlijke heilige grond.
- **124 | Vrijheid**
Beschrijft vrijheid als essentieel voor persoonlijke groei en verbondenheid.
- **127 | Wat is van waarde?**
Reflecteert op wat werkelijk belangrijk is in een betekenisvol leven.
- **130 | Eerbied en ootmoed**
Bezorgt het gevoel van heiligheid en respect voor de schepping.
- **133 | Een levend woord**
Verbeeldt heilige grond als de ruimte waar liefde en wijsheid tot bloei komen.
- **137 | Daar is kracht in het samen**
Onderstreept collectieve zorg en verantwoordelijkheid, relevant bij ecologische en sociale heilige grond.

Gemengd koor

- **10 | Er is een stroom**
Symboliseert de voortdurende stroom van ervaringen die heilige grond creëren.
- **18 | Plaats van troost en kracht**
Beschrijft de gemeenschap als een plek van rust en reflectie, een heilige grond.
- **33 | Eeuwige liefde**
Herinnert aan liefde als een constant element in een veranderlijke wereld.
- **37 | De gemeenschap**
Over het versterken van relaties en de kracht van samenzijn.
- **39 | Het huis van mijn leven**
Symboliseert innerlijke heilige grond en zelfreflectie.
- **44 | En dan nog dit...**
Over geloof en hoop, passend bij het thema van existentiële verbondenheid.
- **47 | Hoop**
Inspireert tot geloof in een betere toekomst, ook in tijden van ontwrichting.
- **48 | Bezinning**
Nodigt uit tot reflectie en het vinden van betekenis in tijden van onzekerheid.
- **50 | Leven in het moment**
Bezorgt een diepere waardering voor het hier en nu als een heilige ervaring.
- **72 | Troosten**
Over het geven van troost en hoop in tijden van moeilijkheden, passend bij plekken met verhalen.