

Spirituele verbeelding

Ontdekkingen op het kruispunt
van hoop en fantasie

Jos van Remundt



Echelon / Eburon
Utrecht 2025

Inhoud

Voorwoord 9

HOOFDSTUK 1

De Reis naar Spiritualiteit 11

- 1.1 Inleiding 11
- 1.2 Wat is mystiek 12
- 1.3 Geest en ziel 13
- 1.4 De godsdiensten 14
- 1.5 Vanuit welke spiritualiteit kijk je? 16
- 1.6 Drie benaderingen van spiritualiteit 16
- 1.7 Jij ook spiritueel 18
- 1.8 Samen spiritueel 20
- 1.9 Foto op de voorkant 21
- 1.10 Waarom kennismaken met de geschiedenis van de spiritualiteit? 23
- 1.11 De verantwoording van de titel en de opbouw van het boek 24
- 1.12 Jouw spiritualiteit 26
- 1.13 Tot slot 26

HOOFDSTUK 2

De Eerste Stap naar Spiritualiteit 29

- 2.0 Tijdbalk 29
- 2.1 Inleiding 30
- 2.4 De prehistorie 34
- 2.5 Hindoeïsme 35
- 2.6 De Spiltijd 38
- 2.7 Zoroastrisme 39
- 2.8 Boeddhisme 40
- 2.9 Jainisme 40

- 2.10 Confuciusisme 41
- 2.11 Griekse mythologie 41
- 2.12 Een verlangen naar meer spiritualiteit 43
- 2.13 De wagenmenner van Plato 45
- 2.14 De mens als uitgangspunt 46
- 2.15 Jodendom 47
- 2.16 Hoe zoek je een tekst op in de Tenach, het nieuwe Testament en de Koran? 48
- 2.17 Jezus 48
- 2.18 Begintijd van het christendom 49
- 2.19 Ontwikkelingen na de Spiltijd 51
- 2.20 Mohammed 51
- 2.21 Bijbel en Koran: Verschillen in leeservaring en spiritualiteit 54
- 2.22 Verschillen in verhalen in de Bijbel en de Koran 55
- 2.23 Vrijheid van de mens in de Tenach, het Nieuwe Testament en de Koran 57
- 2.24 Gebedsteksten 58
- 2.25 Monotheïsme 59
- 2.26 De feesten door het jaar heen 61
- 2.27 Gebed en meditatiehoudingen 64
- 2.28 De ontwikkelingen tot vandaag 64
- 2.29 Homoseksualiteit is van alle tijden 65

HOOFDSTUK 3

Een reis naar het Onuitsprekelijke 67

- 3.0 Tijdbalk 67
- 3.1 Inleiding 68
- 3.2 Geboorteverhalen 69

3.3	De spirituele basis van de Tenach	72
3.4	Egypte en de bevrijding	73
3.5	De taal in de Tenach	75
3.6	Poëzie	77
3.7	De structuur van de Tenach	77
3.8	De halacha	79
3.9	Philo van Alexandrië, Jezus en Paulus	79
3.10	De Kabbala	82
3.11	Geboden en verboden	83
3.12	De Zohar	84
3.13	Chassidisme	85
3.14	Spirituele teksten in oorlogstijd	88
3.15	Taalmystiek	92
3.16	De ontwikkelingen tot vandaag	93

HOOFDSTUK 4

Van woestijnvaders tot de Reformatie 95

4.0	Tijdbalk	95
4.1	Inleiding	96
4.2	Manicheïsme	97
4.3	Het neoplatonisme	99
4.4	De woestijn in	100
4.5	De Geschiedenis van de Eucharistie	103
4.6	Een machtige en rijke kerk	104
4.7	Het Germaanse erfgoed	107
4.9	De stad van God	109
4.10	Zoektocht naar de bronnen	110
4.11	Bedelordes	111
4.12	Kruisweg en hongerdoeken	116
4.13	Vrouwen en mystieke literatuur	117
4.14	Vrouwen, mystiek en macht	122
4.15	Rijnlandse mystiek	124
4.16	Ontwikkelingen in paaspreken	128
4.17	Zingen om inspiratie	130
4.18	De ontwikkelingen tot vandaag	131

HOOFDSTUK 5

Katholieke spiritualiteit vanaf de Reformatie 133

5.0	Tijdbalk	133
5.1	Inleiding	134
5.2	De renaissance	136
5.3	De contrareformatie	138
5.4	Duivels en boze geesten	142
5.5	Wijwaterbakje en mezoëza	143
5.6	Volksdevotie	145
5.7	Maria	145
5.8	De overgang naar de twintigste eeuw	149
5.9	De twintigste eeuw	150
5.10	Na de Tweede Wereldoorlog	154
5.11	Spiritualiteit van de bevrijding	157
5.12	De ontwikkelingen tot vandaag	158

HOOFDSTUK 6

Hemelse Spiritualiteit en Aards Geloven 161

6.0	Tijdbalk	161
6.1	Inleiding	162
6.2	De eerste eeuwen van het oosters christendom	164
6.3	Woestijnmoeders en vaders	165
6.4	Levenswijsheid en praktische tips	168
6.5	Athos	168
6.7	Kenmerken van oosters christendom	170
6.8	Spiritualiteit van de orthodoxe kerk	171
6.9	God als Drie-eenheid	176
6.10	Iconen	177
6.11	Maria	180
6.12	Engelen	183
6.13	Iconostase	184
6.14	Gebed	185
6.15	De ontwikkelingen tot vandaag	187

HOOFDSTUK 7

De spanning tussen mystiek en openbaring 189

- 7.0 Tijdbalk 189
- 7.1 Inleiding 190
- 7.2 Luther en de mystiek 190
- 7.3 Calvijn en de mystiek 191
- 7.5 Reformatorisch of Katholiek 199
- 7.6 Nadere Reformatie 200
- 7.7 Mystiek vanaf de 17e eeuw 201
- 7.8 Quakers en Piëtisten 203
- 7.9 Mystiek vanaf de 19e eeuw 204
- 7.10 Aan het eind van de negentiende eeuw 206
- 7.11 Mystiek in de 20e eeuw 208
- 7.12 Mystiek na 1950 211
- 7.13 De ontwikkeling van de kerstpreken 214
- 7.14 De ontwikkelingen tot vandaag 216

HOOFDSTUK 8

Tussen Mystiek en Macht 219

- 8.0 Tijdbalk 219
- 8.1 Inleiding 220
- 8.2 Mohammed als voorbeeld 221
- 8.5 Allah is de alwetende 227
- 8.7 De vijf hoofdregels 228
- 8.8 Spiritualiteit bij moslims thuis 230
- 8.9 De ramadan en het christelijke vasten 231
- 8.10 Het Troonvers 231
- 8.11 Begintijd van het soefisme 232
- 8.12 Transcendent en immanent 234
- 8.13 Kritiek op de uiterlijke vroomheid 235
- 8.14 Reis 235
- 8.15 Ordes 237
- 8.16 Fundamentalistische en wetenschappelijke kritiek 239

- 8.17 Orthodoxe en vrijzinnige twisten 239

- 8.18 Mystici vanaf 11e eeuw 242

- 8.19 Vrouwen op de tweede plaats 247

- 8.20 De ontwikkelingen tot vandaag 250

HOOFDSTUK 9

De Invloed van Hindoeïsme en Boeddhisme in het Westen 253

- 9.0 Tijdbalk 253
- 9.1 Inleiding 254
- 9.2 Heil 255
- 9.3 Rituelen en offers 256
- 9.4 Krishna 256
- 9.5 De koe 257
- 9.6 Goddelijke ervaringen 258
- 9.7 Eenheidsmystiek 258
- 9.8 Hindoeïsme in het Westen 258
- 9.9 Siddharta Gautama 259
- 9.10 De vier waarheden 261
- 9.11 Het Achtvoudige Pad 262
- 9.12 Kloosters 264
- 9.13 Meditatie 266
- 9.14 Stromingen binnen het boeddhisme 269
- 9.15 Boeddhisme in het westen 270
- 9.16 Therapie en Genezing: Oosterse en Westerse Perspectieven 271
- 9.17 Een overzicht over feesten rondom genezing, voorspraak en dankbaarheid 272
- 9.18 De ontwikkelingen tot vandaag 272

HOOFDSTUK 10

Kon ik maar geloven 277

- 10.0 Tijdbalk 277
- 10.1 Inleiding 277
- 10.2 Tussen zeepbellen en geloof 280
- 10.3 Aangeraakt door de liefde 281
- 10.4 De renaissance 284

10.5	Barok en classicisme	288
10.6	De Verlichting	291
10.7	De Romantiek	295
10.8	Het Sentimentalistisch Verzet	295
10.9	Heropleving van het Classicisme	296
10.10	Realisme en Symbolisme	297
10.11	Modernisme	299
10.12	Modernisme en Avant-Garde	304
10.13	Socialisme	305
10.14	In de schaduw van de Eerste Wereldoorlog	306
10.15	De tijd van Ideologieën	308
10.16	Na de Tweede Wereldoorlog	309
10.17	Het Postmodernisme	312
10.18	Begin van de 21ste eeuw	314
10.19	De ontwikkelingen tot vandaag	318

HOOFDSTUK 11

Woorden van de Ziel 321

11.1	Inleiding	321
11.2	Spiritualiteit en mystiek	322
11.3	De taal van spiritualiteit	322
11.4	Gedichten	332
11.5	Verhalen	334
11.6	Soorten verhalen	335
11.7	Mythen	336
11.8	Lectio Divina	339
11.9	Spoken Word	340

HOOFDSTUK 12

Kunst van de Ziel 343

12.1	Inleiding	343
12.2	Devotie in relatie tot rituelen	343
12.3	Tijdsdrempels	344
12.4	Iets doen	350
12.5	Iets maken	360
12.6	Identiteit, expressie en leefstijl	371

HOOFDSTUK 13

Permanente educatie 379

13.1	Inleiding	379
13.2	Tips bij het raadplegen van websites en literatuur	382
13.3	Hoofdstuk 1. De Reis naar Spiritualiteit	382
13.4	Hoofdstuk 2. De Eerste Stap naar Spiritualiteit	383
13.5	Hoofdstuk 3. Een reis naar het Onuitsprekelijke	384
13.6	Hoofdstuk 4. Van woestijnvaders tot de reformatie	385
13.7	Hoofdstuk 5. Katholieke spiritualiteit van af 1500	386
13.8	Hoofdstuk 6. Hemelse spiritualiteit en aards geloven	387
13.10	Hoofdstuk 8. Tussen Mystiek en Macht	388
13.12	Hoofdstuk 10. Kon ik maar geloven	390
13.13	Hoofdstuk 11. Woorden van de ziel	391
13.14	Hoofdstuk 12. Kunst van de ziel	393

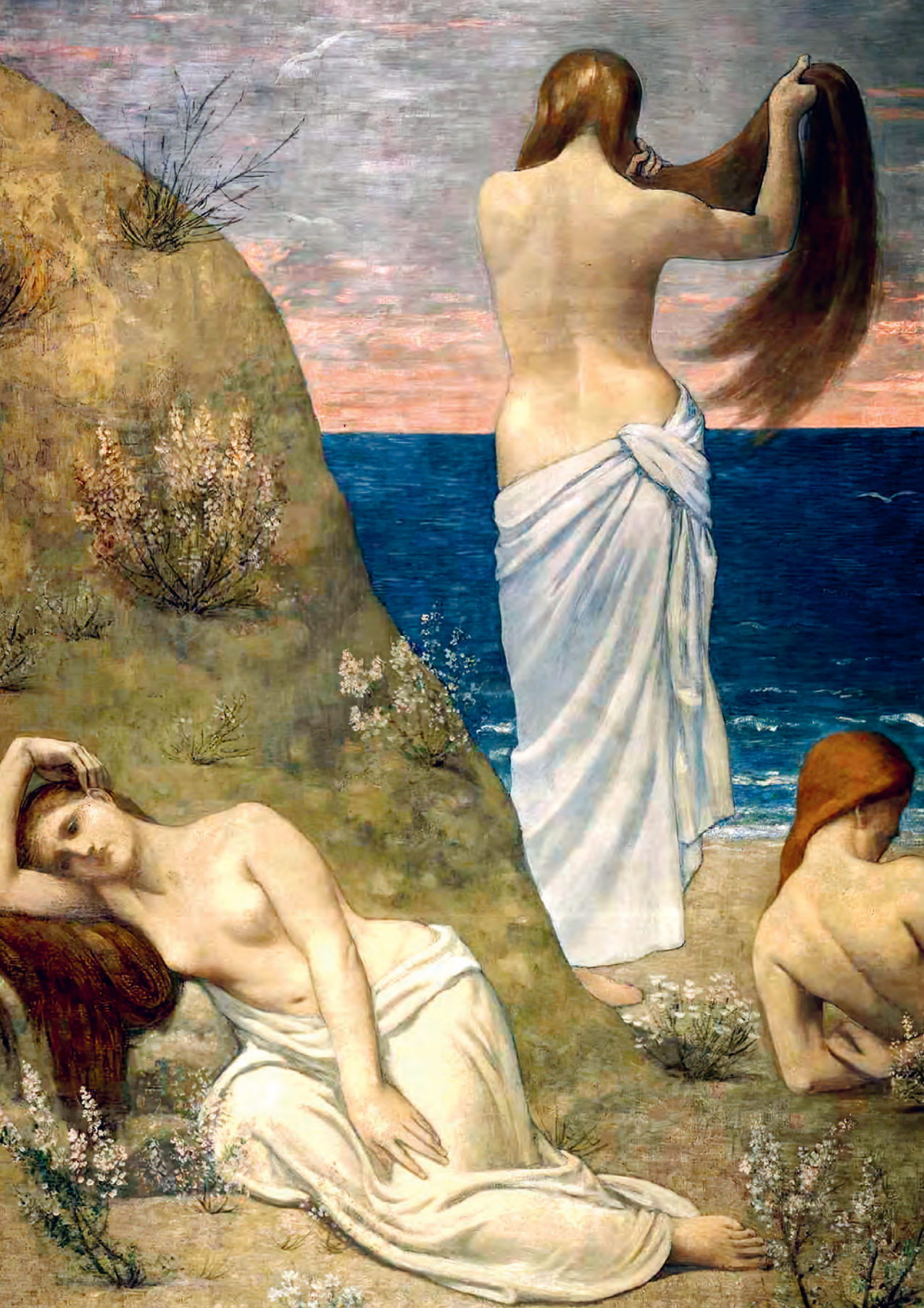
HOOFDSTUK 14

Overzicht van spirituele stromingen en hun schaduwzijden 397

Nawoord 401

Post scriptum 403

Register 405



Hoofdstuk 1

De Reis naar Spiritualiteit

1.1 Inleiding

Rond 1900 en 2000 veranderde de manier waarop mensen zin gaven aan hun leven ingrijpend. Beide periodes markeren een zoektocht naar spiritualiteit en betekenis buiten traditionele structuren. De concentratie verschoof naar persoonlijke ervaringen, kunst en andere levensbeschouwingen. Deze overeenkomsten bieden een interessant perspectief op de menselijke behoefte aan zingeving in tijden van maatschappelijke verandering.

De overgang van de 19e naar de 20e eeuw bracht grote technologische en sociale veranderingen, zoals industrialisatie en urbanisatie, maar ook existentiële onzekerheid. Traditionele structuren, waaronder godsdienst, verloren hun grip, en mensen zochten inspiratie in mystiek, kunst en esoterie. De schilderkunst rond 1900 geeft deze zoektocht naar betekenis weer. Het symbolisme, bijvoorbeeld, benadrukte het mysterie van het bestaan en gaf ruimte aan thema's zoals erotiek en dood.

Een voorbeeld hiervan is Pierre Puvis de Chavannes' schilderij *Jonge vrouwen aan de kust* (1879). Het werk toont vrouwenfiguren die, met hun vloeiende gewaden, een ervaring van eeuwigheid oproepen. De zee fungeert als metafoor voor de menselijke ziel, terwijl de vrouwen verschillende houdingen verbeelden: terughoudendheid, actie

en beschouwing. Dit schilderij weerspiegelt de verschuiving van collectieve godsdienstige zingeving naar een meer persoonlijke en introspectieve beleving.

De veranderingen rond 1900 markeren een breuk: van gemeenschap naar individu, van patriarchale naar meer gelijke structuren, en van godsdienstig naar seculier. Het is ook een periode waarin spiritueel pluralisme begon op te komen en waarin kunst een centrale rol kreeg in de zoektocht naar betekenis.

De overgang naar de 21e eeuw bracht opnieuw ingrijpende veranderingen: globalisering, digitale technologie en toenemende secularisering. Deze ontwikkelingen gingen gepaard met ervaringen van versnelling en vervreemding. Mensen richtten zich opnieuw op spirituele en existentiële vragen, maar nu binnen een sterk geïndividualiseerd kader. Spirituele stromingen zoals mindfulness, yoga en New Age wonnen aan populariteit, waarbij de nadruk lag op zelfontwikkeling, innerlijke rust en authenticiteit.

Net als rond 1900 fungeerde kunst als spiegel van deze zoektocht. Kunstenaars onderzochten existentiële thema's via abstractie, metaforen en persoonlijke expressie. Digitalisering bood nieuwe mogelijkheden, zoals interactieve kunstinstallaties

en virtuele ervaringen, waarmee spiritualiteit op innovatieve manieren werd vormgegeven en gedeeld.

Beide periodes tonen een zoektocht naar zingeving in tijden van verandering, maar de context verschilt. Rond 1900 bleef spiritualiteit vooral

beperkt tot intellectuele en artistieke elites, terwijl het rond 2000 breder toegankelijk werd, mede door commercialisering en digitalisering. Ondanks deze verschillen blijft de kern van beide periodes dezelfde: een menselijke behoefte aan betekenis in een snel veranderende wereld.



Levensloop van Paul Gauguin (1848–1903): Een symbolistische reis door de menselijke ervaring, waarin mystiek, natuur en existentiële vragen samenvallen tot een spiritueel verhaal dat de zoektocht naar betekenis in zijn tijd weerspiegelt.

1.2 Wat is mystiek

Het woord mystiek is afgeleid van het Oudgriekse woord *mystikos*, wat geheim of verbondenheid met een mysterie betekent. Tegenwoordig wordt mystiek vaak geassocieerd met esoterie, het verlangen naar diep inzicht of verlichting. Een ervaring van opgaan in het geheel is een vorm van een mystieke beleving. In godsdienstige spiritualiteit verwijst mystiek naar verbondenheid met het goddelijke. Binnen deze traditie hoeft men zich niet per se van het dagelijkse leven af te zonderen; het gaat erom het gewone leven in een ander licht te zien, waardoor een verbinding met de ultieme werkelijkheid ontstaat. Mystieke stromingen zijn in vrijwel alle religies te vinden. Buiten religieuze contexten zoeken mensen mystieke ervaringen in bijvoorbeeld de natuur of muziek.

De spirituele beleving van Said Nursi, Bruno Borchert, Dorothee Sölle, Benoît Standaert en Bas

Heijne laat een breed spectrum zien, variërend van religieuze mystiek tot humanistische reflectie:

Voor Said Nursi (1877–1960) was mystiek een manier om dichter bij Allah te komen door gebed, gehoorzaamheid en dankbaarheid. Hij benadrukte dat spirituele beleving altijd in lijn moet staan met de Koran en islamitische praktijk. Mystiek was voor hem geen individuele zoektocht, maar een integraal onderdeel van het geloof.

Bruno Borchert (1923–1994) zag mystiek als een universele innerlijke ervaring, los van religieuze dogma's. Het draait om verbinding met iets dat groter is dan jezelf, vaak in stilte en voorbij taal. Voor Borchert was mystiek een persoonlijke reis naar eenheid met het transcendente.

Dorothee Sölle (1929–2003) combineerde mystiek met maatschappelijk engagement. Voor haar

was mystiek geen passieve beleving, maar een bron van kracht om onrecht te bestrijden. Ze zag God niet als externe autoriteit, maar als een ervaring van liefde en gerechtigheid.

Benoît Standaert (1945–), een christelijke monnik benadrukt de combinatie van stilte en verbondenheid met de wereld. Spiritualiteit is niet gericht op afzondering, maar op het zien van de wereld met andere ogen.

Bas Heijne (1960–) onderzoekt spiritualiteit vanuit een humanistisch perspectief, waarbij hij de spanning tussen verbeelding en werkelijkheid benadrukt. Spiritualiteit draait voor hem om het balanceren van innerlijke beleving en de wereld om ons heen.

Mystiek heeft zowel een duistere als een verrijkende kant. Sommige stromingen hebben mystieke symboliek gebruikt om ideologieën te rechtvaardigen, zoals het nazisme of het fundamentalistische islam. Dit laat zien dat mystiek, hoewel krachtig, ook vatbaar is voor misbruik.

Tegelijkertijd speelt mystiek een positieve rol in kunst, poëzie en muziek. Lucebert beschouwde zichzelf als een mysticus en trachtte in zijn poëzie het onzegbare te verwoorden. Ook in de schilderkunst wordt mystieke symboliek ingezet om diepere lagen van betekenis te creëren. Door de eeuwen heen heeft mystiek zich ontwikkeld tot een veelzijdig expressiemiddel voor spirituele en existentiële thema's.

1.3 Geest en ziel

In het kader van mystieke ervaringen en spiritualiteit worden de termen “geest” en “ziel” vaak door elkaar gebruikt, maar ze hebben verschillende betekenissen afhankelijk van de culturele, religieuze of filosofische context.

De ziel wordt traditioneel gezien als het diepste en belangrijkste deel van het menselijk wezen. In godsdiensten zoals het hindoeïsme, het christendom en de islam wordt de ziel beschouwd als de onsterfelijke kern die voortleeft na de dood. Ze fungeert als de zetel van ware identiteit en spirituele waarden. De geest daarentegen wordt vaker geassocieerd met het bewuste en denkende deel van de mens. In psychologie en filosofie verwijst “geest” naar het geheel van bewuste en onbewuste processen, en dient ze als kanaal voor inspiratie en openbaring in religieuze tradities.

Door de geschiedenis heen hebben mensen nagedacht over de ziel en haar betekenis. Homerus beschreef in de Odyssee de ziel als de levensadem en

onderscheidde twee soorten zielen: de “lichaamsziel”, die het lichaam van leven voorziet, en de “vrije ziel”, die actief wordt na de dood.

Plato bracht een ander perspectief en zag de ziel als onsterfelijk en het meest wezenlijke deel van de mens. Hij gebruikte metaforen zoals de wagenmenner die de ziel bestuurt om de strijd tussen verschillende krachten in de mens te symboliseren. Aristoteles vond juist dat lichaam en ziel bij elkaar horen en niet zonder elkaar kunnen bestaan.

Met René Descartes kwam een meer dualistische visie op de ziel. Hij vond dat de ziel losstaat van het lichaam, een idee dat invloed kreeg op moderne opvattingen over spiritualiteit. Descartes onderscheidde mensen van dieren door te stellen dat alleen mensen een ziel hebben, terwijl dieren slechts “machines” zijn.

In de late 17e eeuw werd het denken beïnvloed door rationele interpretaties van de Bijbel. Daardoor ontstond een behoefte aan een persoonlijkere

geloofsbeleving, wat leidde tot het piëtisme. Immanuel Kant werd beïnvloed door het piëtisme en ontwikkelde een filosofie waarin innerlijke vrijheid centraal staat. Volgens Kant is die vrijheid de basis van moraal. Hij zei dat de zedenwet niet van buitenaf wordt opgelegd, bijvoorbeeld door God, maar voortkomt uit het innerlijk van de mens zelf.

Het concept van de ziel heeft door de eeuwen heen verschillende vormen aangenomen, afhankelijk van de tijdgeest en culturele context. Tegenwoordig blijft de ziel, net als de geest, een belangrijk anker in onze reflectie op het mysterie van het mens-zijn.

1.4 De godsdiensten

De concepten “ziel” en “geest” spelen een centrale rol in de zoektocht naar betekenis, zingeving en moraliteit. Want hoewel de ziel en geest in uiteenlopende tradities op verschillende manieren worden geïnterpreteerd, vormen ze overal de kern van reflecties over menselijkheid, moraliteit en zingeving.

In het jodendom heeft de ziel meerdere betekenissen, die in de loop van de tijd zijn veranderd. Er zijn drie termen om de ziel te beschrijven:

- ▶ **Nefesh:** Dit betekent “ziel” of “levensadem” en verwijst naar het fysieke leven. Het is verbonden met adem en bloed en wordt gezien als de levenskracht die alle levende wezens hebben.
- ▶ **Ruach:** Dit betekent “geest” en heeft een diepere, spirituele betekenis. Het gaat over adem, emoties, karakter en inspiratie. Ruach vormt de verbinding tussen het lichaam en het goddelijke.
- ▶ **Neshamah:** Dit is het hoogste deel van de ziel en wordt als goddelijk beschouwd. Het staat voor bewustzijn en moreel besef en wordt gezien als het deel van de ziel dat na de dood naar God terugkeert.

In het jodendom is de ziel sterk verbonden met het leven. Hoewel er geloof is in een leven na de dood, ligt de nadruk vooral op het volgen van de Tora en het zuiveren van de ziel door goed te leven.

De ziel wordt in het christendom gezien als het eeuwige, goddelijke deel van de mens, terwijl de geest verantwoordelijk is voor denken en willen. Het Nieuwe Testament gebruikt het woord psyche als “leven”. Plotinus zag het lichaam als een obstakel voor de ziel, een idee dat werd overgenomen door Augustinus. Thomas van Aquino benadrukte de eenheid van lichaam en ziel, maar legde ook de nadruk op de onsterfelijkheid van de ziel. De reformatoren zagen de ziel als verdorven door de zonde en wezen op de noodzaak van Gods genade voor verlossing.

In de islam is de ziel (nafs) de kern van de mens en verantwoordelijk voor morele keuzes. De geest (ruh) wordt gezien als de goddelijke adem die leven geeft. Na de dood verlaat de ziel het lichaam en wacht op de Dag des Oordeels, waarop Allah beslist over het eeuwige lot. De ziel keert dan terug naar het lichaam voor het eeuwige leven in hemel of hel.

De atman (ziel) is in voor het Hindoeïsme de onsterfelijke essentie van de mens, verbonden met Brahman (het universele goddelijke). De geest (manas) omvat denken en voelen, maar is vergankelijk.

Het boeddhisme ontkent het bestaan van een eeuwige ziel (anatta), maar erkent een bewustzijn dat via karmische energie invloed heeft op toekomstige levens.

1.4.1 Het humanisme

Het humanisme plaatst de mens centraal en richt zich op rationeel denken, ethiek en zelfontwikkeling, zonder bovennatuurlijke elementen.

Geest: In het humanisme verwijst “geest” naar het menselijke denkvermogen: een vermogen om te redeneren, te reflecteren en morele keuzes te maken. Het omvat bewustzijn, intellect en creativiteit en wordt gezien als een product van hersenactiviteit.

Ziel: Hoewel de term “ziel” minder wordt gebruikt, kan het symbolisch verwijzen naar het

innerlijke leven, de overtuigingen en emoties van de mens. Het wordt ook in poëtische contexten gebruikt, maar niet als een onsterfelijk of bovennatuurlijk element.

1.4.2 De plaats van de mens volgens de tradities

Verschillende tradities hebben hun eigen visie op de plaats van de mens in de wereld. Hieronder volgt een overzicht van deze visies, ondersteund door teksten uit hun boeken.

Traditie	Visie op de mens	Tekstonderbouwing
Hindoeïsme	De mens maakt deel uit van de kosmische orde en heeft de taak verlossing te bereiken door eigen daden en reïncarnatie.	"Zoals een mens zijn versleten kleren aflegt en nieuwe aantrekt, zo werpt de belichaming haar versleten lichamen af en betreft zij nieuwe." (Bhagavad Gita 2,22)
Boeddhisme	De mens is onderhevig aan lijden en kan door het Achtvoudige Pad verlichting bereiken. Er is geen schepper, maar de mens is verantwoordelijk voor zijn eigen daden en gevolgen.	"U bent uw eigen meester, u bent uw eigen toevlucht. Wie anders zou uw toevlucht kunnen zijn?" (Dhammapada 160)
Jodendom	De mens is geschapen naar het beeld van God, met de verantwoordelijkheid om goed te handelen en rechtvaardigheid na te streven.	"En God schiep de mens als zijn beeld; als het beeld van God schiep Hij hem; mannelijk en vrouwelijk schiep Hij hen." (Genesis 1,27) en God heeft vrije wil aan de mens gegeven en vroeg hem: "Waar ben je?" (Genesis 3,9)
Christendom	De mens is geroepen om een positieve invloed uit te oefenen in de wereld, als een licht dat richting geeft en als zout dat de wereld behoedt voor morele vervlakking. Dit sluit aan bij de teksten uit Genesis dat de mens in relatie tot God en zijn medemens een roeping heeft om goed te doen en de wereld te verbeteren.	"Jullie zijn het zout van de aarde. Maar als het zout krachteloos wordt, waar moet je het dan mee zouten? Het deugt alleen nog maar om weggegooid te worden en door de mensen vertrapt te worden. Jullie zijn het licht van de wereld. Een stad kan niet verborgen blijven als ze boven op een berg ligt." (Mattheüs 5,13-14)
Islam	De mens is een dienaar van Allah en moet zich onderwerpen (= islam) aan Zijn wil. Het leven is een beproeving en de mens wordt beoordeeld op zijn daden.	"En Ik heb de mensen en de djinn en slechts geschapen om Mij te dienen." (Koran 51,56)
Humanisme	De mens is een product van evolutie en stamt af van eerdere levensvormen. Hij heeft geen goddelijke oorsprong, maar is zelf verantwoordelijk voor ethiek en zingeving.	"De mens is slechts een geëvolueerd dier, zonder een aangeboren hoger doel, maar met het vermogen om betekenis te geven aan zijn leven." (Gebaseerd op Darwin en humanistische filosofie)

1.5 Vanuit welke spiritualiteit kijk je?

Spiritualiteit beïnvloedt hoe je naar de wereld kijkt en keuzes maakt. De zes levensvragen zijn belangrijke uitgangspunten die ons spiritualiteit, voelen en handelen sturen, zowel persoonlijk als maatschappelijk. Florence Kluckhohn en Fred L. Strodbeck beschreven in *Variations in Value Orientations* (1961) zes fundamentele levensvragen waar iedereen mee te maken krijgt:

1. Wie is de mens? – Wat betekent het om mens te zijn?
2. Hoe leven mensen samen? – Hoe geven we vorm aan onze samenleving?
3. Wat is goed en kwaad? – Hoe bepalen we wat juist of onjuist is?
4. Wat is de betekenis van lijden en dood? – Hoe begrijpen we pijn, verlies en sterfelijkheid?
5. Wat is ruimte? – Hoe beleven we onze fysieke en sociale omgeving?
6. Wat is tijd? – Hoe ervaren we de relatie tussen verleden, heden en toekomst?



Muziek die de ziel raakt: twee jongens spelen op hun gitaren, waarbij elke snaar een uiting is van hun spirituele expressie.

1.6 Drie benaderingen van spiritualiteit

Het ontwikkelen van je eigen spiritualiteit helpt je om bewuster na te denken over hoe je naar het leven en de wereld kijkt. Iedereen benadert de zes levensvragen, over identiteit, oorsprong, bestemming, moraal, betekenis en verbondenheid vanuit een eigen perspectief. In haar artikel "Reckoning with Religious Difference" (1998) beschrijft Kate McCarthy drie manieren om spiritualiteit te benaderen: de exclusivistische, pluralistische en parallelle benadering. Elk van deze benaderingen biedt een specifieke kijk op de levensvragen en beïnvloedt hoe iemand deze in het leven toepast.

1. Exclusivistische benadering

Bij deze benadering gaat men uit van één absolute waarheid of spirituele visie, die wordt gezien als superieur aan andere overtuigingen. Handelen vanuit deze visie gebeurt binnen duidelijke grenzen, gebaseerd op vaste leerstellingen.

Voorbeelden:

Een godsdienstig persoon gelooft dat zijn geloof de enige juiste weg is en probeert anderen hiervan te overtuigen.

Een atheïst kan religie categorisch afwijzen als irrationeel of schadelijk, zonder oog voor de persoonlijke betekenis die geloof voor anderen kan hebben.

De zes levensvragen	Exclusief	Pluraal	Parallel
1 Wie is de mens? Dit vraagt naar de aard en identiteit van de mens. Zijn we in essentie spirituele wezens of slechts materiële entiteiten?	De mens wordt gezien als een schepping van God of een hogere macht, met een ziel die naar verlossing of verlossing streeft. Er is een duidelijke scheiding tussen gelovigen en niet-gelovigen. Een atheïst kan een tegenovergestelde opvatting hebben.	De mens wordt gezien als een wezen met een spirituele kern, maar de invulling hiervan kan verschillen per cultuur of religie. Er is ruimte voor verschillende perspectieven op de menselijke natuur.	De mens wordt in elke spirituele traditie anders gezien, maar deze verschillende perspectieven worden als complementair beschouwd. Er is geen behoefte om één definitie op te leggen.
2 Hoe leven mensen samen? Deze vraag richt zich op sociale interactie, de aard van gemeenschap en onderlinge verbondenheid.	Gemeenschap is gebaseerd op een gedeelde identiteit. Er is weinig ruimte voor diversiteit, omdat de waarheid exclusief wordt opgeëist door één spirituele stroming. Het is ook veiliger om niet buiten de gemeenschap te komen te staan.	Samenleven is gebaseerd op dialoog en wederzijds respect. Verschillende spirituele tradities worden gewaardeerd en kunnen naast elkaar bestaan zonder elkaar te veroordelen.	Mensen leven naast elkaar, met respect voor elkaars spirituele paden, maar zonder noodzaak om deze te mengen of te harmoniseren. Verschillende gemeenschappen bestaan naast elkaar in een parallelle structuur.
3 Wat is goed en kwaad? Een zoektocht naar morele oriëntatie en ethische maatstaven: hoe onderscheiden we goed van kwaad, en hoe bepalen we onze waarden?	Goed en kwaad worden strikt gedefinieerd door opvattingen. Handelingen zijn moreel juist als ze in lijn zijn met de voorschriften van de traditie.	Goed en kwaad zijn subjectief en worden bepaald door culturele context en individuele interpretaties. Morele oordelen worden niet opgelegd, maar komen voort uit een open dialoog tussen verschillende perspectieven.	Goed en kwaad worden binnen elke spirituele traditie anders gedefinieerd. Er is geen streven naar een universeel moreel kader, maar elke traditie behoudt haar eigen normen en waarden.
4 Wat is de betekenis van lijden en dood? De betekenis van pijn, verlies, en de eindigheid van het leven: hoe gaan we om met het onvermijdelijke?	Lijden wordt gezien als een test of beproeving, en de dood als een overgang naar een hiernamaals waarin de ziel wordt beoordeeld. Een atheïst kan een tegenovergestelde opvatting hebben.	Lijden en dood worden gezien als universele ervaringen die door verschillende spirituele tradities anders worden geïnterpreteerd. Er is geen absolute verklaring, maar eerder een zoektocht naar gedeelde inzichten.	De mens is de baas over zichzelf en heeft de mogelijkheden om over het leven te beschikken; abortus en euthanasie.
5 Wat is ruimte? De aard van de fysieke en spirituele ruimte: hoe ervaren we onszelf binnen de ruimte en hoe verbinden we ons met het universum?	Ruimte is heilig en wordt bepaald door plaatsen zoals heilige tempels, monumenten en pelgrimsroutes. Er is een onderscheid tussen profane en heilige ruimtes.	Alle ruimtes kunnen als heilig worden ervaren, omdat de ervaring van heiligheid subjectief is en afhankelijk van de spirituele context.	Heilige ruimtes worden erkend binnen de context van elke afzonderlijke traditie. Er is geen hiërarchie van heilige ruimtes, maar eerder een parallel bestaan van verschillende heilige plaatsen.
6 Wat is tijd? Reflecties op de aard van tijd: is tijd lineair, cyclisch, of slechts een illusie?	Voor hen is tijd een persoonlijke ervaring die verbonden is met verstaande datums, zoals herdenkingsdagen en feestdagen	Tijd kan zowel lineair als cyclisch worden geïnterpreteerd, afhankelijk van de spirituele traditie. Pluralisme accepteert verschillende zienswijzen over de aard van tijd.	De aard van tijd wordt gezien als verschillend per spirituele traditie, en deze perspectieven bestaan naast elkaar zonder te conflicteren. Lineaire en cyclische tijdsbeelden kunnen parallel naast elkaar bestaan.

2. Pluralistische benadering

De pluralistische benadering erkent dat er meerdere waarheden en spirituele paden zijn, die allemaal waardevol en gelijkwaardig zijn. Dit perspectief ziet diversiteit als een verrijking.

Voorbeeld:

Iemand met een pluralistische kijk doet mee aan interreligieuze dialogen en respecteert verschillende spirituele rituelen, ongeacht zijn eigen overtuigingen. Hij ziet waarde in de diversiteit van spirituele ervaringen.

3. Parallele benadering

De parallelistische benadering accepteert dat er verschillende spirituele paden bestaan, maar deze blijven gescheiden en vermengen zich niet. Deze benadering waardeert tradities zoals ze zijn, zonder integratie na te streven.

Voorbeeld:

Verschiedende tradities bieden verschillende verklaringen, en elk wordt als legitiem beschouwd binnen zijn eigen context. Deze benadering kan leiden tot een pragmatische houding, waarbij spiritualiteit flexibel wordt ingezet afhankelijk van de situatie.

Deze drie benaderingen bieden verschillende antwoorden op de zes levensvragen en geven richting aan iemands spirituele keuzes en handelen. Ze laten zien hoe mensen vanuit uiteenlopende perspectieven zin kunnen geven aan het leven. Hoewel elke indeling per definitie beperkt is, biedt deze een kader om de diversiteit aan benaderingen beter te begrijpen.



Even terugtrekken in de stilte van het moment, met de eenvoud van het hier en nu. Spiritualiteit hoeft niet groots te zijn, soms ligt het in een klein moment langs de weg.

1.7 Jij ook spiritueel

Het mooie aan spiritualiteit is dat het overal en altijd kan plaatsvinden. Het schuilt in de kleine momenten van het leven: een glimlach delen met een vreemde, een kaars aansteken in stilte, of een openhartig gesprek voeren. Het hoeft niet groots of meeslepend te zijn; juist in het eenvoudige schuilt vaak de grootste kracht.

In de 21e eeuw is spiritualiteit toegankelijker dan ooit. Het is niet langer voorbehouden aan een selecte groepje of bijzondere rituelen, maar kan verweven zijn met het dagelijks leven. Spiritualiteit

gaat over bewust leven, aandacht geven aan wat je doet, en verbinding zoeken met iets dat groter is dan jezelf. Het mooiste? Iedereen kan het ervaren.

Manieren om spiritualiteit te beleven. Hieronder enkele voorbeelden:

Muziek: Muziek raakt ons vaak op een diep niveau. Of je nu speelt of luistert, volledig opgaan in een melodie kan een spirituele ervaring zijn.

Dansen: Dans brengt lichaam en geest samen. Het kan bevrijdend zijn, zoals bij spontane beweging,

of meditatief, zoals bij soefi-dansen. Dansen op je favoriete nummer is een vorm van spiritualiteit.

Poëzie: Woorden hebben kracht. Het schrijven of lezen van poëzie helpt je om emoties te verkennen en kan je raken op een intuïtief niveau.

Wandelen: Tijdens een wandeling kom je in contact met de wereld om je heen. Door stil te staan bij wat je ziet, hoort en voelt, kun je het moment volledig ervaren.

Kunst: Creativiteit, of het nu schilderen, tekenen of een andere vorm van kunst betreft, biedt ruimte om ervaringen uit te drukken zonder woorden.

Betrokkenheid: Spiritualiteit gaat niet alleen over zelfreflectie, maar ook over ontmoeting met anderen. Vrijwilligerswerk is een manier om deze

ontmoeting te ervaren. Door iets voor een ander te doen, zonder verwachting van een beloning, ontstaat een ervaring van betekenis en voldoening.

Inspirerende inzichten

- Theresia van Avila zei ooit: “De Heer wandelt ook tussen de pannen.” Hiermee benadrukte ze dat spiritualiteit niet alleen in gebed of meditatie te vinden is, maar ook in alledaagse taken.
- De Dalai Lama merkte op dat ware spiritualiteit een mentale houding is die je altijd kunt beoefenen, ongeacht je omstandigheden.
- Zooey Deschanel, een Amerikaanse zangeres, voegde daar een luchtige noot aan toe: “Humor is een onderdeel van spiritualiteit.”



In gesprek over spiritualiteit: een open uitwisseling van inzichten en ervaringen die inzicht en verdieping brengt.

1.8 Samen spiritueel

De overgang van de 19e naar de 20e eeuw bracht grote technologische en sociale veranderingen met zich mee. Maar ook de overgang van de 20e naar de 21e eeuw markeerde een bijzondere verschuiving in denken en waarden. Gabriël van den Brink verwoordde dit in de Volkskrant van 25 januari 2025. Hij vond dat de 20e eeuw werd gekenmerkt door vijf kernwaarden: vrijheid, gelijkwaardigheid, individualisme, innovatie en rationaliteit.

De moderniteit van de 20e eeuw richtte zich op zoveel mogelijk vrijheid, waarbij beperkingen werden afgewezen. Gelijkwaardigheid betekende de afwijzing van gezag en hiërarchie. Individualisme draaide om persoonlijke verantwoordelijkheid en het streven om iets van je leven te maken, zoals ondernemen en geld verdienen. Innovatie stond voor voortdurende vooruitgang: niet blijven hangen in het verleden, maar steeds veranderen en vernieuwen. Tot slot werd rationaliteit beschouwd als de sleutel tot succes, met een nuchtere en analytische aanpak als uitgangspunt.

In de 21e eeuw is er echter een groeiend verlangen naar wat Van den Brink de “vijf G’s” noemt: grenzen, gezag, gemeenschap, geschiedenis en gevoelsleven. Deze waarden geven de menselijke behoefte aan structuur en ontmoeting weer. Volgens Van den Brink zijn deze elementen onmisbaar voor een evenwichtig leven. Wanneer ze worden genegeerd, ontstaat er vroeg of laat verzet; “dan keert de wal het schip”.

Deze vijf G’s zijn niet alleen relevant in het maatschappelijke debat, maar ook binnen spiritualiteit. Waar spiritualiteit in de 20e eeuw vaak werd gezien als een individuele zoektocht, ontstaat in de 21e eeuw steeds meer ruimte en behoefte voor gezamenlijke spirituele ervaringen.

Spiritualiteit krijgt meer betekenis wanneer ervaringen worden gedeeld met anderen. Samen

een spiritueel pad bewandelen biedt steun, andere inzichten en versterkt de ervaring van ontmoeting. Door de geschiedenis heen hebben mensen elkaar opgezocht om gezamenlijk betekenis te geven aan het leven. In groepen ontstaat een dynamiek die inspireert, uitdaagt en ondersteunt.

Een groep kan je helpen verder te kijken dan je eigen perspectief en je persoonlijke groei verrijken. Bovendien biedt een groep vaak een veilige ruimte waarin je jezelf kunt laten zien zoals je bent.

Ideeën om samen spiritualiteit te beleven

- Een groep oprichten: Verzamel gelijkgestemden en start een meditatie- of gebedsgroep, een leeskring, zanggroep, wandelclub of kookgroep. Begin klein, met een paar vrienden, en bepaal samen een intentie: zoeken jullie naar rust, zingeving of een specifiek spiritueel pad? Commitment is belangrijk, maak afspraken en investeer tijd en energie om de groep te laten groeien.
- Bestaande initiatieven: Voor wie geen eigen groep wil oprichten, zijn er initiatieven om bij aan te sluiten. Kloosters bieden vaak retraites of stilteweekenden aan, mooie plekken voor reflectie en verdieping, onder begeleiding van ervaren mensen. Daarnaast organiseren spirituele centra, yogascholen en mindfulness-groepen regelmatig bijeenkomsten.
- Maatschappelijke projecten: Combineer spiritualiteit met engagement door bijvoorbeeld samen vrijwilligerswerk te doen. Dit biedt niet alleen een kans om iets voor anderen te betekenen, maar versterkt ook de ervaring van ontmoeting binnen de groep.

1.9 Foto op de voorkant

De Hackerbrücke in München is meer dan een functionele spoorbrug. Het is een populaire ontmoetingsplek waar mensen samenkomen om te genieten van het uitzicht, de stad en de treinsporen, of gewoon om even tot rust te komen. Hier, op de stalen constructie, delen bezoekers momenten van gezelschap of reflecteren ze in stilte.

De eenvoud van de Hackerbrücke laat zien dat spiritualiteit en filosofie overal kunnen bloeien. Je hoeft geen afgelegen berg of stille bibliotheek op te zoeken; juist een bruisende, stedelijke plek kan onverwacht ruimte bieden voor reflectie. Hier, te

midden van ijzer en beton, worden we eraan herinnerd dat betekenisvolle momenten vaak ontstaan in het dagelijks leven, op alledaagse plekken.

“Ons klooster kan misschien een plek zijn waar men zijn eigen wortels of nieuwe wortels kan vinden.”

▲ Henk Erinkveld, *Kloostergasten* (28 december 2024)



De Hackerbrücke symboliseert ook de kracht van ontmoeting, zowel letterlijk als fysieke brug, als figuurlijk door mensen en ideeën samen te brengen. Het is een moderne reminder dat spiritualiteit en filosofie niet beperkt zijn tot religieuze gebouwen of academische instellingen. Ze leven in spontane ontmoetingen, in gedeelde gedachten, en op onverwachte plekken zoals deze brug.



Spiritualiteit is gewoon op straat te vinden: in het spel van kunst en werkelijkheid, waar het Meisje met de Parel waakt over de alledaagse schoonheid van fietsen en voorbijgangers.

Waarom kennisnemen met de geschiedenis van de spiritualiteit?

Lees dit boek en duik in de rijke geschiedenis van spiritualiteit. Ontdek wat spiritualiteit voor jou kan betekenen, zonder dat het ingewikkeld hoeft te zijn. Het begint met iets eenvoudigs: aanwezig zijn in het moment.

Door je te verdiepen in hoe mensen door de eeuwen heen naar zingeving zochten, kun je je leven verrijken op manieren die je niet had verwacht. Misschien inspireert het je, opent het andere deuren naar ideeën, of biedt het inzichten die je kijk op de wereld veranderen.

De geschiedenis zit vol verrassingen. Je zou zomaar een spirituele stroming of een gedachtegoed kunnen ontdekken dat onverwacht dicht bij je staat. Teksten van mystici zoals Rumi, Eckhart en Hildegard van Bingen hebben een tijdloze kracht. Hun

woorden weten ook vandaag de dag nog te raken. Misschien herken je je eigen ervaringen in hun werk en vind je andere manieren om betekenis te geven aan je leven.

Door je te verdiepen in de spirituele geschiedenis, geef je jezelf de kans om te ontwikkelen, niet alleen in je begrip van anderen, maar ook in je inzicht in jezelf. Het biedt je een eigen perspectief, helpt je verbanden te leggen tussen verleden en heden, en laat je je eigen pad vinden in een wereld vol mogelijkheden. Begin vandaag nog.

"Hoe verder je achteromkijkt, hoe verder je kunt zien."

▲ Winston Churchill (1874–1965)

Lale vraagt aan haar vriend of hij zichzelf als katholiek of als cultuurchristen ziet. Hij glimlacht even en antwoordt: "Ik denk dat je vanuit de orthodoxie die alles samenbindt een beetje moet kunnen meewaaien."

Lale fronst haar wenkbrauwen. "Wat bedoel je daarmee?"

Hij kijkt haar aan en zegt: "Een boom staat stevig met zijn wortels in de grond. Die wortels zijn wat je vasthoudt aan traditie en geloof. Maar de takken waaïen mee in de wind, en zelfs de twijgjes bewegen apart van de takken. Zo moet een gelovige ook zijn: geworteld blijven, maar flexibel. Dat zie je bij de Bosnische moslims of de Spaanse katholieken."

Lale knikt, maar blijft stil. Hij voegt eraan toe:

"Cultuurchristenen missen dat gevoel voor geloof. Vaak zijn het mensen die geen moeite doen om er echt naar te zoeken, of die als atheïsten

leven terwijl ze zich nog christen noemen. Daar wil ik niet bij horen."

▲ Bewerkt Uit *Ik ben vrij* (2024), bladzijde 275-276

Het beeld van riet dat stevig in de grond staat en meebeweegt met de wind zonder te breken, wordt in de Joodse traditie gebruikt om veerkracht en flexibiliteit te symboliseren. In de Midrasj, een verzameling rabbijnse commentaren op de Tenach, verschijnt riet regelmatig als symbool voor deze eigenschappen. In de Babylonische Talmoe, Tractaat Ta'anit 20a, wordt een vergelijking gemaakt tussen een harde ceder en een buigzaam riet. De ceder, die niet meegaat aan de wind, kan worden ontworteld, terwijl het riet, dat meebuigt, stevig blijft staan. Dit illustreert de waarde van bescheidenheid en aanpassingsvermogen.

1.11 De verantwoording van de titel en de opbouw van het boek

De titel Spirituele verbeelding en de ondertitel Ontdekkingen op het kruispunt van hoop en fantasie geven de kern van dit boek weer. Spiritualiteit is niet alleen een kwestie van overlevering en traditie, maar ook van persoonlijke beleving en creatieve verkenning. Dit boek onderzoekt hoe spirituele ideeën zich ontwikkelen, hoe ze samenhangen met de tijd waarin ze ontstaan en hoe verbeelding een rol speelt in het zoeken naar betekenis. De opbouw van het boek volgt deze gedachtegang en biedt zowel historische inzichten als praktische handvatten om spiritualiteit in verschillende vormen te begrijpen en te ervaren.

1.11.1 De verantwoording

De titel Spirituele verbeelding verwijst naar het vermogen om spiritualiteit niet alleen rationeel te begrijpen, maar ook intuïtief en creatief te beleven. Spiritualiteit overstijgt het tastbare en vraagt om verbeeldingskracht om betekenis te geven aan de wereld en het mysterie van het bestaan. Dit boek onderzoekt deze verbeeldingskracht door zowel historische, filosofische als religieuze perspectieven te belichten.

De ondertitel geeft aan dat het boek een zoektocht onderneemt tussen twee krachten: hoop en fantasie.



De jaren zeventig, een tijd van vrijheid en ontdekkingsdrang: deze spirituele reis naar de grens van Afghanistan symboliseerde toen grenzeloze nieuwsgierigheid en ontmoeting. Helaas, in het huidige tijdperk van extremisme en geopolitieke spanningen, is zo'n reis ondenkbaar.

Hoop verwijst naar de spirituele zoektocht naar zingeving, troost en een diepgaander begrip van het bestaan.

Fantasie duidt niet op fictie, maar op de menselijke verbeeldingskracht die nodig is om symbolen, mythen en spirituele ervaringen te begrijpen en te verwerken. Spirituele teksten, rituelen en kunst werken vaak met metaforen en vragen om interpretatie.

1.11.2 De opbouw

Het boek is opgedeeld in drie delen. In verschillende hoofdstukken worden kaders en schema's gebruikt om complexe informatie toegankelijk te maken en te structureren.

Deel 1: Duiding

Het eerste deel bevat één hoofdstuk waarin de uitgangspunten van het boek worden besproken, waaronder de zes levensvragen die centraal staan.

Deel 2: Informatie en inzicht in spiritualiteit

Dit deel behandelt de geschiedenis en ontwikkeling van spiritualiteit.

Hoofdstuk 2 beschrijft de geschiedenis van spiritualiteit, met aandacht voor de Spiltijd en de stromingen uit die periode. Oosterse mystici richtten zich op vragen over God, vrijheid en onsterfelijkheid, terwijl Griekse filosofen deze aanvulden met vragen over de rol van de mens in de samenleving. Het christendom bracht daarnaast de thema's 'goed en kwaad' en menselijk handelen naar voren.

Hoofdstukken 3 tot en met 9 gaan in op de spirituele tradities van het jodendom, katholicisme, orthodoxie, islam, reformatie, hindoeïsme en boeddhisme.

Hoofdstuk 10 onderzoekt hoe spiritualiteit zich door de eeuwen heen heeft ontwikkeld. Vanaf de Renaissance werd de vraag naar de plek van de mens

in het universum steeds belangrijker. Spiritualiteit is altijd verweven geweest met de tijd waarin mensen leefden.

De overdracht van ervaringen en inzichten gebeurde niet lineair, maar in lagen, waarbij de eerdere ideeën opnieuw werden geïnterpreteerd en aangepast aan veranderende omstandigheden. Dit dynamische proces zorgde voor een voortdurende ontwikkeling van spirituele tradities.

Deel 3: De praktijk

De laatste twee hoofdstukken richten zich op de manieren waarop mensen spiritualiteit uitdrukken en vormgeven.

Hoofdstuk 11: *Woorden van de Ziel* behandelt taal, poëzie, verhalen en mythen als middelen om spirituele betekenis over te brengen.

Hoofdstuk 12: *Kunst van de Ziel* richt zich op creatieve en fysieke vormen van spiritualiteit, zoals rituelen, kunst en leefstijl.

Samen laten deze hoofdstukken zien hoe spirituele ervaringen zowel innerlijk worden beleefd als tastbaar worden gemaakt in het dagelijks leven.

Samenvatting van Bregje Hofstede in de Volkskrant, 28 mei 2025:

Iedereen die zoekt, mag zoeken. Buiten religie of juist daarbinnen, met twijfel of verlangen. Naar een andere god, nieuwe taal, of gewoon iemand die vragen stelt. Zoals schrijvers, denkers, mensen die oefenen in mens-zijn.

1.12 Jouw spiritualiteit

Na het lezen van het boek over spiritualiteit kan het interessant zijn om je eigen spiritualiteit te onderzoeken door na te denken over je eigen spiritualiteit

aan de hand van de zes levensvragen. Hier zijn de zes levensvragen, die helpen om je eigen plaats in spiritualiteit te ontdekken:

Levensvraag	Vragen die gesteld kunnen worden.
Wie is de mens?	Wat is de oorsprong van jouw spiritualiteit? Waren er specifieke gebeurtenissen, invloeden of ervaringen die je spirituele leven hebben vormgegeven? Heeft spirituele traditie of persoonlijke ervaringen je naar deze weg geleid? Zie je de mens als autonoom of afhankelijk van iets groters, zoals God, natuur of het universum? Denk je dat de mens een specifieke bestemming of doel heeft? Zo ja, wat is dat volgens jou?
Hoe leven mensen samen?	Hoe zie je de ontmoeting tussen jezelf en de anderen om je heen? Wat is jouw visie op deze ontmoeting? Wat kan jouw spiritueel perspectief bijdragen aan de samenleving?
Wat is goed en kwaad?	Wat betekent 'goed' en 'kwaad' voor jou, en hoe bepaal je dat? Denk je dat goed en kwaad universeel of cultureel bepaald zijn? Hoe belangrijk is intentie in de beoordeling van goed en kwaad? Welke invloed hebben je spirituele overtuigingen op je kijk op ethiek? Kun je een moment in je leven noemen waarop jouw begrip van goed en kwaad is veranderd?
Wat is de betekenis van lijden en dood?	Hoe verklaar je het bestaan van lijden? Heeft het een doel of betekenis? Wat denk je dat er na de dood gebeurt, en hoe beïnvloedt dat je leven nu? Hoe ga je om met sterfelijkheid, zowel die van jezelf als van anderen? Denk je dat er een verband is tussen lijden en groei, spiritueel of emotioneel? Hoe beïnvloedt de dood jouw kijk op het leven?
Wat is ruimte?	Hoe omschrijf je ruimte in een fysieke, emotionele en spirituele zin? Wat betekent 'ruimte geven' aan jezelf of anderen in spirituele termen? Zie je de natuur of het universum als spirituele ruimtes? Welke plekken of omgevingen brengen jou het dichtst bij je spiritualiteit? Denk je dat ruimte verbonden is met vrijheid? Zo ja, hoe? Hoe creëer je ruimte in je leven voor reflectie en spiritualiteit?
Wat is tijd?	Hoe ervaar je tijd: als lineair, cyclisch of iets anders? Wat is volgens jou de relatie tussen tijd en eeuwigheid? Denk je dat tijd invloed heeft op spiritualiteit, of dat spiritualiteit tijd overstijgt? Hoe beïnvloedt jouw idee van tijd jouw keuzes en prioriteiten? Wat is jouw kijk op verleden, heden en toekomst in relatie tot je spirituele reis? Hoe beleef je jouw spirituele praktijk? Of het nu gaat om meditatie, gebed, stilte, rituelen of andere handelingen, hoe vul jij je spirituele oefeningen in?

1.13 Tot slot

Dit boek is geen boek om in één keer uit te lezen. Het is te vergelijken met het verkennen van een stad als Amsterdam of Antwerpen. Wie zo'n stad in één dag probeert te zien, mist vaak de essentie. Er is tijd en aandacht nodig om de verborgen parels te ontdekken. Zo ook met dit boek. Het verdient het om in delen, rustig en bedachtzaam, gelezen te worden,

zodat de inhoud goed kan worden opgenomen. We nodigen je van harte uit om verder onderzoek te doen, meer informatie te zoeken en in gesprek te gaan. Door verschillende invalshoeken te verkennen en meningen te scherpen, ontstaat een rijkere ervaring en een begrip van de besproken onderwerpen.

Opbouw en bronnen. Bij het begin van elk hoofdstuk wordt verwezen naar een afbeelding op de titelpagina. Naast afbeeldingen zijn er schema's, achtergrondteksten, historische context en verhalen opgenomen om de inhoud te verhelderen. Bij Bijbelcitaten is, tenzij anders vermeld, gebruikgemaakt van de *Willibrordvertaling* '95. Voor de Koran wordt de Koranvertaling van Fred Leemhuis aangehaald. Hoewel Leemhuis het woord "Allah" vaak vertaalt naar "God", hebben wij ervoor gekozen om het woord "Allah" te behouden. Voor moslims is dit een essentieel onderdeel van hun dagelijks taalgebruik en spirituele beleving.

Een kritische en zorgvuldige aanpak. Bij het samenstellen van deze uitgave is steeds gestreefd naar een zorgvuldige en onderbouwde benadering. Historische bronnen en hedendaagse publicaties zijn met een kritische blik beoordeeld. Het blijft een uitdaging om exacte feiten te achterhalen, maar feitelijke informatie is onmisbaar om gebeurtenissen en ontwikkelingen in perspectief te plaatsen. Waar mogelijk hebben we feiten gecontroleerd aan de hand van meerdere bronnen om de betrouwbaarheid te waarborgen.

Toen mijn dochter vier was, zat ze gekluisterd aan de tv als er een EO-kinderprogramma opstond. Een meneer in een gezellige trui vertelde in een kring van kleutertjes over Kain en Abel en Jonas in de walvis. Ze luisterde devoot. Bugs Bunny en Doornroosje vielen in het niet bij zulke verhalen. 'Mam, zullen wij ook in God gaan geloven?' vroeg ze trouwhartig. Ik lachte haar vriendelijk uit. 'Nee liefje, daar doen wij niet aan. Wij weten dat God niet bestaat. Wij vinden dat mensen zélf de baas zijn over hun leven, snap je wel?' Ik heb altijd spijt gehad van dat denigrerende antwoord. Mijn dochter ging trouwens onverstoorbaar door met haar zelfbedachte religieuze rituelen voor het slapen gaan.

▲ Aleid Truijens, de Volkskrant, oktober 2006

Kinderen uit groep 8 luisterden aandachtig en stelden nieuwsgierig vragen aan de zuster van Denekamp over geloof, zorg en zingeving.

