

# *Hoopvol* **Weerbaar**

Bezinnend aanbod

2025

*5 inspiratiebundels om weerbaar  
en liefdevol in het leven te staan.*

## **Deel 1 – Waarheid**



*“... men zal mijn haat  
niet krijgen.”*

– (Vrij, Verdraagzaam, Weerbaar - Spiritualiteit van geweldloosheid. Halewijn /Pax Christi; Mark Van de Voorde)

## Mijn haat zullen jullie niet krijgen

Vier maanden vóór de aanslagen in ons land werd Frankrijk opgeschrikt door terroristisch geweld. In de avond en de nacht van vrijdag 13 november 2015 sloegen islamitische terroristen in Parijs toe op vijf plaatsen.

Eindresultaat: 129 doden en honderden gewonden.

Wanneer Antoine Leiris, journalist bij France Bleue, de Franse keten van publieke regionale radio's, op 16 november met zekerheid weet dat zijn vrouw, Hélène Muyal-Leiris, is omgekomen in de concertzaal Bataclan, zet hij zich aan het schrijven. "Vous n'aurez pas ma haine (Mijn haat zullen jullie niet krijgen)", staat boven zijn brief aan de daders.



*Uit: Vrij, verdraagzaam, weerbaar, spiritualiteit van geweldloosheid; Halewijn/Pax Christi; Mark Van de Voorde, blz. 7*

*"Ik zal jullie het cadeau van mijn haat niet gunnen. Dat hadden jullie weliswaar op het oog, maar op haat antwoorden met woede zou betekenen dat ik bezwijk voor dezelfde onwetendheid die jullie heeft gemaakt tot wat jullie zijn geworden.*

*Jullie willen dat ik bang ben, dat ik mijn medeburgers met wantrouwen bekijk, dat ik mijn vrijheid opgeef voor veiligheid. Dat feest gaat niet door.. Ik verlies geen tijd meer aan jullie.*

*Nu moet ik dringend naar Melville, die uit zijn middagslaapje ontwaakt. Hij is 17 maanden oud en ik moet hem zijn vieruurtje geven. Daarna zullen we spelen, zoals elke dag."*

# In de geest van Pax Christi

*Vrede begint bij de waarheid: zij is fundamenteleler dan vredelievendheid alleen, want de leugen voedt geweld.*

*Zoals paus Johannes XXIII al schreef, moet ware vrede worden gebouwd op waarheid, rechtvaardigheid, liefde en vrijheid.*

*Auteur en dissident Solzjenitsyn waarschuwde dat geweld vaak begint bij onze medeplichtigheid aan de leugen.*

*Pax Christi wil trouw blijven aan een leven van waarheid, liefde en rechtvaardigheid – zelfs als dat ingaat tegen de verleiding van valse beloften en politieke misleiding.*

## Hoe herken ik misleidende informatie vooraleer het levens kapot maakt?

Het is onze plicht om bij te dragen aan een waarachtige samenleving.

Wanneer we zelf niet aanwezig kunnen zijn bij wat er gebeurt, moeten we betrouwbare getuigen hebben. Onze steun aan integere journalisten is dan ook een plicht. Mensen betrekken anderen immers graag in hun eigen wereldbeeld en hun eigen waan. Complottheorieën, een vermeende vijand ...

Het geweld begint in de gedachtewereld waar de waarheid onder druk komt te staan. Social media zijn dan de media bij uitstek waarop iedereen zijn eigen waarheid mag verkondigen, zonder research te doen en zonder respect voor de integriteit van de ander.

(Bronnen: [Toolkit van de Vredesbouwer](#) en [Patheos - Building Bridges](#))

In de Hindoeïstische traditie is het concept van *Viveka* — onderscheid maken tussen waarheid en illusie — een fundamentele spirituele praktijk.

In een wereld die overspoeld wordt door digitale ruis, is het beoefenen van *Viveka* meer dan een spirituele oefening; het is onze verantwoordelijkheid als burger.

# Aan de slag

## 5 dingen die je kunt doen om misleidende informatie op te sporen

Hier zijn vijf eenvoudige, praktische stappen die je kunt nemen om jezelf en anderen te beschermen.

### Overweeg de bron

Onderzoek de website. Wat is de missie? Wie is de beheerder? Werkt de contactinformatie?

### Controleer de auteur

Is de schrijver geloofwaardig? Is het een expert of een bekende bron?

### Controleer je eigen vooroordelen

Beïnvloeden je persoonlijke overtuigingen hoe je de informatie interpreteert? Wees eerlijk tegen jezelf.

### Lees verder dan de kop

Koppen kunnen ontworpen zijn om te choqueren en te manipuleren.

Lees het volledige artikel, controleer de datum en zoek naar ondersteunend bewijs.

Wees op je hoede voor oude foto's die worden gebruikt voor nepverhalen.

### Vraag het aan experts

Raadpleeg bibliothecarissen, docenten of betrouwbare sites die feiten controleren.

## Hoe ga ikzelf hoopvol weerbaar om met haat?

Haat is een signaal dat je hart je geeft om je te zeggen dat je je niet gelukkig voelt. Je wordt niet met haat geboren. Vaak wil een haatgevoel je zeggen dat je je niet gerespecteerd voelt, dat je je niet gezien of gehoord voelt, dat je pijn ervaart.

Bij haat heb JIJ altijd de KEUZE of je de haat wil laten groeien (bv. door mensen met gelijkaardige kwetsuren of ideeën op te zoeken) of dat je je haat wil uitroeien (bv. door de haat te erkennen en de pijn van de kwetsuur eronder te doorleven).

Let hierbij eens een aantal weken op volgende vragen en leg een boekje aan met allerlei reflecties/tekeningen/afbeeldingen/knipsels die je hierover hebt.

- *Wat triggert jouw gevoelens van haat?*
- *Kun je een situatie bedenken waarin je haat hebt overwonnen? Hoe voelde dat?*
- *Welke (superkleine) stappen kun je nemen om haat om te zetten in begrip of acceptatie?*
- *Hoe kun je empathie ontwikkelen voor iemand die je haat?*
- *Hoe ontstond langzaamaan jouw haatgevoel?*

# Aan de slag

Wanneer je kan, bespreek dan met de persoon die je haat (of iemand die voor jou een groep vertegenwoordigt) jouw gevoelens aan de hand van het ezelsbruggetje **THINK**.

**T**True – is wat ik wil zeggen waar? Of is het mijn waarheid?

**H**Helpful – helpt wat ik wil zeggen de ander én mezelf?

**I**nstructive – draagt wat ik wil zeggen groeikracht in zich?

**N**ecessary – is wat ik wil zeggen nodig? Of lijkt het alleen zo?

**K**ind – is wat ik wil zeggen aardig?

**Op zoek naar meer tips?** Neem een kijkje op onderstaande websites of praat erover met je huisarts.

- [www.awel.be](http://www.awel.be) (voor jongeren)
- [www.netwerksara.be/psychologische-zorg-in-de-eerste-lijn-groeps-aanbod-netwerk-sara/](http://www.netwerksara.be/psychologische-zorg-in-de-eerste-lijn-groeps-aanbod-netwerk-sara/)
- [www.paxchristi.be/woorden-die-kwetsen-verbinden](http://www.paxchristi.be/woorden-die-kwetsen-verbinden)
- [www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/persoonlijk-ontwikkeltraject/voelen-gevoelens/boosheid-woede/rancune-haatgevoelens](http://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/persoonlijk-ontwikkeltraject/voelen-gevoelens/boosheid-woede/rancune-haatgevoelens)



Video met muziek: [Wij gaan weer verder](#)  
Volledige tekst: [Wij gaan weer verder](#)

*Wij gaan weer verder vol van hoop  
Wij gaan weer verder vol van hoop,  
de ongebaande wegen,  
met onze droom op hinderloop,  
de meeste feiten tegen.*

## Lees Mee(r)

- [\*Dit is de wapenlobby waardoor de EU in zo'n hoog tempo militariseert\*](#) (Uit: De Correspondent, 18.04.2019)
- Vervaele, G. (2022) [\*Ik weiger te haten\*](#). Kritak.
- Abuelaish, I. (2010). [\*I Shall Not Hate: A Gaza Doctor's Journey on the Road to Peace and Human Dignity\*](#). Penguin
- [\*Psychologie van de haat: haat is de intentie om een ander kwaad aan te doen/te schaden\*](#)
- [\*Over het ontstaan van Pax Christi\*](#)

## Kijk Mee(r)

- [Pasen onder Vuur](#)  
met o.a. Yonatan, zoon van wijlen Vivian Silver

en met de Parents Circle, waar zowel Israëlische als Palestijnse ouders samenkomen om te rouwen over het verlies van hun kinderen in het bloedige conflict tussen de twee volkeren.