

Hoopvol **Weerbaar**

Bezinnend aanbod

2025



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

Deel 3 — Gelijkwaardigheid



*“ ... een gevecht om
je plek. ”*

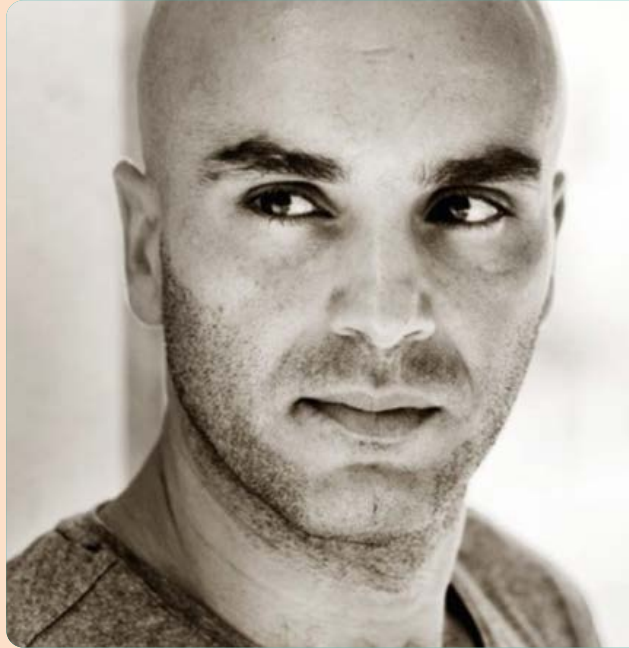
Een jihad van liefde

Mohamed El Bachiri verloor zijn vrouw, de moeder van zijn jonge kinderen, door de bomaanslagen van 22 maart 2016 in Brussel.

Toen eind 2016 werd teruggeblikt op de aanslagen, ontroerde El Bachiri met [zijn oproep in De Afspraak tot een "jihad van liefde"](#).

Over onze fundamentele menselijkheid en onze gedeelde waarden valt niet te onderhandelen

Zijn "jihad van liefde" biedt hem naar eigen zeggen houvast om door te gaan. "Het is een boodschap uit de bodem van mijn hart die hopelijk gehoord wordt", zegt hij daarover. "Onze wereld is veel te gepolariseerd. Er gebeuren nog altijd te veel drama's."



Verhaal

*"Als een christen gedood wordt bij terreur, voel ik me christen.
Als een jood gedood wordt, voel ik me jood.
Als atheïsten geraakt worden, ben ik atheïst.
Als — zoals nog maar pas in die moskee in Nieuw-Zeeland —
moslims geraakt worden, ben ik moslim.
Als de holebi-gemeenschap wordt aangevallen, ben ik homo.*

Mijn boodschap is duidelijk: over onze fundamentele menselijkheid en onze gedeelde waarden valt niet te onderhandelen."

Bron: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/03/21/herdenking-22-3-jihad-van-de-liefde>



In de geest van Pax Christi

Ware verzoening kijkt verder dan het verleden en zoekt de ander op, zelfs wanneer er pijn of onrecht is geweest.

Pax Christi ontstond uit die geest toen bisschop Théas, ex-gevangene van de Nazi's, en Marthe Dortel-Claudot in 1945 de hand reikten aan Duitse krijgsgevangenen, een voormalige vijand.

Dit was een daad van hoop en gelijkwaardigheid die het herstel van vrede in Europa heeft bevorderd.

Jezus leerde ons de ander te zien als gelijke, en die visie leeft voort in onze inzet voor mensenrechten en vrede. Want zolang ongelijkheid en haat blijven bestaan, blijft verzoening onze blijvende opdracht.



Aan de slag

Gelijkwaardig zijn is geen synoniem van gelijk zijn. Wij mensen zijn een bonte soort. De ene is dik, de andere is mager, weer een ander is bruin en zijn tegenhanger is blond, groot of klein, wit of zwart, niemand is gelijk. Het wordt pas moeilijk als we aan het wit of slank zijn een meerwaarde toekennen. Dan is de ene beter dan de ander.

Gelijkwaardigheid is een fundamenteel principe dat stelt dat alle mensen, ongeacht hun achtergrond, geslacht, etniciteit, religie of andere kenmerken, dezelfde waarde en rechten hebben.

Deze idee heeft diepe wortels in zowel religieuze als filosofische tradities. In het christendom zijn alle mensen gelijkwaardig omdat ze kinderen van God zijn: ze zijn allen door een liefdevolle, creatieve kracht met elkaar verbonden. Immanuel Kant en de Verlichting hebben de intrinsieke waarde van elk individu benadrukt.

Aan de slag

In de dagelijkse omgang met elkaar is gelijkwaardigheid een moeilijke evenwichtsoefening. Hier zit ons ego in de weg. We vergelijken onszelf met de ander, we oordelen en veroordelen, we voelen ons superieur of inferieur.

Wie kritiek heeft en veroordeelt, zet zich boven diegene die hij veroordeelt. Het zijn niet alleen de anderen die we veroordelen, we veroordelen ook ons zelf. Het is een neerwaartse spiraal waaruit we slechts kunnen ontsnappen door heel attent te zijn op onze gedachten en gevoelens.

Zijn ze veroordelend, dan kunnen we ze vervangen door het besef van gelijkwaardigheid. We zijn niet meer of minder dan de ander. Als we contact hebben met onze diepste kern die Liefde is, zullen we niet langer veroordelend zijn maar verbondenheid ervaren en bevrijding.

In onze moderne samenleving is er nog heel wat ongelijkwaardigheid. Economische ongelijkwaardigheid is wel de meest zichtbare vorm: rijkdom en middelen zijn ongelijk verdeeld. Dit kan leiden tot verschillen in onderwijs en gezondheidszorg. Sociale ongelijkheid zoals discriminatie op basis van geslacht, seksualiteit of andere kenmerken, kunnen leiden tot uitsluiting en marginalisering.

Willen we werken aan een rechtvaardige wereld, dan moeten we beginnen bij onszelf. Liefdevol omgaan met onze eigen zwakheden en tekortkomingen, en ook de ander begripvol tegemoet treden. Dan kiezen we voor verbondenheid en is vrede mogelijk.

Vragen

- Waar voel ik me superieur/ inferieur aan de ander?
- Waar ervaar ik verbondenheid en gelijkwaardigheid?
- Waar wil ik me inzetten voor meer gelijkwaardigheid?

Een plek onder de zon

“Een eigen huis, een plek onder de zon...” zingt René Froger, maar soms ligt die plek niet in bakstenen en dakpannen, maar in het hart van mensen die luisteren met zachtheid en spreken met respect.

Leven met verschil

We leven samen, maar niet altijd makkelijk. Talen, gewoonten, overtuigingen — verschillen die kunnen verbinden, of juist verdelen. Het vraagt tijd en tederheid om in elkaars verhaal te stappen en samen onder die ene hemel een thuis te maken.

De kracht van dialoog

Conflicten ontstaan wanneer woorden verhard en men niet meer luistert. Sociale media bouwen muren: “wij tegenover zij”. Maar vrede groeit alleen waar men het verschil niet vreest. Windmolens, grenzen, hoogspanningslijnen — altijd is er strijd om ruimte. Toch zijn geweld en verovering geen ware overwinningen.

Herberg

In mijn proefschrift schreef ik: “Een plaats voor iedereen.” Geïnspireerd door het kerstverhaal, waar er geen kamer was voor wie aanklopte. Nog steeds zoeken velen een plek waar ze veilig zijn, waar ze niet hoeven te vechten om te mogen bestaan.

Waardigheid als grondtoon

Artikel 1 van de Rechten van de Mens spreekt het helder uit:
Alle mensen worden vrij en gelijk geboren,
en behoren elkaar te omarmen in broederschap.

Dat visioen is onze richting. Want waar het ontbreekt, verwaait de mens als stof in de wind. Wie leeft met liefde voor de ander en zorg voor de aarde, bouwt aan een wereld die thuis kan heten voor iedereen.

Voor groepen

Doel van de oefeningen

Groepsleden leren om verschillen en overeenkomsten tussen mensen te verkennen en te waarderen door middel van muziek en creativiteit.

Totale Tijdsduur

50 minuten

Benodigdheden

- Geluidsinstallatie of Bluetooth-luidsprekers
- Het lied "Allemaal Anders" van Ronny Mosuse
- [Tekensblad](#) en/of groot stuk papier en kleurpotloden of stiften voor de tekening
- Notitieboekjes en pennen voor reflectie

Voor groepen

Oefening 1: Luisteren en Reflecteren op “Allemaal Anders” van Ronny Mosuse



Tekst: [Allemaal anders](#)

Doel

Groepsleden helpen om hun gevoelens over diversiteit en inclusie te verkennen door middel van de tekst en muziek.

1. Introductie (5 minuten)

Introduceer het lied “Allemaal Anders”. Vermijd de valkuil om het over de Vlaamse zanger, Ronny Mosuse, te hebben als “anders”, omwille van gemengde etnische achtergrond. We zijn allemaal anders op verschillende manieren, biologie is er daar maar 1 deeltje van. Laat de groepsleden de boodschap van dit lied zelf ontdekken.

2. Eerste Luistermoment (5 minuten)

Speel het nummer af. Vraag de groepsleden om aandachtig te luisteren naar de tekst en de muziek.

3. Gevoelens Verkennen (10 minuten)

- Vraag de groepsleden: "Hoe doet dit liedje je voelen? "
- Laat ze hun gevoelens opschrijven in hun notitieboekje.

4. Tweede Luistermoment (4 minuten)

- Luister samen een tweede keer naar het lied.
- Vraag: "Hoe zijn we anders volgens de verteller van het lied?"

5. Verschillen bespreken (8 minuten)

- Vraag de groepsleden om na te denken over de vragen: "Welke verschillen tussen mensen vallen jou het meeste op?" en "Welke verschillen tussen mensen in jouw familie of elders ervaar jij het meeste?"
- Moedig hen aan om hun gedachten te delen in de groep.
- Let in de discussie op het volgende: zijn de verschillen die ze altijd zien ook steeds de verschillen die ze in hun eigen leven dagelijks ervaren? Waar gaat de meeste aandacht heen? Naar wat ze kunnen controleren of naar wat buiten hun controle ligt? Het enige waar je immers controle over hebt, is jouw reactie. Geeft die aanleiding tot vrede of onvrede met jezelf? Met een ander?

6. Reflectie op Samenleven (3 minuten)

Speel het nummer af. Vraag de groepsleden om aandachtig te luisteren naar de tekst en de muziek.

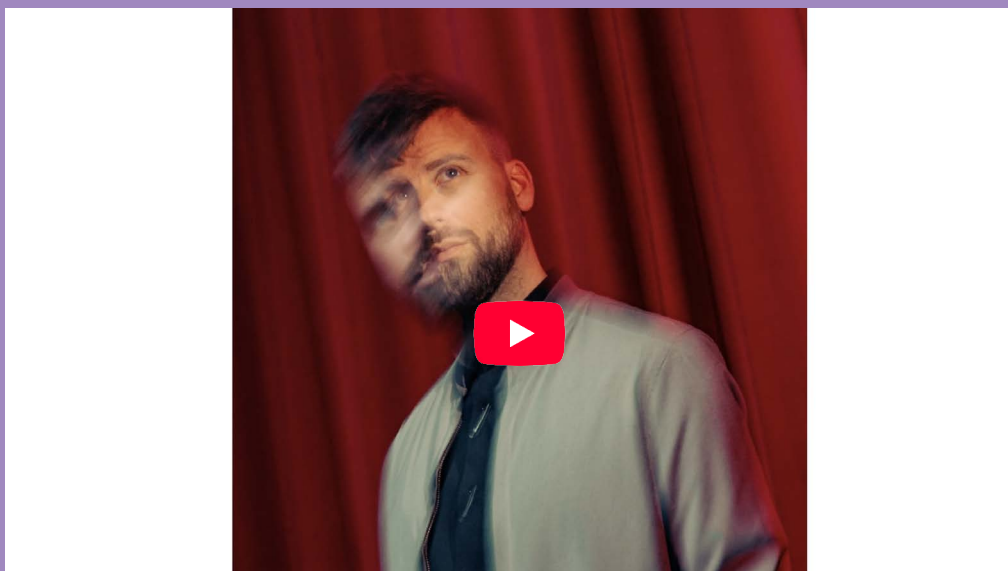
Voor groepen

Oefening 2: De Tuin van Diversiteit (15 minuten)

Doel

Deze activiteit biedt een veilige ruimte voor groepsleden om hun gevoelens over diversiteit te verkennen en te delen, terwijl ze ook hun creativiteit gebruiken om een inclusieve omgeving te visualiseren.

- Vraag de groepsleden om zich in te beelden dat hun stad of dorp een tuin is met verschillende gewassen, bomen, bloemen, houten hekjes, stenen muren ...
- Hoe ziet die eruit zodat iedereen echt kan meedoen?
- Laat ze hun ideeën tekenen op het tekenblad of op een groot stuk papier of hun notitieboekje.
- Moedig samenwerking aan en laat ze hun creaties presenteren aan de groep.



Video met muziek: [De Ander \(Tourist LeMc\)](#)
Volledige tekst: [De Ander \(Tourist LeMc\)](#)

Ik kwam uit bij de slogan van Jean-Paul Sartre: l'enfer, c'est les autres (de hel, dat zijn de anderen).

Het komt erop neer dat we altijd maar klagen over de anderen, terwijl de anderen precies hetzelfde doen over ons. En zo blijven we eeuwig in een cirkeltje draaien.

— MC Le Tourist in *GVA*, 6 januari 2024: "Tourist LeMC hekelt polarisering in nieuwe single: 'We hebben dringend meer empathie nodig voor elkaar'"

Lees Mee(r)

- Bakker, C. B. & Bakker-Rabdau, M. K. (1976). [Verboden toegang : verkenning rond het menselijk territorium](#)
- Pickett, K. en Wilkinson, R. (2009) The Spirit Level – Why Equality is Better For Everyone. Penguin
- Ongelijkheid tast het brein aan van alle mensen ([Interview met Kate Pickett en Richard Wilkinson in De Wereld Morgen](#))
- [“Wij zijn niet stil. Jullie luisteren niet.”](#) (Uit: De Wereld Morgen)
- [Toolkit voor de Vredesbouwer van Pax Christi](#)
- [Hoe vrouwonvriendelijkheid en vreemdelingenhaat worden genormaliseerd](#)

Kijk Mee(r)

- [In gesprek met Mary McAleese](#) (voor ze president van Ierland werd): Hoe omgaan met geweld en wraak? Hoe het voelt een tweederangsburger in eigen land te zijn.
- [Over Digitale Inclusie en een Empatische Overheid](#)