

Hoopvol **Weerbaar**

Bezinnend aanbod

2025

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

Deel 5 — Rechtvaardigheid

A white feather floats on a body of water, its reflection clearly visible below. The water is dark with ripples, and the background is a blurred, shimmering surface. A white diagonal shape on the right side of the image contains the text.

*“Wat betekent het om jezelf
lief te (laten) hebben?”*

*Wat betekent het om je vijand
lief te hebben ...?”*

Van een straffend Godsbeeld naar een liefdevol Godsbeeld

In mijn kindertijd en jeugd werd ik vooral geconfronteerd met een strenge en straffende God. Het leek wel of ik volmaakt moest zijn en er alleen geboden waren die we strikt moesten naleven.

Het beeld van Gods oog met het opschrift 'God ziet U' was voor mij een dreigement en boezemde me angst in. Ook in mijn opvoeding zowel thuis als in school werd er altijd de nadruk gelegd op wat zonde was, het gaf mij altijd schuldgevoelens.

Er ontpopte zich een andere tijdsgeest. Het tweede Vaticaans Concilie leidde ertoe dat er een andere wind waaide in de kerk. Door de Bijbel te lezen zoals de parabel van de 'Verloren Zoon' dat getuigde van een liefdevolle Vader, kreeg ik een ander Godsbeeld.

Door me hierin te verdiepen via literatuur, vorming, gesprekken en via Pax Christi kreeg ik een ander inzicht. Franciscus van Assisi, Martin Luther King en Dorothee Sölle werden mijn grote voorbeelden.

Geleidelijk aan leerde ik een andere God kennen. Een God van liefde en vergeving. Deze boodschap gaf mij vleugels en kansen om hoopvol de toekomst tegemoet te zien.

Het voorbeeld van Jezus inspireerde me en leerde me dat ik niet volmaakt hoefde te zijn maar wel dat liefhebben, rechtvaardigheid, vergeving schenken, werken aan vrede, geweldloos omgaan met elkaar de boodschap van het evangelie is.

Ik ben kind van God en elke ouder houdt van zijn kind en wenst dat het gelukkig is zonder voortdurende angst. Mijn lijfspreuk is dan ook 'God boven alles en de naaste zoals jezelf'. Dit probeer ik met vallen en opstaan gestalte te geven in mijn leven.

Dit besef heeft mij zo een bevrijding en hoop geschonken en maakt van mij een gelukkige mens.

In de geest van Pax Christi

In ieder van ons zit iets kostbaars, iets dat er altijd al was, zonder dat je het moest verdienen.

Als je geraakt wordt door onrecht — dichtbij of ver weg — voel je woede, verdriet of machteloosheid.

Maar echte vrede begint wanneer ons hart niet hard wordt: met liefde sterker dan wrok, en vergeving als daad van moed.

Liefde woont diep in ons — de kunst is om haar ruimte te geven, juist als het moeilijk wordt.

"Soms, wegwijnend op de grond van mijn donkere en vochtige cel, realiseerde ik me de vrijheid waar ik van geniet, eenvoudigweg omdat Christus bij mij is en omdat in mij dit unieke gebod van liefde resoneert.

Daarom voel ik medelijden met de strijders van de groepering Islamitische Staat. Ze zijn vrij om te komen en te gaan; en toch lijken ze ommuurd door een innerlijke gevangenis die veel smeriger is dan mijn badkamer. Mijn kleine venster laat niet veel licht door, maar toch zijn zij het die in het duister zijn. "Vader, vergeef hun want ze weten niet wat ze doen." (Lc. 23,34)

Ik proef het geweld in hun manier van leven. Ze worden verscheurd tussen de zogenaamde goddelijke wet waaraan ze menen te moeten gehoorzamen en de waarachtig goddelijke wet die in het diepst van hun hart verborgen zit."

— (Uit: Jacques Mourad, een gegijzelde monnik. De vredesstrijd van een gevangene van de jihadisten, p. 47)

Vier eenvoudige principes om de wereld mee te veranderen

— *Bryan Stevenson*

1. Kom dichtbij wie lijdt — wees aanwezig

Alleen door echt te luisteren en nabij te zijn, begrijp je wat mensen doormaken. Nabijheid maakt onrecht zichtbaar én persoonlijk, en geeft je de kracht om rechtvaardig te handelen.

2. Verander de manier waarop je over mensen spreekt

Veel systemen van onrecht worden in stand gehouden door hardnekkige verhalen over bijvoorbeeld armoede of criminaliteit. Verander het verhaal — begin bij hoe je zelf over mensen en problemen spreekt.

3. Houd hoop vast, ook als het uitzichtloos lijkt

Hoop is geen naïef optimisme, maar de moed om te blijven geloven in verandering, zelfs als het donker is. Het is een innerlijke krachtbron die je op de been houdt.

4. Wees niet bang voor een oncomfortabele situatie — spreek je uit

Verandering vraagt lef: durf het moeilijke gesprek aan te gaan, ook als het ongemakkelijk is. Echte moed zit in kleine daden van waarheid en trouw, juist als het spannend wordt.

Download de poster

Bouw mee aan vrede & rechtvaardigheid

Bouwen aan een wereld van rechtvaardigheid: is er een betere manier om te tonen dat je je naaste graag ziet?

Maar hoe doen we dat? Het kan moeilijk en het kan eenvoudig. Tegelijkertijd. Je kan je aansluiten bij [één van de werkgroepen van Pax Christi Vlaanderen.](#)

Voor groepen

Oefening: “Samen voor Vrede en Rechtvaardigheid”

Doel

De deelnemers bewust maken van vredesacties en rechtvaardigheid, en hen aanmoedigen om op een eenvoudige manier betrokken te raken.

Totale Tijdsduur

75 minuten

Benodigheden

- Papieren en pennen
- Stiften of markers
- Vooraf voorbereide petitie's of informatie over lokale vredesacties
- Een groot vel papier of een whiteboard

1. Introductie (5 minuten)

Begin met een korte uitleg over het belang van vrede en rechtvaardigheid. Bespreek enkele actuele kwesties waar mensen zich voor inzetten, zoals mensenrechten, milieu, of sociale gelijkheid.

2. Individuele Reflectie (10 minuten)

Vraag elke deelnemer om na te denken over een kwestie die hen raakt en die verband houdt met vrede of rechtvaardigheid. Laat ze dit kort opschrijven.

3. Groepsdiscussie (15 minuten)

Verdeel de deelnemers in kleine groepen (mix van jongeren en ouderen). Laat ze hun gedachten delen over de kwesties die hen raken en waarom deze belangrijk zijn. Moedig hen aan om naar elkaar te luisteren.

4. Petitie en Vredesactie (20 minuten)

- Introduceer enkele petitie of lokale vredesacties waar deelnemers zich voor kunnen inzetten. Dit kan bijvoorbeeld een petitie zijn voor een milieuvriendelijk beleid of deelname aan een lokale vredeswandeling. Kijk ook eens op <https://paxchristi.be/agenda>.
- Laat de deelnemers de petitie ondertekenen of informatie over de acties verzamelen. Zorg ervoor dat ze weten hoe ze zich kunnen aanmelden of deelnemen.

5. Creatieve Activiteit (15 minuten)

Vraag de deelnemers om op een groot vel papier of een whiteboard hun ideeën voor een vredesactie of campagne te tekenen of te schrijven. Dit kan een slogan zijn, een afbeelding of een korte boodschap die ze willen delen.

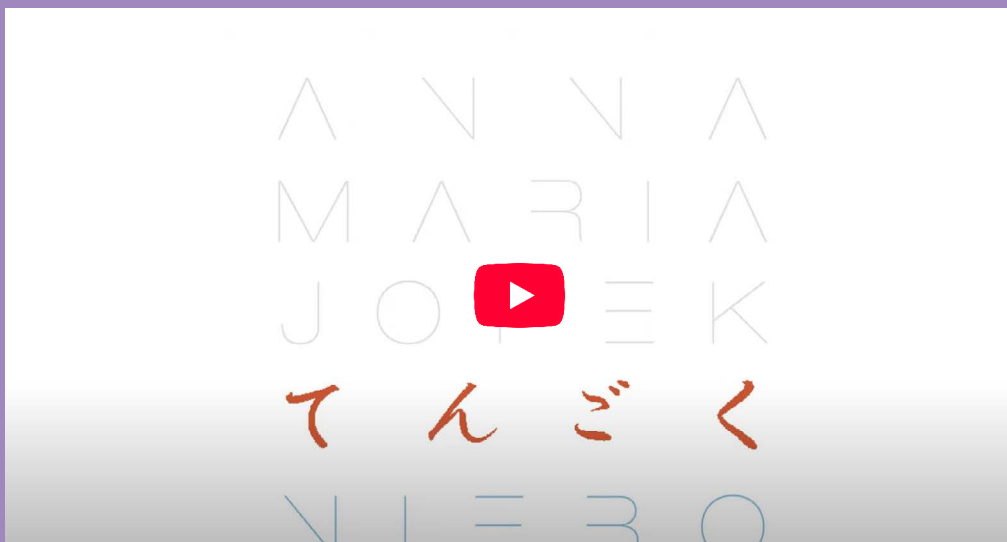
6. Afsluiting en Actie (10 minuten)

Sluit de sessie af door de deelnemers aan te moedigen om hun handtekeningen en ideeën te delen met vrienden en familie. Bespreek hoe ze samen kunnen werken om bewustzijn te creëren over de kwesties die hen raken.

7. Jullie inzet in beeld (extra)

Stuur je foto's of resultaten naar benedicte@paxchristi.be, samen met wat info over jullie groep. Wij zetten het graag in de kijker via onze communicatiekanalen.

- Naam
- Stad of gemeente en een korte beschrijving van jullie groep.
- Noteer eventueel ook waar we jullie terugvinden op het internet (website, sociale media).



Video met muziek: Ode Mnie (Anna Maria Jopek)

*Er hangt hier zo weinig van mij af
En dag na dag gaat hulpeloos voorbij
In veilige stilte.*

*Waarom heb ik geen vertrouwen,
Dat ik de wereld om me heen kan veranderen*

*Wanneer ik dat wil?
Onthoud dat vriendelijkheid
Zelfs in de slechtste tijden,
ons zal helpen, ons zal redden.*

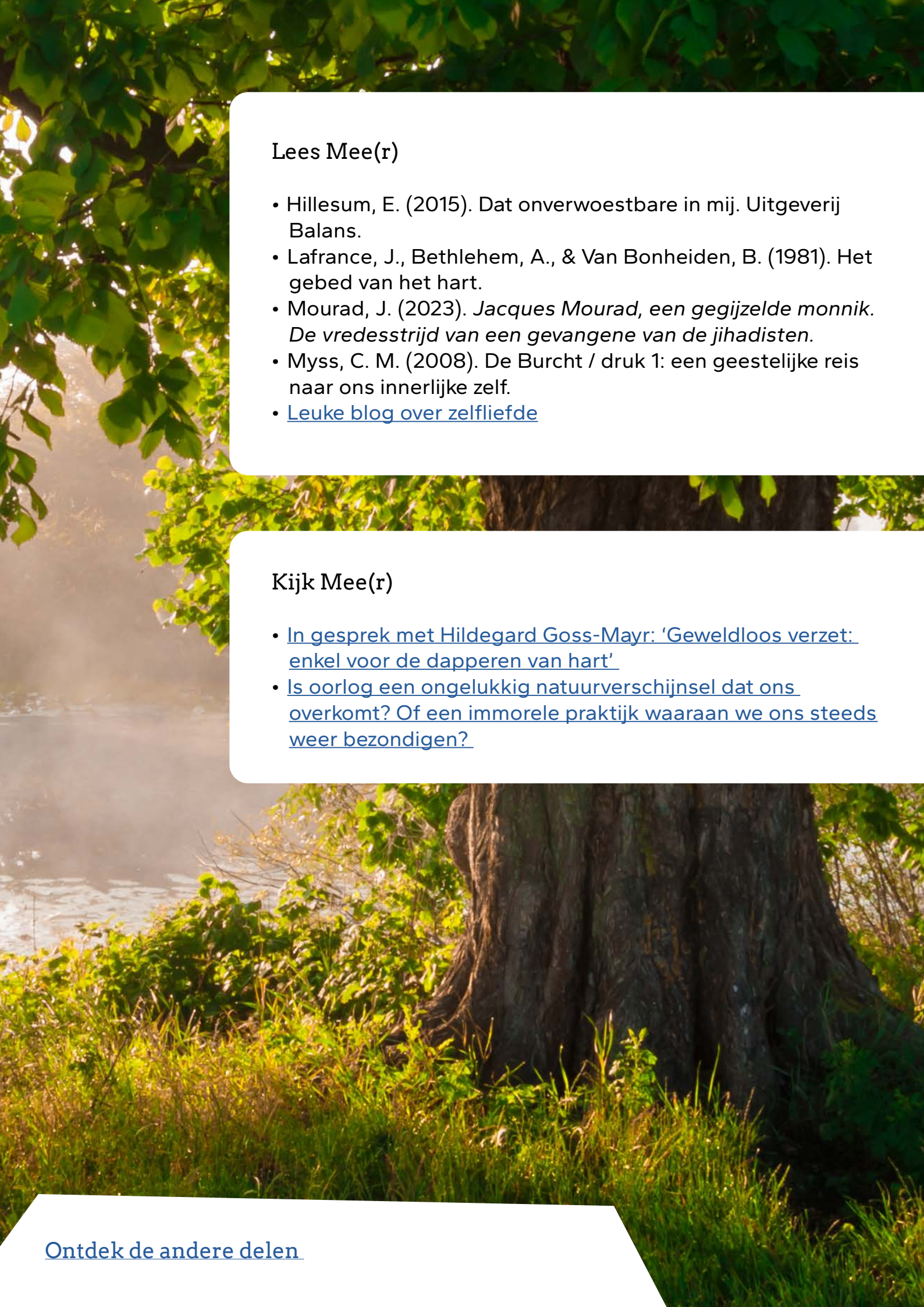
*Er hangt hier zoveel van mij af.
Elke dag wordt geboren, elke dag is er kans
op gelukkige liefde.*

Dank en graag tot volgend jaar!

Werkgroep Spiritualiteit: Rik, Bie, Jo, Heidi, Jef, Lizette, Dries, Cléo, Barbara, Bert, Gerda, Thomas en Bénédicte

Bijzondere dank aan de Amerikaanse artieste [Natalie Rotramel](#) voor het ter beschikking stellen van haar coverart en aan [Lucette Verboven](#) voor het vrij gebruik van de interviews met Hildegard Goss-Mayr en Mary McAleese.

Foto's: Shutterstock & Bénédicte Kusendila

The background of the entire page is a photograph of a river flowing through a lush green landscape. In the foreground, there are dense green trees and bushes. The river is visible in the middle ground, reflecting the light. The sky is not clearly visible, but the overall atmosphere is bright and natural.

Lees Mee(r)

- Hillesum, E. (2015). Dat onverwoestbare in mij. Uitgeverij Balans.
- Lafrance, J., Bethlehem, A., & Van Bonheiden, B. (1981). Het gebed van het hart.
- Mourad, J. (2023). *Jacques Mourad, een gegijzelde monnik. De vredesstrijd van een gevangene van de jihadisten.*
- Myss, C. M. (2008). De Burcht / druk 1: een geestelijke reis naar ons innerlijke zelf.
- [Leuke blog over zelfliefde](#)

Kijk Mee(r)

- [In gesprek met Hildegard Goss-Mayr: 'Geweldloos verzet: enkel voor de dapperen van hart'](#)
- [Is oorlog een ongelukkig natuurverschijnsel dat ons overkomt? Of een immorele praktijk waaraan we ons steeds weer bezondigen?](#)