

Meer dan levenskunst

Over de ziel, resonantie en een dieper religieus beleven

Inleiding

We leven in een tijd van ongekende mogelijkheden. Technologische middelen, kennis en communicatiemogelijkheden zijn groter dan ooit. Tegelijkertijd ervaren veel mensen leegte, uitputting en stress. Daar komt bij dat oorlogen, polarisatie en mondiale crises gevoelens van moedeloosheid en wanhoop oproepen. De wereld lijkt steeds minder houvast te bieden.

In de meerjarenvisie van het apostolisch genootschap wordt deze spanning herkend. Er wordt gesproken over een groeiende behoefte aan zingeving en spiritualiteit, terwijl steeds minder mensen zich verbonden voelen met een religie. Het genootschap wil plaatsen bieden die aansluiten bij deze ontwikkelingen.

Tegelijkertijd hoor ik in gesprekken met leden een andere beweging terug: het gevoel dat het religieuze element binnen het genootschap naar de achtergrond is geraakt. Niet omdat het ontbreekt aan waarden, betrokkenheid of idealen, maar omdat iets van de eerdere spirituele diepte minder voelbaar is geworden.

Het woord religieus wordt tegenwoordig vaak geassocieerd met kerkelijk en met godsdienst, de associatie past niet zo goed in de cultuur binnen het genootschap. 'Religieus' binnen het Apostolisch Genootschap heeft juist niet de betekenis van kerkelijk en institutioneel, maar van existentiële en spirituele verbondenheid, het heilige ervaren. Het is een spirituele houding zonder dogma's. Deze meer spirituele definitie van religiositeit houd ik hier aan.

Waar komt dit gevoel van verlies aan diepte vandaan? Wat is hier mogelijk verloren gegaan? In dit artikel probeer ik dat te duiden, niet vanuit kritiek, maar vanuit betrokkenheid en verlangen naar een krachtiger beleving. Vervolgens deel ik, bewust van het feit dat er al gewerkt is en wordt aan verdieping, in bescheidenheid enkele gedachten. In dit artikel belicht ik vooral het aspect van de ziel en de levenskunst.

Door: Ronald de Waal

Twee lagen van spirituele groei

Een kader om deze ontwikkeling te begrijpen ligt naar mijn idee in het onderscheid tussen twee bewegingen of lagen van spirituele groei. Beide lagen zijn wezenlijk, maar ze vragen elk om een andere houding en aandacht.¹

¹ Wilber, K. *Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Shambhala Publications. 2007.

1. Transcendentie en ascentie – de weg omhoog

De eerste dimensie van spirituele groei is die van **transcendentie en ascentie**. Dit is een beweging omhoog: het overstijgen **van** het dagelijkse aardse en het loskomen van de aangenomen identiteit. Het is het proces waarin iemand zich minder identificeert met rollen, prestaties en verwachtingen, en meer gaat leven vanuit wat ik de zielsessentie noem.

In deze laag verschuift de aandacht **van doen naar zijn vanuit onze kern**. Het gaat niet primair om handelen, verbeteren of bijdragen, maar om ervaren, aanwezig zijn en afstemmen. Het stoppen met voortdurend sturen en verklaren vanuit de ratio maakt ruimte voor iets anders: een dieper gevoel vanuit luisteren, ontvangen en vertrouwen.

Kenmerkend voor deze laag zijn ervaringen van:

- innerlijke vrijheid en ruimte
- een gevoel van verbondenheid met een groter geheel
- vertrouwen dat niet rationeel onderbouwd hoeft te worden
- betekenis die niet gemaakt wordt, maar zich aandient

Dit is bij uitstek het domein van religieuze ervaring. Niet als geloofssysteem of moraal, maar als een andere verhouding tot het leven: niet controlerend, maar ontvankelijk.

Mijn stelling is dat juist deze eerste laag in onze tijd minder aandacht krijgt, ook binnen het Apostolisch Genootschap. Ze is moeilijker te verwoorden, laat zich minder goed organiseren en past slecht binnen een cultuur die gericht is op activiteit en zichtbare impact.

2. Integratie – het afdalen naar de wereld

De tweede beweging van spirituele groei is die van **integratie**. Dit is de beweging terug naar de wereld, waarin de ervaring van de ziel wordt belichaamd in de persoonlijkheid en het handelen.

Hier gaat het om het aanpassen en vormen van de persoonlijkheid, zodat wat innerlijk ervaren wordt ook zichtbaar wordt in keuzes, gedrag en relaties. Deze laag raakt aan levenskunst, ethiek, verantwoordelijkheid vanuit innerlijke motivatie.

Integratie uit zich onder andere in:

- liefdevol en zorgvuldig handelen
- reflectie op waarden en overtuigingen
- maatschappelijke betrokkenheid
- het uitstralen van menselijkheid en verbondenheid
- het ervaren van zin en betekenis in het dagelijkse leven

Deze laag is concreet, bespreekbaar en goed overdraagbaar. De bijzondere plaats voor deze dimensie binnen het Apostolisch Genootschap is een sterk punt.

Wanneer balans verschuift

Problemen ontstaan niet doordat één van deze lagen ontbreekt, maar wanneer de balans verschuift. Wanneer integratie losraakt van transcendentie, verliest zij haar voedingsbodem.

Dan treedt er een verschuiving op naar:

- morele oriëntatie
- reflectie en dialoog
- maatschappelijke betrokkenheid

Op zichzelf zijn dit waardevolle elementen. Maar wanneer zij niet voortkomen uit de ervaring van zijn, overgave en ontvankelijkheid, dreigt de religieuze diepte te verdunnen. Spiritualiteit wordt dan vooral iets wat we doen en bespreken, minder iets wat we ondergaan en ontvangen.

Dit verklaart naar mijn idee waarom sommige leden ervaren dat het religieuze aspect verwatert. Niet omdat het genootschap minder idealen heeft, maar omdat de bron van waaruit deze idealen voortkomen minder expliciet wordt aangeboord. Dat gaat dieper dan b.v. het gebruik van het woord God, het gaat over het onderliggende wereldbeeld.

Wereldbeelden: controle of resonantie

Hier raakt dit betoog aan het denken van Hartmut Rosa,² die spreekt over twee fundamentele manieren om je tot de wereld te verhouden.

Eenzijds is er het wereldbeeld van de maakbare wereld, waarin controle, beheersing en optimalisatie centraal staan. De wereld wordt volgens Rosa gezien als een verzameling objecten en processen die gemanipuleerd en benut kunnen worden om individuele en maatschappelijke doelen te bereiken.

Anderzijds beschrijft Rosa een wereldbeeld waarin resonantie centraal staat: een wederkerige relatie met de wereld, waarin betekenis niet wordt gemaakt, maar ontstaat in contact en in ontmoeting. 'Resonantie is wat er gebeurt als je wél contact met de wereld voelt.' Resonantie ontstaat ook door het ervaren van liefde en warmte.

Het eerste wereldbeeld leidt in mijn optiek tot individualisme, faalangst en stress en leidt tot leven vanuit een overlevingsstand. Het tweede, meer holistische en verbonden, wereldbeeld vraagt om overgave en in het nu, in dit moment leven en leidt tot rust en vertrouwen.

Ik denk hierbij ook aan onderzoeken van het HeartMath institute waarbij aangetoond wordt dat de hartslag van mensen synchroon gaat lopen, wanneer zij elkaar bewust willen waarderen.³

Het Apostolisch Genootschap heeft altijd elementen van dit tweede wereldbeeld in zich gedragen. Het ervaren van resonantie in de ontmoeting en het vertrouwen in de toekomst zijn niet nieuw binnen deze traditie. Maar juist de nieuwe generaties hebben behoefte aan een praktische invulling. De horizon van nieuwe mogelijkheden ligt dan ook niet in vernieuwing op zich, maar vooral ook in de herontdekking van de eigen geschiedenis en daarop verder bouwen.

² Hartmut Rosa, *Democratie vraagt om religie*, Uitgeverij Boom, 2023

³ HeartMath institute, *The energetic heart*, GCI edition, 2003

Religie, de ziel en levenskunst

In de geschiedenis van het genootschap hebben spirituele en humanistische aspecten van levenskunst altijd naast elkaar bestaan. Overgave, vertrouwen en zingeving hadden een gelijkwaardige plaats naast verantwoordelijkheid, ethiek en maatschappelijke betrokkenheid.

Als we weer wat meer ruimte maken voor het tweede wereldbeeld, het in elk geval concreter en scherper afzetten tegenover het eerste, dan schept dat een kader voor de spirituele integratie, het afdalen naar de wereld. Die ruimte kun je bij voorbeeld vinden het benoemen van de ervaring van de ziel als bron en in het benoemen van de levenswijsheden en levenswetten.

De ziel kan hierbij worden verstaan als de spirituele kern in ons, dat wat zich afstemt op betekenis, verbondenheid en vertrouwen, voorbij het onmiddellijke eigenbelang en de dagelijkse identiteit.

De visie van dr. C.J. Schuurman op de ziel als ontmoetingsveld van de binnen- en buitenwereld, vormde een belangrijke invloed binnen het Apostolisch Genootschap rond de jaren zeventig.⁴ Zijn denken over zelfverwerkelijking benadrukt dat de mens geen vervulling ervaart door zelfverheffing, maar door samenwerking tussen het ik en een dieper verlangen naar verbondenheid. Dit verlangen is geen egocentrische drang, maar een zielsverlangen: gericht op het *samen*, op het geheel.

Deze visie is in het genootschap gemeengoed geworden en sluit nauw aan bij wat de filosoof **Iris Murdoch** later beschrijft als **ontzeling**.⁵ Murdoch stelt dat morele en spirituele groei vraagt om het loslaten van het egocentrische perspectief. Niet het zelf staat centraal, maar de werkelijkheid zoals zij is. Aandacht wordt daarbij een morele daad: het vermogen om werkelijk te zien, zonder alles te reduceren tot eigen behoefte of oordeel.

Bij levenskunst kun je denken aan de vele wijsheden die in liederen werden en worden meegegeven. Ik weet bijna zeker dat deze als religieus worden ervaren. Deze basis spirituele levenswijsheden gaan bij voorbeeld over de kunst van geven en ontvangen (bijvoorbeeld 'Wil ik leven moet ik geven',⁶ over een vervuld leven door te geven) en over het toepassen van dankbaarheid als basishouding die een ervaring van overvloed geeft (wie stil de nieuwe dag begint⁷). Zo zijn er nog vele te formuleren. In de bijlage noem ik een aantal categorieën met voorbeelden.

Levenswijsheden als belichaamde religiositeit

Deze spirituele dimensie van levenskunst die vooral nog in liederen wordt doorgegeven, wordt binnen het apostolisch genootschap *praktische levenswijsheid* genoemd. Juist door die praktische vorm is hun religieuze oorsprong minder zichtbaar geworden.

⁴ Berry Brand, Nieuw licht op oude wegen, blz. 392-398 uitgeverij Eburon, 2013 en Dr. C.J. Schuurman, Perspectief der ziel, uitgeverij Ankh Hermes, 1941

⁵ Iris Murdoch, The Sovereignty of Good, 1970

⁶ Het apostolisch genootschap, Zangkoorliederen, lied 24, 1983

⁷ Zangkoorliederen versie 2025, bidden en werken, lied 73, 2025

In een tijd waarin levenskunst, persoonlijke ontwikkeling en zelfreflectie breed worden aangeboden, kunnen deze wijsheden daardoor gemakkelijk worden gezien als algemeen persoonlijke ontwikkeling of als vergelijkbaar met initiatieven zoals The School of Life.⁸ Die vergelijking miskent echter hun aard en herkomst.

Apostolische levenswijsheden zijn niet ontstaan vanuit psychologie, zelfoptimalisatie of individuele groei, maar vanuit een religieuze ervaring van resonantie in de ziel: een wederkerige relatie met het leven, waarin de mens zich aangesproken weet door iets wat hem of haar overstijgt. Ze gaan er niet van uit dat het leven volledig door ons te beheersen of te sturen is, maar dat het leven op ons reageert wanneer wij ons er open en aandachtig toe verhouden. Ze veronderstellen dus geen maakbare wereld, maar een werkelijkheid die op ons tegemoetkomt wanneer wij ons openstellen. Betekenis wordt niet geconstrueerd, maar ervaren.

In die zin zijn deze levenswijsheden diep verwant aan wat Hartmut Rosa *resonantie* noemt. Ze nodigen niet uit tot controle of beheersing, maar tot afstemming. Niet tot het verbeteren van het zelf, maar tot het openen voor wat zich aandient. Hun werking berust niet op effectiviteit, maar op ontvankelijkheid.

Daarmee onderscheiden zij zich wezenlijk van moderne vormen van persoonlijke ontwikkeling. Waar persoonlijke ontwikkeling meestal gericht is op groei van het individu -meer inzicht, meer vaardigheden, meer regie - vertrekken deze levenswijsheden vanuit een ander uitgangspunt. Ze vragen niet: *hoe kan ik mezelf verbeteren?*, maar: *hoe verhoud ik mij tot het leven dat mij draagt?*

Zelfontwikkeling versterkt het ik; levenswijsheid relativeert het ik. Persoonlijke ontwikkeling zoekt richting; levenswijsheid veronderstelt vertrouwen.

Deze wijsheden kunnen vandaag de dag soms in nieuwe vormen worden aangeboden: gesprekken, workshops, oefeningen etc. In vorm kunnen zij daardoor lijken op hedendaagse ontwikkeltrajecten. Het wezenlijke verschil zit echter niet in de vorm, maar in de **grondhouding**. Apostolische levenswijsheden zijn geen technieken die iets moeten opleveren, maar praktijken die ruimte maken. Ze vragen geen resultaat, maar beschikbaarheid.

Historisch functioneerden deze levenswijsheden als **belichaamde religiositeit**. Ze waren geen leerstellingen, maar leefregels die wortelden in vertrouwen, overgave en verbondenheid. Ze werden doorgegeven in liederen, rituelen, taal en voorbeeldgedrag - niet om begrepen te worden, maar om geleefd te worden.

Juist daardoor vormden zij een natuurlijke brug tussen zielservaring en dagelijks handelen. Ze verbonden de weg van transcendentie en/of ascentie met de weg van integratie. Wanneer deze wijsheden worden losgemaakt van hun religieuze bedding en verbonden wereldbeeld, verliezen ze hun diepte en worden ze moreel of algemeen. Wanneer ze opnieuw worden verstaan vanuit hun oorsprong en gedeeld met de nieuwe generaties, vormen ze een krachtig en onderscheidend element van het Apostolisch Genootschap, een herverbinding met een religieuze kern, los van welke bewoordingen er gebruikt worden.

⁸ The school of life Amsterdam, www.theschooloflife.com/amsterdam versie jan. 2026

Naar een hernieuwd vertrouwen

In een tijd van onzekerheid, versnelling en maatschappelijke onrust ligt de toekomst van het Apostolisch Genootschap naar mijn idee niet in méér doen, maar in **dieper beleven**. In het herstellen van de balans tussen transcendentie en integratie. Misschien ligt de toekomst van het Apostolisch Genootschap niet in het zoeken naar iets nieuws, maar in het **herinneren van wat altijd al aanwezig was**. Welke naam er ook aan gegeven wordt.

Het herwinnen van vertrouwen in resonantie en het oefenen in ontvankelijk zijn: dat het leven antwoordt wanneer wij erop leren afstemmen. Dat vraagt om het verder versterken en verwoorden van het tweede wereldbeeld als kader voor levenskunst, niet alleen in de liederen.

Mijn overtuiging en tegelijk ook mijn diepste wens is dat dit tijdloze principes zijn en dat ook de nieuwe generaties meer kracht hieruit zullen ervaren. Hopelijk kan dit het gesprek over de toekomst van het genootschap verder versterken.

Over de auteur:

Ronald de Waal studeerde Industrieel Ontwerpen aan de TU Delft en is werkzaam als bewustzijnscoach. Als zodanig werkt hij aan diepe persoonlijke transformaties. Hij startte in 2015 vanuit het Apostolisch Genootschap met 'zelfbewust zijn' thema avonden, en vanaf 2018 tot op heden coördineert hij het project 'Amsterdam ontmoet' met andere activiteiten op het gebied van ontmoeting en levenskunst.

Bijlage: Levenswijsheden voor nieuwe generaties

Onderstaande levenswijsheden zijn bedoeld als voorbeeld. Ze zijn geworteld in een apostolische levenskunst die uitgaat van weten en aanvoelen vanuit de ziel. Ze gaan uit van een leven dat antwoordt op ons gedrag en vormen geen theorie, maar doorleefde inzichten die helpen om menswaardig, verbonden en bewust te leven.

1. Leven vanuit de ziel (in plaats vanuit het ego)

- Hebben van goederen geeft niet het geluk; leven en werken vanuit de ziel geeft geluk. Je start bij de ziel en het hogere denken, niet bij het ego-denken. **Levensles:** Richt je keuzes niet alleen op wat het je materieel oplevert, maar ook op wat je voedt en energie geeft. Dit brengt je meer geluk en vreugde.
- Soms werkt het zoeken naar antwoorden en verklaringen niet en is overgave aan het leven en vertrouwen vanuit de ziel nodig. **Levensles:** Je hoeft niet alles te begrijpen om verder te kunnen, wel kun je je diepe gevoel / intuïtie volgen en heeft alleen overgave aan het leven het meeste effect.
- Als je ruimte geeft aan je ziel, je diepe kern, ontstaat een diep weten dat er altijd hulp is en dat de dingen weer goed komen. **Levensles:** Door stil te worden en te vertragen, merk je dat je verbonden bent en er niet alleen voor staat.

- Stil zijn geeft ruimte aan de ziel. **Levensles:** Neem regelmatig afstand van prikkels om weer te voelen wat voor jou klopt.
- Je bent goed zoals je bent, je bent een geschenk van het leven, en de ander is dat ook: jij bent een andere ik. **Levensles:** Eigenwaarde hoeft niet verdiend te worden, 'je bent genoeg.'

2. Tijd, levenservaring en het nu

- In je leven maak je alle jaargetijden door; vergaar in de aangename tijd de levenswijsheid voor later. **Levensles:** Goede tijden bereiden je voor op moeilijke momenten.
- Het gaat altijd om de ervaring in het nu, niet om de toekomst of het verleden. 'Gods tijd is altijd nu.' **Levensles:** Het wonder van je leven speelt zich af in dit moment, niet in je gedachten of in dat wat was of nog komt.
- Alles groeit. Groeien in kennis is goed, maar groei in liefde, zelfkennis en levenswijsheid brengt je verder. **Levensles:** Levenswijsheid gaat boven kennis. Wat je ervaart en leert over het leven is je belangrijkste bagage. Het brengt je verder in het leven.

3. Liefde, menselijkheid en innerlijke houding

- Dat blijft bestaan wat in liefde is gedaan. **Levensles:** Liefdevolle keuzes hebben een blijvende impact.
- Verbitter niet, oordeel niet en verhard je hart niet; wees zachtmoedig en stel je open voor het nieuwe. **Levensles:** Bescherm jezelf zonder je hart te sluiten.
- Zachtmoedigheid en kwetsbaarheid tonen is een kracht. **Levensles:** Je hoeft niet hard te worden om sterk te zijn. Kwetsbaarheid is de kraamkamer van de ziel (Brené Brown)
- Gelijk hebben is minder belangrijk dan vriendelijk zijn; vriendelijk zijn is soms de enige weg om gelijk te hebben. **Levensles:** Relaties zijn belangrijker dan winnen of gelijk hebben. Liefde is wat telt.
- 'De liefde zal winnen in het eind, omdat de mens haar in zich draagt.' **Levensles:** Vertrouw erop dat liefde en menselijkheid uiteindelijk sterker is dan angst.

4. Geven, ontvangen en levenswetten

- Wat je zaait zul je in veelvoud oogsten, maar je moet wel eerst zaaien. **Levensles:** Begin met geven als je iets wilt laten groeien, het komt vaak op andere en onverwachte manieren weer bij je terug.
- We zijn deel van een groter geheel net als druppels samen de zee vormen. Wat klein lijkt, kan grote gevolgen hebben. **Levensles:** Kleine liefdedaden werken door in het grote geheel; liefde en daden hebben een rimpeleffect.

- De levenswet van geven en ontvangen: wie zijn leven geeft voor een ideaal dat groter is dan jezelf, ontvangt veelvuldig terug, zoals voldoening en kracht. **Levensles:** Door bij te dragen ervaar je zin en vitaliteit.

5. Vertrouwen, intentie en scheppingskracht

- Als je een zaadje plant voor iets moois in je leven, graaf het niet uit, maar volhard in het water geven; heb geduld en vertrouwen. **Levensles:** Geef dromen tijd om te groeien.
- Verlangen en intentie zijn creërende krachten. Waar richt je die op? **Levensles:** Je aandacht bepaalt de richting van je leven.
- Protesteren vóór iets is krachtiger dan protesteren tégen iets. **Levensles:** Positieve richting geven werkt sterker dan alleen weerstand.

6. Rijkdom, werk en maatschappelijke waarden

- Echte rijkdom is niet geld. Mensen denken dat geld en spullen veiligheid geven, maar veiligheid is niet te koop. **Levensles:** Innerlijke rust is waardevoller dan bezit.
- Carrière maken blijft een lege huls als het niet menswaardig en vanuit liefde gebeurt. **Levensles:** Succes zonder bezieling geeft geen vervulling.

7. Verbondenheid, lichaam en het grotere geheel

- Sta je nog stil bij het wonder van de natuur? **Levensles:** Verwondering helpt je weer verbinden met het leven.
- Ons lichaam is een wonder; onze cellen bevatten het hele universum en dragen een scheppende, innerlijke kracht. **Levensles:** Luister naar je lichaam als bron van wijsheid.
- Je bent deel van een groter geheel; we zijn allen met elkaar verbonden. Je kunt kiezen voor verbondenheid in plaats van afgescheidenheid. **Levensles:** Je staat nooit los van anderen of de wereld.
- Ook in de natuur is verscheidenheid en diversiteit belangrijk voor een gezond ecosysteem. **Levensles:** Accepteer verschillen en verscheidenheid bij mensen als een aanvulling,