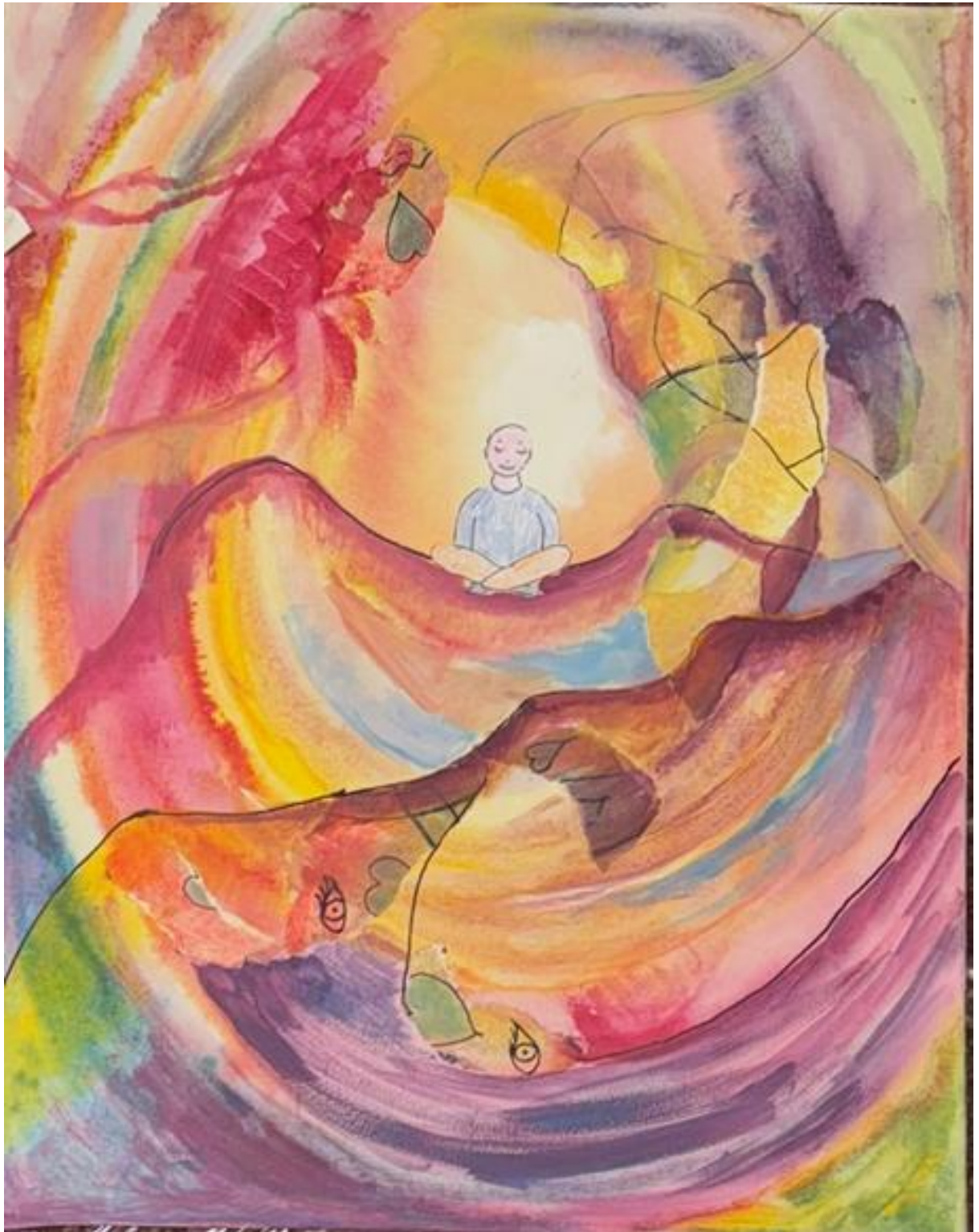


Creatieve Cursus Betekenisvol Leven



Betekenisvol Leven

De bedoeling van dit studieboekje is dat je zelf deze cursus in je eigen omgeving kunt gaan inzetten.

In deze cursus laten we ons inspireren door negen baha'i concepten. Elke 'les' beschrijft meerde stappen, taal en beeld wisselen elkaar hierin steeds af.

Natuurlijk kunnen er al doende in jouw groep of bij de begeleiders nieuwe creatieve ideeën ontstaan om in te zetten. Gebruik dat vooral! Graag ontvang ik ook feedback, hoe heb je het gebruikt, wat waren de resultaten, hoe heb je het anders gedaan en waarom en wat was de winst daarvan: raven.marjan@gmail.com

Sowieso kun je, als je het systeem een beetje door hebt, met elk thema 'spelen'. Een beetje zus of een beetje zo. Doe dat gerust. Het is geen strak gladgestreken programma. Pas het aan, aan je doelgroep en doelstelling.

De negen thema's

1. Onafhankelijk onderzoek naar de waarheid
2. De samenhang van kennen en liefhebben
3. Waarden onderzoek, wat is jouw richting?
4. Zelfreflectie voor de dag van morgen op basis van je waarden
5. Sensitiviteit en de samenhang der dingen
6. Bouwen aan een toekomst waar ik en wij een nieuwe samenhang is
7. Spreken en luisteren, communicatie
8. Oude wereld en grondplan voor een nieuwe wereld
9. Betekenisvol leven: cirkel van invloed cirkel van betrokkenheid

Handleiding hoe deze cursus te gebruiken

Het is handig om de 'Creatieve werkvormen aanvulling van Boek 7' zelf doorgenomen te hebben, te vinden op <https://marjanraven.nl/bahai/>

Als begeleider faciliteer je de workshop maar je participeert in alle acties zelf zo veel mogelijk mee.

We volgen vaak een route van drie types beeldende opdrachten, we noemen ze:

De Eenvoudige Beeldopdracht, de Creatieve Beeldopdracht en de Kunstzinnige Beeldopdracht.

Al doende zul je gevoel ontwikkelen voor deze drie stappen. Deze volgorde zou ik wel aanhouden, daar zit een organische logica in.

Het materiaal dat je in ieder geval nodig hebt

- Papier in verschillende maten, in ieder geval A4 en A3
- Kleurpotloden (aan te bevelen is om lyra kleurpotloden aan te schaffen, deze hebben een goede prijs-kwaliteitverhouding) in de primaire kleuren in een koele en een warme variant zijn voldoende
- Schilderdoek in verschillende maten
- Acrylverf in de koele en warme varianten van de drie primaire kleuren, plus wit
- Kwasten, verschillende maten, zeker wat dikke kwasten en middenmaat ronde penselen
- Bakjes voor water
- Oude katoenen lapjes
- Föhn

Brainstorm over het thema

In dit studieboekje hanteren we negen bahá'í thema's die op een open manier zijn beschreven. Je kunt je cursisten eventueel van tevoren het begrip van tevoren toe sturen en ze vragen teksten te zoeken die hier mee te maken hebben en hen inspireren en deze mee laten nemen.

Begin de bijeenkomst met de groep zich persoonlijk te laten uiten over het thema. Schrijf de steekwoorden op een flipover of schoolbord op zodat iedereen de steekwoorden kan zijn.

Inspiratie teksten

De teksten die bij elke thema in dit studieboekje worden aangeboden hoeven niet per se in je groep gelezen te worden, je kunt als begeleider ervoor kiezen om meer teksten te zoeken of je kunt je cursisten dus van tevoren zelf teksten mee laten nemen uit hun eigen gedachtegoed om met elkaar te delen.

Stem bij je doelgroep af wat passend is en speel ook met de woordkeus voor begrippen zoals God, zoals het Licht, de Bron, de Oorzaak, het Hoogste en wat zich in jouw groep aan taalgebruik maar mag voordoen. Dus, vraag welke woorden de cursisten hier zelf voor gebruiken en wissel de termen af.

Lees de teksten in ieder geval zelf ter voorbereiding van je rol als begeleider. Elk hoofdstuk begint met de inspiratieteksten, ik heb zelf ook regelmatig van verschillende bronnen teksten toegevoegd, gebruik ze dus geheel naar eigen inzicht!

De driedeling in de beeldopdrachten

De Eenvoudige Beeldopdracht (ik kort dit verder af met EBO), materiaal A4 papier en kleurpotlood

Dit is een simpele tekening, een twaalfjarige kan het ook.

Het gaat over het tekenen van jezelf in een bepaalde situatie of in een bepaalde rol. Dit kan een simpel mensje zijn maar het kan ook in kleur en beweging (energetisch, symbolisch of abstract) of, het liefste allebei, dat geeft de meeste informatie.



Bij deze opdrachten maak je gebruik van steeds twee EBO-tekeningen, deel hiervoor een A4 papier door de helft, zo krijg je een tweeluik van 2 A5jes.

Vaak komt er hierna de **beelddialoog**

1. Beelddialoog, is een schrijfofdracht

Geef eerst beide tekeningen (of de personen op de tekening) een fantasienaam of titel. Schrijf dan een dialoog, zoals een gesprek in spreektaal, tussen de twee ikken in deze twee tekeningen.

Actietaxie: "hallo, ik heet Actietaxie, hoe heet jij?"

Truusprecies: "Hallo Actietaxie, ik ben Truusprecies, ik zit hier beetje saai te zitten, vind er niks aan... en wat ben jij aan het doen?"

Enz. je schrijft door totdat het gesprek een bevredigend einde heeft gevonden.

2. Begeleid hierna een gesprek, nodig je cursisten uit om te delen met elkaar door antwoord te geven op de volgende vragen:

- Hoe was dit om te doen
- Wat kwam je hierbij tegen
- Heb je een inzicht gekregen

De Creatieve Beeldopdracht (CBO), materiaal A3 papier, krijt, stift en kleurpotloden naar keuze

Bij een CBO is er altijd een out of the box element. In dit geval gaan we een 'mind-mood-map' maken, hiermee bedoelen we;

Een mindmap is een vrije weergave van gedachten die vanuit een centraal concept vertakken. De visuele organisatie van het diagram bevordert brainstormen, maakt aantekeningen efficiënter, helpt je alles onthouden en vormt een invloedrijke presentatie.

Moodboards zijn een manier om een algemeen idee of een gevoel over een bepaald onderwerp visueel te maken. De maker maakt een collage, fysiek of digitaal, van woorden en beelden die samen het gevoel van het onderwerp beschrijven.



Mindmap



We maken een vrije combinatie van deze twee elementen, zowel beeld als tekst krijgen een plek. Zo organiseer je op je eigen manier jouw inzichten van het onderwerp n.a.v. de gesprekken, het eventueel bestuderen van de teksten en je tekeningen als wel je beelddialoog. We gebruiken woord en tekeningen dus op een geheel eigen en vrije manier om zo de eerdere informatie te verwerken.

Moodmap

Het eerste thema – onafhankelijk onderzoek naar de waarheid

Stelling: de geestelijke wereld weerspiegelt zich in de fysieke wereld.

Filosoferen met de groep

Als mens zijn we verwonderd over het bestaan en over onszelf. We kijken om ons heen en vragen ons af: waartoe dient dit alles? We onderzoeken de wetmatigheden zowel in de natuurkundige wetten (de werkelijkheid) als de psychologische, geestelijke wetten.

Start deze cursus met een gezamenlijke bespiegeling over de fysieke werkelijkheid en de onzichtbare en de abstracte wetmatigheden achter de fysieke werkelijkheid die we de waarheid kunnen noemen. Probeer met elkaar voorbeelden te noemen en respecteer ieders begrip en visie.

Inspiratieteksten

No man should follow blindly his ancestors and forefathers. Nay, each must see with his own eyes, hear with his own ears and investigate independently in order that he may find the truth. The religion of forefathers and ancestors is based upon blind imitation. Man should investigate reality.

Principles of Bahá'u'lláh as Expounded by 'Abdu'l-Bahá

Citaten van Jezus over waarheid (volgens het Nieuwe Testament):

"Ik ben de weg, de waarheid en het leven. Niemand komt tot de Vader dan door Mij."
Johannes 14:6

"U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken."
Johannes 8:32

"Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen; en u zult de waarheid kennen..."
Johannes 8:31–32

Citaten van Mohammed over waarheid (Koran):

"Wees waarheidsgetrouw, want waarachtigheid leidt tot rechtvaardigheid, en rechtvaardigheid leidt tot het Paradijs."
Sahih al-Bukhari 6094; Sahih Muslim 2607

"O jullie die geloven, wees standvastig voor de gerechtigheid als getuigen voor Allah, zelfs al is het tegen jezelf, je ouders of verwanten."
Koran 4:135

"En zeg: de waarheid is gekomen en de leugen is verdwenen. Voorwaar, de leugen verdwijnt zeker."
Koran 17:81

Citaten van Bahá'u'lláh over waarheid (Bahá'í-geschriften):

"De fundamente van de godsdiensten van God zijn één. Alleen hun uitwendige vormen verschillen."
Bahá'u'lláh, Tablets of Bahá'u'lláh

"Zoek de waarheid; laat uw ogen niet verblinden door vooroordelen."
Geciteerd uit de Bahá'í-geschriften over onafhankelijk onderzoek naar waarheid

“De geestelijke waarheid kan niet volledig in woorden worden uitgedrukt. Slechts de geest kan haar bevatten.”

The Hidden Words, Arabisch 68

“O zoon van de geest! De beste gave die Ik u heb gegeven is de gave van begrip. Gebruik haar om de waarheid te zien.”

The Hidden Words, Arabisch 3

De mens moet zich losmaken van elk vooroordeel en van de gevolgen van zijn eigen verbeelding, zodat hij in staat is onbelemmerd naar de waarheid te zoeken.

‘Abdu’l-Bahá, Paris Talks, p. 129

Het feit dat wij ons inbeelden gelijk te hebben en ieder ander ongelijk, is de grootste hinderpaal op de weg naar eenheid, en eenheid is noodzakelijk, willen wij tot de waarheid komen, want de waarheid is één.

‘Abdu’l-Bahá tijdens zijn verblijf in Parijs (11 november 1911)

Stelling: De liefde voor de ons altijd overstijgende waarheid brengt eenheid; verdeeldheid is het gevolg van menselijke interpretatie en ego.

Ter illustratie kun je ook dit verhaal gebruiken: De metafoor van de olifant

‘Er was eens een stad waar alle inwoners blind waren. Op een dag kwam de koning met zijn hele hofhouding en zijn leger naar de stad. De koning reed op een olifant. Zo leek hij groter en machtiger. De blinden in de stad waren ontzettend nieuwsgierig naar de olifant en zes van hen gingen snel de koning tegemoet. Ze hadden geen idee van de vorm en het uiterlijk van de olifant. De zes blinde mannen probeerden elk, door aan de olifant te voelen, te ontdekken wat voor dier het was.

De eerste man liep op de olifant af. Hij botste tegen de flanken van de olifant aan en viel. “De olifant is een soort muur van klei die in de zon gebakken is”, concludeerde hij.

De tweede man voelde een slagrand van de olifant en riep: ‘Wat kan er zo rond en scherp zijn? De olifant moet een speer zijn!’

Toen kwam de derde man dichterbij. Hij strekte zijn handen uit naar de olifant en greep min of meer per ongeluk de slurf van de olifant. “Aha,” zei de derde blinde man, “de olifant lijkt nog het meest op een slang.”

Daarna stak de vierde man zijn handen uit en voelde de knie van de olifant. “Het lijkt mij wel duidelijk waar de olifant het meest op lijkt,” zei hij. “De olifant moet wel een boom zijn!”

De vijfde man raakte toevallig een oor van de olifant aan. Hij zei: “Zelfs als je niet kunt zien is het overduidelijk dat de olifant nog het meeste op een waaier lijkt.”

De zesde blinde man had zijn handen nog niet eens uitgestoken of hij voelde al de slingerende staart, die hem al zwaaiend een plagerig duwtje gaf. De man stak zijn handen uit en voelde. “Ik weet het al,” zei de man, “de olifant is een touw.”

Toen de mannen terug kwamen in hun stad stonden de inwoners op het plein op ze te wachten om over de olifant te horen. Ieder van de mannen vertelde wat hij gevoeld en gedacht had. Ze vertelden allemaal iets anders! De mannen gingen steeds harder praten en probeerden boven elkaar uit te komen. Uiteindelijk kregen de mannen zelfs een beetje ruzie en één van de soldaten van de koning werd erbij gehaald. Hij vertelde dat alle zes mannen goed gevoeld hadden en allemaal dus een beetje gelijk hadden. Hij gaf ze de opdracht te gaan zitten en te stoppen met

schreeuwen. Hij liet ze naar elkaar luisteren. Toen dát gebeurde kwamen ze er pas achter hoe de olifant eruitzag.'

Mogelijke conclusie:

De waarheid ontdek je pas wanneer je onbevooroordeeld durft te kijken en te zoeken. Wanneer je bereid bent los te laten wat je geleerd hebt en je niet laat beperken door tradities. Met open ogen, open oren en een open geest.

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT (EBO)

- a. Teken jezelf in de zichtbare fysieke werkelijkheid, onderzoek hoe je staat met je voeten in de aarde en verbinding ervaart met de natuur en de menselijke wereld van alledag.
- b. Teken jezelf in de geestelijke wetmatigheden, het begrip der dingen, het onzichtbare, de wiskunde, de filosofie, de spiritualiteit, oorzaak en gevolg. Onderzoek je openheid, je nieuwsgierige geest naar deze geestelijke wetmatigheden

3. Beelddialog – schrijfo opdracht

Geef beide tekeningen een titel. Schrijf dan een dialoog, zoals een gesprek in spreektaal, tussen de twee ikken in deze twee tekeningen.

4. Begeleid hierna een gesprek, nodig je cursisten uit om te delen met elkaar

- Hoe was dit om te doen
- Wat kwam je hierbij tegen
- Heb je een inzicht gekregen

CREATIEVE BEELDOPDRACHT (CBO)

Opdracht:

Eenieder maakt naar aanleiding van deze consultatie een eigen 'mind-mood-map'. Dit kan op allerlei manieren. Kan zowel symbolisch als energetisch, en met of zonder kernwoorden erbij.



Zie voorbeeld:

KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT (KBO)

Optie 1:

Ga met elkaar in consultatie over hoe je n.a.v. je tekeningen en je beelddialoog een interessant kunstwerk kan maken, dit kan dan via abstracte – energetische beelden met acrylverf op doek.

Optie 2:

Materiaal: transparante vellen (bijvoorbeeld de helft van insteekhoezen) en acrylverf en of stift
In beeld brengen van de werkelijkheid en de waarheid in twee lagen.

Tip voor de begeleider; ga met de groep tussendoor het werk samen bekijken

Nabespreken; sluit het thema altijd af met een nabespreking. Leg het werk bij elkaar en stel een aantal vragen.



Tweede thema - De samenhang van kennen en liefhebben

Begin elk thema met een gezamenlijke brainstorm over de termen van het thema, in dit geval kennen en liefhebben. Lees daarna eventueel samen de teksten, of lees ze zelf als begeleider en deel naar keuze enkele inzichten. Bespreek en deel in ieder geval het tweede deel over de drie niveaus van liefde.

Inspiratieteksten

Uit het Christendom

Johannes 4:7-8

“Geliefden, laten wij elkaar liefhebben, want de liefde is uit God; en ieder die liefheeft, is uit God geboren en kent God. Wie niet liefheeft, kent God niet, want God is liefde.”

Johannes 17:3

“Dit nu is het eeuwige leven, dat zij U kennen, de enige waarachtige God, en Jezus Christus, Die Gij gezonden hebt.”

Korintiërs 8:1-3

“... Kennis maakt opgeblazen, maar liefde bouwt op. Indien iemand meent iets te weten, dan heeft hij het nog niet zo geleerd als het behoort; maar indien iemand God liefheeft, die is door Hem gekend.”

Mattheüs 22:37-39

“Gij zult de Here, uw God, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw verstand. Dit is het grote en eerste gebod. En het tweede, daaraan gelijk, is: Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf.”

Filippenzen 1:9

“En dit bid ik, dat uw liefde steeds meer overvloedig zij in kennis en alle fijngevoeligheid...”

Uit de Islam

Soera 5:54

“...Allah zal een volk brengen dat Hij liefheeft en dat Hem liefheeft...”

Soera 3:31 (Ali ‘Imran)

“Zeg: Indien jullie Allah liefhebben, volgt mij (Mohammed), en Allah zal jullie liefhebben en jullie zonden vergeven.”

Soera 2:165

“En er zijn onder de mensen degenen die naast Allah anderen als gelijken nemen, van wie zij houden als (zij zouden moeten houden van) Allah. Maar degenen die geloven zijn sterker in liefde voor Allah.”

Soera 47:16-17

“... Voor degenen die geleid zijn, heeft Hij hun kennis gegeven en hen vroomheid geschonken.”

Soera 20:114

“... En zeg: ‘Mijn Heer, vermeerder mijn kennis.’”

Uit de baha'i geschriften

O ZOON VAN GEEST!

Mijn eerste raad is deze: bezit een rein, warm en stralend hart, dat een aloude, onvergankelijke en eeuwige heerschappij de uwe zij.

O MENSENZOON!

Verborgen in Mijn onheuglijk bestaan en in de aloude eeuwigheid van Mijn wezen wist Ik dat Ik u liefhad; daarom schiep Ik u, legde Mijn gelijkenis in u en openbaarde u Mijn schoonheid.

O MENSENZOON!

Ik had uw schepping lief, daarom schiep Ik u. Heb Mij dus lief, dat Ik uw naam kan noemen en uw ziel kan vervullen met de geest des levens.

O ZOON VAN HET BESTAAN!

Heb Mij lief, dat Ik u kan liefhebben. Indien gij Mij niet liefhebt, kan Mijn liefde u op generlei wijze bereiken. Weet dit, o dienaar.

O ZOON VAN HET BESTAAN!

Uw paradijs is Mijn liefde, uw hemelse woning uw hereniging met Mij. Treed daar binnen en draal niet. Dit is hetgeen voor u is bestemd in Ons koninkrijk in den hoge en Ons verheven domein.

O MENSENZOON!

Indien gij Mij liefhebt, keer u af van uzelf en als gij Mijn welbehagen zoekt, sla geen acht op het uwe, opdat gij in Mij sterft en Ik eeuwig in u leef.

O ZOON VAN GEEST!

Er is geen vrede voor u, tenzij gij uzelf verloochent en u tot Mij keert. Want het betaamt u, u op Mijn naam te beroemen en niet op de uwe; uw vertrouwen in Mij te stellen en niet in uzelf, daar Ik bemind wens te worden boven al hetgeen is.

O ZOON VAN HET BESTAAN!

Mijn liefde is Mijn burcht, wie daar binnentreedt is veilig en beschut, wie zich afkeert zal zeker verdwalen en teloorgaan.

O ZOON VAN OPENBARING!

Gij zijt Mijn burcht. Treed daar binnen, dat gij in veiligheid kunt wonen. Mijn liefde is in u, weet dit, dat gij Mij u zeer nabij zult vinden.

Noodzakelijke reflecties over kennen en liefhebben

Wat is kennen, wanneer ken je iets, wat zijn de voorwaarden van het kennen.

Kennen heeft als hoofdbetekeningen 'onderscheiden, herkennen' en 'bekend, vertrouwd zijn met' en wordt daarnaast onder andere ook gebruikt in de betekenis 'door studie of oefening geleerd hebben', 'beheersen'.

Kennis is dat wat geweten wordt, wat geleerd is (en opgeslagen) en dat waar een individu inzicht in heeft. Kennis omvat informatie, beschrijvingen hiervan of vaardigheden die door ervaring of opleiding zijn verkregen.

Kennis bestaat uit de informatie en inzichten die we hebben verworven door middel van:

- ervaring, en deze analyseren
- studie – leren van anderen
- logisch nadenken – deduceren
- meditatie
- intuïtie
- instinct

Het omvat alles wat we weten en begrijpen over de wereld om ons heen. Er zijn verschillende soorten kennis, zoals:

- feitenkennis, van allerlei aard
- procedurele kennis,
- technische kennis,
- alle dag pragmatische kennis
- culturele kennis
- spirituele kennis
- zelfkennis

Liefde is diepe acceptatie van en genegenheid voor, welgezindheid tot of toewijding voor een ander, of eventueel zichzelf. Het kan ook betrekking hebben op een dier, zaak of voorwerp.

1. Eros: afhankelijke liefde, erotische liefde, verliefdheid, kinderlijke verheerlijking naar de ouders
2. Philia: wederkerige liefde, vriendschappen, collega's, clubverband, stammen, nationale gevoelens, voetbalfans, normatieve religieuze groepen. Dit niveau is kwetsbaar als de noodzaak wegvalt, of als de wederkerigheid wegvalt
3. Agapé: onbaatzuchtige liefde, dit is de vergevende liefde, het geven om het geven liefde, deze liefde vraagt niets terug, is vrij en onafhankelijk. Is de liefde die de mensheid in deze ontwikkelingsfase nodig heeft. Denk aan Mandela, Ghandi, Martin Luther King. Maar ook gewoon aan alle dienstbaarheid, alle hulpvaardigheid, het onderwijs, alles wat ten dienste staat van de mens is agapé

Vragen om samen over na te denken:

Wat is de betekenis van liefde, kun je liefhebben zonder te kennen? Of komt het liefhebben voort uit de kennis die je hebt? Is er bij de bewuste kennis van dat liefde de bron is van alles een grotere overgave aan liefde mogelijk?

Zoek als groep de samenhang tussen deze twee wezenlijke begrippen van kennen en liefhebben en onderzoek het via de volgende tekenopdrachten

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT

Materiaal

- Kleurpotlood
- A4 papier dubbelgevouwen

Opdracht

- Teken jezelf (als poppetje en met expressie in kleur en beweging) in de stand van 'kennen'.
- Teken jezelf (als poppetje en met expressie in kleur en beweging) in de stand van liefde.

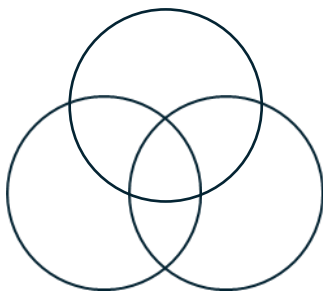
Beelddialoog

- Geef beide een passende, sprekende titel, schrijf deze erbij.
- Breng deze twee kanten in een geschreven dialoog (in spreektaal) met elkaar

Deel de ontstane inzichten met de groep.

CREATIEVE BEELDOPDRACHT

Teken drie cirkels die elkaar in het midden overlappen



In elke cirkel teken/ kleur je een van de soorten van liefde

De verhouding van liefde en kennis zou als volgt kunnen zijn:

Bij eros is er weinig tot geen kennis nodig, er zijn wel beelden, fantasieën, projecties

Bij philia is er beperkte kennis, de verbinding is in beginsel tijdelijk en afhankelijk van de condities

Bij agape is er diep inzicht, vergeving, bezieling. Geeft visie en richting, inspireert

1. Voeg de drie niveaus van kennis toe in je tekening en onderzoek de interactie

Rond altijd af met samen kijken en bevragen van de tekeningen.



KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT

Consultatie over hoe deze twee bewegingen samen tot 1 kunstwerk te maken, hier zijn 4 opties, inspireer elkaar...! Spreek na door alle werkstukken naast elkaar te leggen en er samen naar te kijken. Zinnvolle vragen zijn:

1. Hoe was het om te doen
2. Wat heb je gemaakt
3. Hoe is het als je er nu naar kijkt?

Optie 1

Schilder op een doek met acrylverf de energie van kennis.

Daarna schilder je de energie van liefde er doorheen maar wel zo dat de kennis laag ook zichtbaar blijft.

Maak nu van deze twee bewegingen een sprekende samenhang

Optie 2

1. Verscheur (met aandacht en liefde) de beelden die je hebt en maak er een nieuw kunstwerk van. Je kunt papier met wat acrylverf aan de achterkant plakken op het schilderdoek. Ook kun je er gewoon overheen schilderen.

Optie 3

2. Maak een kunstzinnig tweeluik van twee mensfiguren met complementaire contrasten die elkaar beïnvloeden

Optie 4

3. Maak in een groepje een conceptueel kunstwerk over kennen en liefhebben

Conceptuele kunst is intuïtieve kunst, gemotiveerd door gevoel, waarbij de ervaring centraal staat. Het intellect wordt uitgedaagd. In dat opzicht hoeft een conceptueel kunstwerk ook niet esthetisch of materiaal technisch verantwoord te zijn; het hoeft niet eens tastbaar te zijn.

Conceptuele kunst (conceptual art) is een kunstvorm waarbij het idee ofwel het concept belangrijker is dan esthetische of materiaal-technische afwegingen.

Voor conceptuele kunstenaars zijn kunstwerken primair bedoeld als een uitdaging van het intellect. Een conceptueel kunstwerk hoeft in dat licht dus niet mooi te zijn en een conceptueel kunstwerk hoeft niet eens een object of tastbaar te zijn. Sol Lewitt legde in 1967 uit dat hij begon met een idee, een concept, in plaats van met een vorm. Het idee is de machine die het kunstwerk maakt.

Taal speelt vaak een belangrijke rol in een conceptueel kunstwerk. Joseph Kosuth liet met zijn kunstwerk One and three chairs (1965), drie ideeën van een stoel zien: een foto van een stoel, een stoel zelf en een woordenboekdefinitie van het woord 'stoel'.

Bij conceptuele kunst kan het gaan om een streven kunst te bevrijden uit haar traditionele bindingen, zodat kunst en leven een eenheid gaan vormen en de barrières tussen de verschillende disciplines verdwijnen.





Derde thema: Waardenonderzoek – Wat is jouw richting

Brainstorm met de groep over de term waarden en het belang ervan.

Inspiratieteksten

Hindoeïsme:

Niet kwetsen. Waarheid. Niet hechten. Niet stelen. Matigheid.

Boeddhisme:

Het uitbannen van alle materiële verlangens, het zich ethisch gedragen, en het ontwikkelen van de geest.

Jodendom:

Het doen van goede daden, empathisch zijn, zieken bezoeken, gastvrijheid, niet kwaadspreken, respect tonen voor je medemens

Christusdom:

Hij die zonder zonde is werpe de eerste steen. Heb uw naaste lief gelijk uzelve

Islam:

“O Boodschapper van Allah, wijs mij op een daad die wanneer ik deze verricht, (ervoor zal zorgen dat) Allah van mij zal houden en de mensen van mij zullen houden.” Hij (de Profeet) antwoordde: “Leef een ascetisch leven en Allah zal van jou houden en onthoud je van wat de mensen bezitten en de mensen zullen van jou houden.” (Ascetisch betekent ingetogen, onthecht zijn)

Bahai:

“Waarheidlievendheid is de grondslag van alle deugden van de wereld der mensheid. Zonder waarheidlievendheid zijn vooruitgang en succes in alle werelden van God voor een ziel onmogelijk. Wanneer deze heilige eigenschap in de mens gevestigd wordt, zullen alle goddelijke hoedanigheden ook verwerkelijkt worden.”

“De verbetering van de wereld kan worden verwezenlijkt door zuivere en voortreffelijke daden, door lofwaardig en betamelijk gedrag”

“Hoed u, o volk van Bahá, dat gij niet de wegen bewandelt van hen wier woorden verschillen van hun daden”

“O zoon van Bestaan! Geef u iedere dag rekenschap van uw doen en laten eer gij ter verantwoording wordt geroepen”

“Hoor o broeders! Laat daden, niet woorden u sieren”

“Heilige woorden en zuivere, voortreffelijke daden stijgen op naar de hemel van goddelijke heerlijkheid”

“In de aangeboren aard der dingen bestaat geen kwaad – alles is goed. Dit geldt zelfs voor bepaalde ogenschijnlijk verwerpelijke eigenschappen en neigingen die inherent lijken aan sommige mensen, maar die in werkelijkheid niet verwerpelijk zijn. Zo kun je bijvoorbeeld bij een

zuigeling, vanaf het begin van zijn leven, de tekenen van hebzucht, woede en humeurigheid zien; en zo zou je kunnen stellen dat goed en kwaad aangeboren zijn in de werkelijkheid van de mens, en dat dit in strijd is met de zuivere goedheid van de aangeboren aard en van de schepping. Het antwoord is dat hebzucht, wat neerkomt op steeds meer eisen, een prijzenswaardige eigenschap is, mits deze onder de juiste omstandigheden wordt getoond. Dus, mocht iemand hebzucht tonen bij het verwerven van wetenschap en kennis, of bij het uitoefenen van mededogen, verhevenheid en rechtvaardigheid, dan zou dat zeer prijzenswaardig zijn. En mocht hij zijn woede en toorn richten op de bloeddorstige tirannen die als woeste beesten zijn, dan zou ook dat zeer prijzenswaardig zijn. Maar als hij deze kwaliteiten onder andere omstandigheden zou vertonen, zou hij daarvoor verantwoordelijk zijn.”.

‘Abdu’l-Bahá – Beantwoorde vragen

Linda Kavelin-Popov:

“Tijdens één van mijn workshops over *The Virtues Project* vroeg een deelnemer waarom ik alleen maar over de goede karaktereigenschappen sprak en niet over de slechte karaktereigenschappen. Waarom doe je net of deze niet bestaan? “We zien toch om ons heen dat er heel veel ellende gaande is in de wereld, dat kan toch alleen maar komen als we ook slechte karaktereigenschappen bezitten?” Dit was een zeer interessante vraag. Na haar bedankt te hebben voor haar vraag heb ik het gedachtegoed van *The Virtues Project* hierover toegelicht.

Volgens *The Virtues Project* is de mens in het bezit van een scala aan prachtige karaktereigenschappen en latent in een ieder van ons aanwezig. Denk aan karaktereigenschappen als: geduld, behulpzaamheid, betrouwbaarheid, loyaliteit, onbaatzuchtigheid, vriendelijkheid, zorgzaamheid, oprechtheid, liefde en ga zo maar door. En hoewel deze in ons aanwezig zijn, dienen ze ontwikkeld, gecultiveerd en verfijnd te worden, met behulp van de juiste voeding, water en licht, om daadwerkelijk van waarde te zijn. En die waarde zit hem in ons gedrag. Hoe we ons namelijk gedragen (ook als niemand kijkt 🤔) laat onze ontwikkelde karaktereigenschappen zien. Iemand komt dan geduldig, behulpzaamheid, vriendelijk, betrouwbaar, onbaatzuchtig, liefdevol, etc over.

Stel je eens 2 moestuinbedden voor die naast elkaar liggen. Allebei van 2 meter lang en 1 meter breed met dezelfde vruchtbare grond erin. We zaaien beide moestuinbedden in met zaden van verschillende prachtige bloemen en planten die afkomstig zijn uit één zakje.

Vervolgens geven we voldoende water, licht en voeding aan het rechter moestuinbed, en aan het linker moestuinbed geven we veel minder water, voeding en licht. Wat zien we gebeuren? In het rechter moestuinbed beginnen al zaadjes te ontkiemen en wortel te schieten, terwijl in het linker moestuinbed nog niet veel gebeurt. Een paar weken later zien we in het rechter moestuinbed al plantjes en bloemen groeien, maar in het linker moestuinbed zien we wel wat gebeuren maar lijken de plantjes niet echt te willen groeien. Zijn de zaden van het linker moestuinbed dan toch niet goed geweest? Maar hoe kan dat als ze uit een zakje komen?

Hiermee kunnen we concluderen dat de juiste “voeding, water en licht” bijdraagt aan de ontwikkeling, cultivering en verfijning van onze karaktereigenschappen wat leidt tot een betekenisvol en fijn leven waarin deze karaktereigenschappen zichtbaar zijn.

We kunnen ook concluderen dat het niet ontvangen van de juiste “voeding, water en licht” de groei van onze karaktereigenschappen belemmert. Ook dit zal zichtbaar zijn in ons gedrag en zodoende kunnen we ongeduldig, onvriendelijk, onbetrouwbaar, etc overkomen. We zijn dat niet in essentie, maar komen zo over ten gevolge van een tekort aan die essentiële voeding die zorgt voor de ontwikkeling, cultivering en verfijning van onze karaktereigenschappen.

We kunnen er iedere dag voor kiezen onze karaktereigenschappen te voeden.”

Kenmerk van een waarde, het verschil met een doel

Een waarde staat altijd als een punt op de horizon, daarmee is deze onder alle omstandigheden richting gevend. Dit in tegenstelling tot een doel. Een doel kan bereikt worden, een waarde daarentegen nooit.

Een waarde wordt bovendien pas zichtbaar in het intermenselijke contact, je kunt de meeste waarden of deugden niet in je eentje doen. Wel kun je aan zelfreflectie doen over hoe je trouw bent aan je waarden. En dit is bovendien een noodzakelijke handeling.

Korte termijn – lange termijn

Moelijkheden vinden we lastig en dan gaan we die gevoelens vermijden. Dit noemen we korte termijn oplossingen. Je zou je in plaats van de korte termijn oplossing ook af kunnen vragen wat er gegroeid mag worden. Bespiegelingen op deugden kunnen dan helpen om daar achter te komen. Een waarde is te omschrijven als deugd. Iets wat op de lange termijn juist wel werkt!

Extra inspiratie, het boek van Victor Frankl, ‘De zin van het bestaan’

Viktor Frankl beschrijft in het eerste deel van deze nog steeds actuele klassieker zijn aangrijpende ervaringen in het concentratiekamp, waar hij zijn familie en zijn geliefde vrouw verloor. In het tweede deel introduceert hij zijn logotherapie, een uiterst humane vorm van psychiatrie die is gebaseerd op het streven van de mens om een hogere, definitieve betekenis aan het leven te geven. Voor iemand die jarenlang niets anders dan lijden en de macht van het kwaad heeft gezien, is Frankl verrassend optimistisch over het vermogen van de mens om zich boven het lijden te verheffen, door de keuze ‘het lijden waardig te zijn.’ Deze inleiding tot zijn therapie vormt een boeiend, menselijk document.

"Forces beyond your control can take away everything you possess except one thing, your freedom to choose how you will respond to the situation. You cannot control what happens to you in life, but you can always control what you feel and do about what happens to you."

Materiaal

Witte kleine notitie papiertjes
Schrijfmateriaal
Papierlijm
Grote vellen papier
A4 papier om op te schrijven
Deugdenkaarten
Boetseer klei
Groot papier
Kleurpotloden
Oliepastels of soft pastels

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT (EBO)

Materiaal: kleine witte notitie papiertjes (memokubus) en kleurpotlood. Als je geen memokubus hebt kun je per persoon ook een A4 papier in 6 of 8 stukjes scheuren.

Opdracht

Laat de groep zich leeg schrijven op de deugden die ze kennen op een A4 papier.

Leg daarna deugdenkaarten neer, ieder zoekt er nog enkele nieuwe uitdagende deugden bij die ze zelf nog niet hadden kunnen bedenken.

Kies uit je lijst de 5 of 6 voor jou belangrijkste deugden. Pak dan 5 a 6 kleine witte notitiepapiertjes. Schrijf nu op elk kleine witte papiertje een van je deugden en geef er kleur en energie aan, kleine symbolen mogen ook.

Laat ieder de kaartjes met de tekeningen voor zich neer leggen.

Rondje doen met bevragen: Hoe was dit om te doen?

CREATIEVE BEELDOPDRACHT (CBO)

We hebben het in het eerste thema gehad over onafhankelijk onderzoek naar de waarheid.

We kunnen nu onderzoeken wat jouw persoonlijke 'de liefde voor de waarheid' door de samenhang met je deugden op jouw manier in beeld te brengen.

Maak een eigen mind-mood-map

Leg de papiertjes met je deugden in een voor jou betekenisvolle samenhang op het grote papier. Maak voor jou ingevoelde verbindingen d.m.v. lijn, kleur, energie

Laat de groep in groepjes van 2 personen elkaar bevragen met als doel: wat is je missie?



KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT (KBO)

Materiaal: klei en groot papier, tekenmateriaal, kleine bakjes met een beetje water

Deze missie-waarde ga je in de komende tijd centraal zetten. We gaan hier via klei een vorm van maken. Dit doen we via de volgende stappen

- a. **Klei volume voelen.** Leg even veel hompjes klei klaar als er cursisten zijn. Geef elke deelnemer een bal klei, niet groter dan de handen aankunnen. Laat de cursist dit even goed voelen, moet er wat bij moet of er af....
“Neem een klompje klei die qua grootte prettig voelt in je hand. Een volume dat bij jou past. Neem de tijd dit in te voelen,....” (en deel meer uit indien gewenst, of pak de restjes op die ze naast zich leggen)
- b. **Begin dan lichaamswerk,** even rust, nodig de cursisten uit hun voeten op de grond te zetten, de ogen dicht te doen, te ontspannen in de stoel te zitten en een paar x diep adem te halen....houdt de ogen gesloten en...
- c. **Doorkneden van de klei:** “Voel van deze klomp klei het volume, het gewicht, de inhoud, of massa maak daar goed contact mee. Indien te droog beetje water toevoegen, te nat... kneed de klei lekker door zodat je goed contact maakt”.
- d. **Bol:** “We gaan vloeiend door naar het kneden van de klei tot een bol”
- e. **Vorm van de waarde:** Laat deze bol rollen in je hand en maak er dan nog steeds met de ogen dicht de vorm van die voor jou voelt als je meest essentiële waarde. Open je ogen en maak de vorm verder af...
- f. **Uitstralen:** ‘Zet deze kleivorm op een groot papier en laat de energie ervan uitstralen naar alle onderdelen in je leven welke jij belangrijk vindt’. Materiaal is vrij.



Vierde thema: Zelfreflectie op basis van je waarden

Hier kun je beginnen met de groep te onderzoeken wat ze onder zelfreflectie verstaan en hoe ze hier mee omgaan.

"Hij die zichzelf kent, kent God."

Hoe doe je aan zelfreflectie, hoe weet je of je goed bezig bent?

Het kernkwadrant

Het kernkwadrant is een model om je valkuilen en uitdagingen te onderzoeken, ontworpen door Daniel Ofman. Als we kijken naar het kernkwadrant, dan is er wel iets te leren over balans en flexibiliteit van eigenschappen.

We neigen naar de vertrouwde reacties vanuit onze conditionering. Het model van het kernkwadrant draait om vier termen: kernkwaliteit, valkuil, allergie en uitdaging. Dit zijn alle vier karaktereigenschappen of kwaliteiten en het model beschrijft hun onderlinge samenhang.

Kernkwaliteit

Volgens Ofman horen bij iedere persoon bepaalde kernkwaliteiten. Dit zijn eigenschappen die tot de kern van een persoon behoren. Het zijn die specifieke eigenschappen die een persoon kenmerken. In tegenstelling tot vaardigheden die aangeleerd zijn (nurture), zijn kernkwaliteiten dus aangeboren eigenschappen (nature).

Valkuil / Vervorming

Iedereen heeft volgens Ofman een aantal van deze kwaliteiten, maar sommige van deze kernkwaliteiten zijn door overleving en conditionering (nurture) zo sterk aanwezig dat ze juist een valkuil worden.

Een valkuil is dus een karaktereigenschap die een doorgeschoten, een te veel van, vorm is van een kernkwaliteit. Kenmerk is dat de persoon zelf niet in staat is helder de situatie in te schatten noch flexibel te reageren, maar automatisch vanuit de kernkwaliteit reageert en dan wordt het mogelijk een valkuil. De reactie is dan gewoon niet passend op de situatie.

Uitdaging

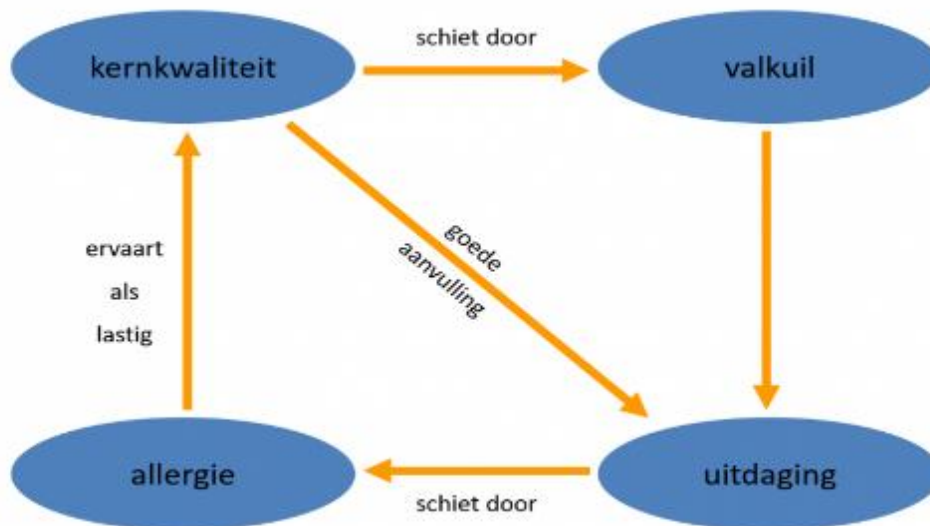
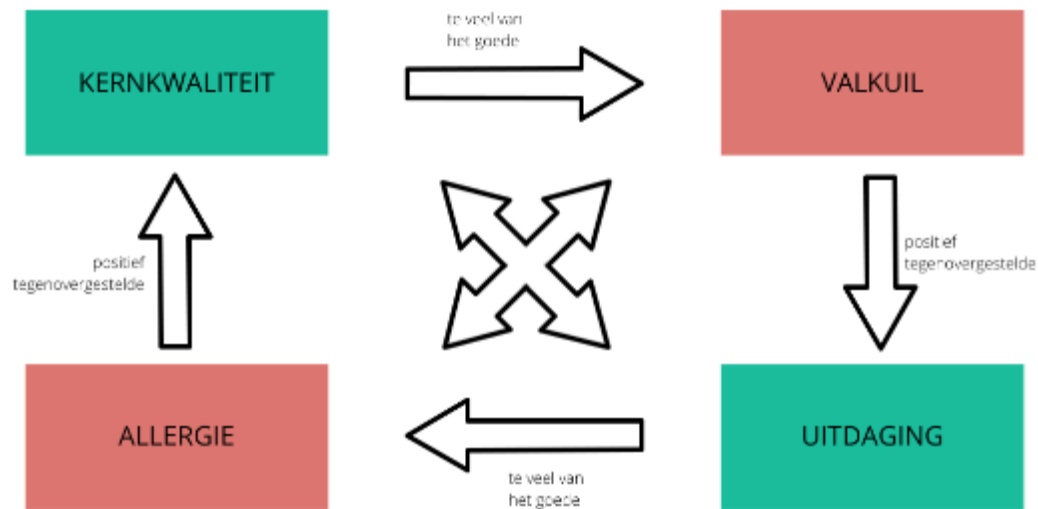
Het positief tegenovergestelde van iemands kernkwaliteit is iemands uitdaging. Bijvoorbeeld, het positief tegenovergestelde van structuur is creativiteit. De persoon die goed kan structureren maar moet oppassen voor starheid moet dus werken aan zijn 'open staan voor vernieuwingen', dat dingen ook anders kunnen dan de structuurvorm graag zou willen. De uitdaging is dus een karaktereigenschap die het positief tegenovergestelde is van iemands valkuil. Deze uitdagende eigenschap is daarmee een werkzame aanvulling op iemands kernkwaliteit.

Allergie

Wanneer een ander doorschiet in een van zijn kernkwaliteiten, dan kan dat bij andere personen wrevel opwekken. Opmerkelijk is dat de ene mens zich meer aan bepaalde, doorgeschoten kernkwaliteiten ergert dan andere. In zo'n geval spreekt Ofman van allergie. Iemand die heel goed kan structureren kan bijvoorbeeld allergisch zijn voor impulsief gedrag.

De allergie is dus datgene dat iemand met een bepaalde kernkwaliteit als lastig ervaart. Daarnaast is deze allergie een doorgeschoten vorm van de uitdaging: impulsiviteit is immers ook doorgeschoten creativiteit. Volgens Ofman kun je daarom veel leren over jezelf wanneer je je aan bepaalde mensen ergert! Wat kun je leren van die persoon, groep of cultuur?

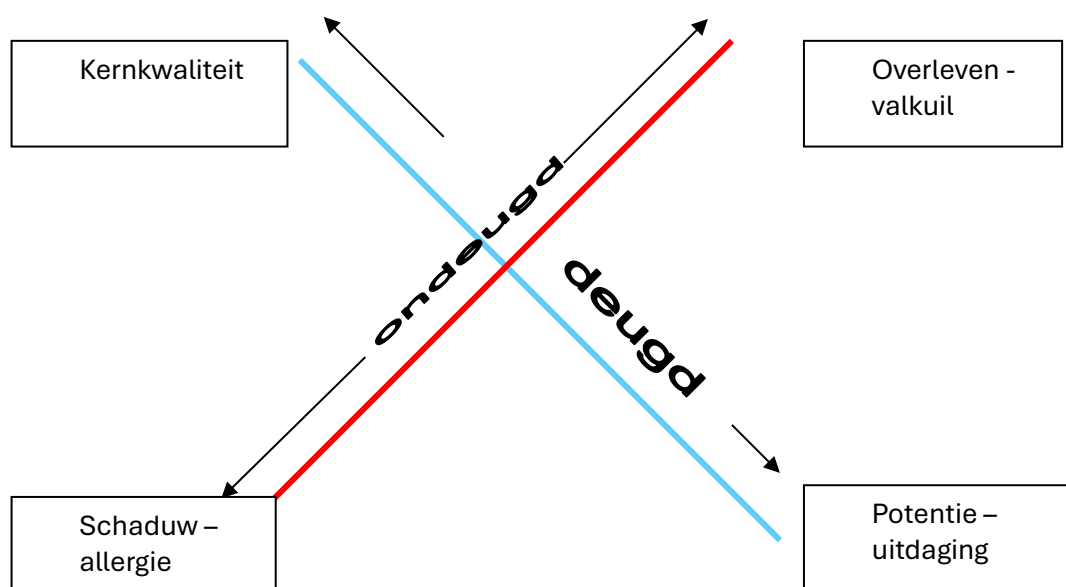
Het Kernkwadranten Model



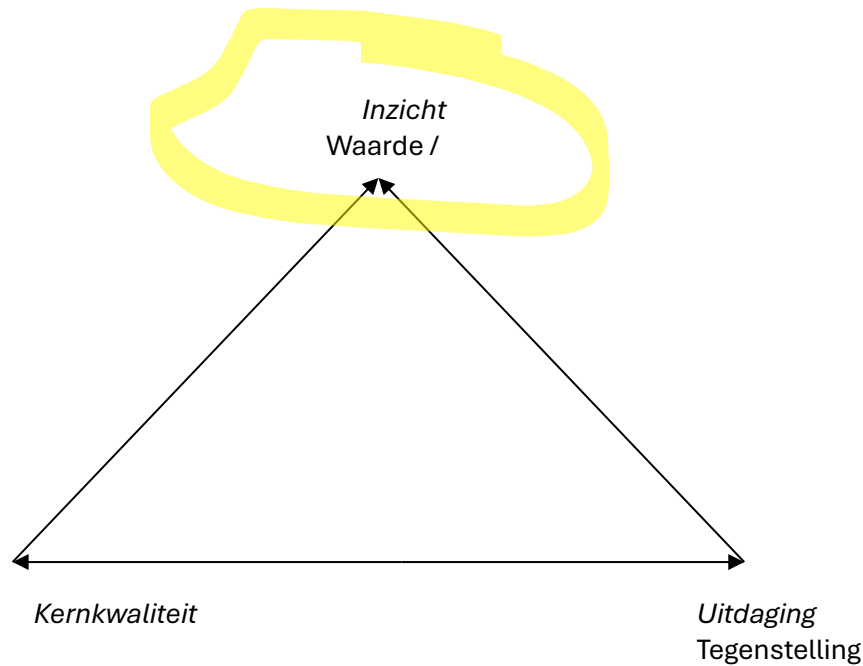
Als je flexibel kunt spelen tussen de 'kernkwaliteit' en de 'uitdaging' dan geef je vorm aan deugden. Als je van valkuil naar allergie schiet word je lichtelijk onmogelijk om mee om te gaan. Want ja, je allergie kun je ook wel degelijk zelf vorm geven maar dan vrij onbewust vanuit je wat je schaduw of onbewuste heet.



Als je de energie van de twee begrippen boven de horizontale lijn zou willen uitdrukken in een beeld is dat eigenlijk een en dezelfde energie. En net zo onder de lijn. Hier links de energie als handpop uitgebeeld (kernkwaliteit en valkuil in de vorm van jezelf klein en bescheiden maken) en rechts de energie onder de lijn(jezelf durven laten zien tot en met 'kijk hoe goed ik ben').



Als we de blauwe lijn uit het bovenste plaatje nemen en zoals in de onderste plaatje als grondlijn neer zetten dan kunnen we in het midden ons er boven als de punt van een driehoek voorstellen waar in de punt de overstijgende waarde kan staan die je motiveert tot de nodige flexibiliteit die nodig is om de balans te vinden tussen kernkwaliteit en uitdaging.



Lao tse

*'Hij die de mensen kent, is verstandig,
maar hij die zichzelf kent, is verlicht.
Hij die andere mensen overwint, is sterk,
maar hij die zichzelf overwint, is almachtig.
Hij die zich weet te matigen, is rijk,
maar hij die energiek is, heeft kracht van wil.
Hij die niet van zijn essentiële natuur afwijkt,
zal lang leven, maar hij die sterft en toch niet verloren gaat,
geniet het eeuwigdurende leven.'*

Christus

'Het koninkrijk der hemelen is in u'

Boeddha

'Het zou beter zijn om één enkele dag te leven in het nastreven van inzicht en meditatie, dan honderd jaar te leven in onwetendheid en gebondenheid.'

Bahá'u'lláh

Spirituele groei is onmogelijk zonder zelfkennis. Bahá'u'lláh schrijft dat *"de mens zichzelf moet kennen en datgene moet herkennen wat leidt tot verhevenheid of nederigheid, glorie of vernedering, rijkdom of armoede."*

'Ver, ver zij het van Uw glorie wat de sterfelijke mens van U kan bevestigen of U kan toeschrijven, of de lof waarmede hij U kan verheerlijken! Welke plicht Gij Uw dienaren ook hebt opgedragen om Uw majesteit en glorie tot in de hoogste mate te prijzen, dan is dit slecht een teken van Uw genade jegens hen, opdat zij instaat mogen worden gesteld zich te verheffen tot de staat die verleend is aan hun innerlijk wezen, de staat van zichzelf te kennen.'

Bloemlezing I

Aangezien onze kwetsbaarheid van erbij willen horen ons – existentiële angst, ons tot ego acties brengt is het goed je te realiseren hoe deze tot de hogere waarden verhouden die we op de horizon van onze geestelijke doelen hebben gezet.

Brainstorm met de groep over het Hogere

Met de groep zoeken naar andere begrippen op het woord God, Allah of ...

Bijvoorbeeld: het Al, de Kosmos, de Bron, Alfa en Omega, Oer Energie, The Force, ...?

Dat wat alles overstijgt, dat waarboven niets anders meer te bedenken valt.

“Iets waarboven niets groters gedacht kan worden? Als er werkelijk iets bestaat waarboven niets groters gedacht kan worden dan moet het in alle opzichten perfect zijn. Er is immers niets groters denkbaar dan dat. ... zo moet het in plaats van onbewust niet alleen bewust maar ook zelfbewust zijn. En het moet bijvoorbeeld almachtig, algoed en alwetend en alomtegenwoordig zijn. Ook mag het bestaan van dit wezen van niets anders afhankelijk zijn. Het moet zelfs noodzakelijk bestaan.”

Citaat uit ‘Datgenen waarboven niets groters gedacht kan worden’. Acht nieuwe argumenten voor het bestaan van God’, van **Emanuel Rutten**

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT

Maak twee tekeningen, een van je ego (je dierlijke, fysieke natuur) en een van je hoger zelf. Geef ze beiden een titel en schrijf een beelddialoog

CREATIEVE BEELDOPDRACHT

Kies uit de deugden die je in de vorige les zelf opgeschreven hebt eentje uit waar je in dit thema op door wilt gaan.

Zoek naar de positieve tegenhanger.

Zoals bijv:

- Bedachtzaamheid – moed
- Spreken – zwijgen
- Duidelijkheid – tactvol
- Rechtvaardigheid – liefde

Er zijn sowieso altijd meerdere opties mogelijk.

Opdracht

Teken/ schilder ze beiden in kleur en beweging. We noemen dit energetisch.



KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT

Breng de twee contrasten van de vorige opdracht op interessante wijze samen. Nu ontstaat de dynamiek van wijsheid, van balans, van gematigdheid.



VERDRAAGZAAMHEID Pad - Deugden	WAARHEIDLIEVENDHEID Pad - Deugden
BARMHARTIGHEID Pad - Deugden	BETROUWBAARHEID Pad - Deugden
MEDEDOGEN Pad - Deugden	GEHOORZAAMHEID Pad - Deugden
ZELFKENNIS Pad - Deugden	RECHTVAARDIGHEID Pad - Deugden
ONPARTIJDIGHEID Pad - Deugden	HOFFELIJKHEID Pad - Deugden
DIENSTBAARHEID Pad - Deugden	EERLIJKHEID Pad - Deugden
ZUIVERHEID Pad - Deugden	WELWILLENDHEID Pad - Deugden
TROUW Pad - Deugden	GASTVRIJHEID Pad - Deugden

NAASTENLIEFDE Pad - Deugden	GEDULD Pad - Deugden
AUTHENTICITEIT Pad - Deugden	KENNIS Pad - Deugden
ZEKERHEID Pad - Deugden	RECHTSCHAPENHEID Pad - Deugden
NEDERIGHEID Pad - Deugden	STANDVASTIGHEID Pad - Deugden
ONTHECHTING Pad - Deugden	DANKBAARHEID Pad - Deugden
VERWONDERING Pad - Deugden	ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE Pad - Deugden
TROOSTRIJKHEID Pad - Deugden	VERTROUWEN Pad - Deugden
VERGIFFENIS Pad - Deugden	TEVREDENHEID Pad - Deugden

ACCEPTATIE Pad - Deugden	DOELGERICHTHEID Pad - Deugden
VERBETERING Pad - Deugden	DISCIPLINE Pad - Deugden
SAMENWERKEN Pad - Deugden	GROEI Pad - Deugden
ONTHECHTING Pad - Deugden	COMMUNICEREN Pad - Deugden
MEDEDOGEN Pad - Deugden	AFSTEMMEN Pad - Deugden
ZELFBEHEERSING Pad - Deugden	LIEFDERIJKHEID Pad - Deugden
MOED Pad - Deugden	AUTONOMIE Pad - Deugden
PASSIE Pad - Deugden	TRANSPARANTIE Pad - Deugden

Vijfde thema - De kracht van sensitiviteit

Consulteer over het thema - alles hangt samen

Het fenomeen van wetmatigheden en de onderlinge samenhang van alles wordt duidelijk zichtbaar in de natuur. We realiseren ons hierbij dat niets op zichzelf staat; alles is met elkaar verbonden en afhankelijk. Dit roept de vraag op: wat is de werkelijkheid, en wat is de diepere, abstracte geestelijke waarheid? Er lijkt een universele wetmatigheid te zijn waaraan alles gehoorzaamt—een structuur die bepaalt hoe alles samenhangt en met elkaar communiceert. Wat we waarnemen, is het *wat*; wat we kunnen doorgronden door onderzoek, is het *hoe*. Het eerste is concreet, het tweede abstract.

Een goed voorbeeld hiervan is hoe het lichaam functioneert: waarbij alle delen samenwerken in dienst van een hoger doel (eenheid in verscheidenheid) het leven. Zonder leven kan het lichaam niet functioneren, want het leven zelf is de menselijke geest. Dieren hebben een dierlijke geest, planten een plantengeest. Zonder deze 'geest' ontbreekt de samenhang en is leven niet mogelijk.

Inspiratieteksten

'Zolang we de samenhang tussen de dingen en tussen oorzaak en gevolg niet hebben begrepen, zien we tegen de toekomst op als tegen een berg.'

Alain, Frans filosoof en essayist

'Wie de samenhang der dingen doorziet, heeft kennis, wie kennis heeft komt tot wijsheid, wie wijs is kan zijn hart recht maken, wie zijn hart rechtgemaakt heeft komt tot zelfvolmaking, wie zijn karakter volmaakt heeft kan zijn gezin regelen, wie zijn gezin kan regelen, kan de Staat regeren.'

Confucius, Chinees filosoof

'Ware 'religie bestaat uit de noodzakelijke onderlinge verbanden die uit de wekelijheid van de dingen voortvloeien'

'Abdu'l-Bahá

'Gelukkig hij, die de oorzaken der dingen, de noodwendige onderlinge samenhang van alles, heeft leren inzien.'

Vergilius, Romeins filosoof

'We are all one. Only egos, beliefs and fears separate us.'

Nikola Tesla

"The greatest illusion in this world is the illusion of separation."

Albert Einstein

'The greatest illusion of modern society is that freedom is purely individualistic, when in reality, our freedom is deeply interconnected with the well-being of everyone'

Human reform politics

En een [filmpje](#) ter inspiratie over hoe de mens echt met dieren kan communiceren en een [filmpje](#) over sensitiviteit



Een [filmpje](#) over een prachtig initiatief, het kan!

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT

- Teken jezelf in de stand van consument
- Teken jezelf als onderdeel van de schepping/ kosmos/ universum
- Geef beiden een titel
- Schrijf een beelddialog

CREATIEVE BEELDOPDRACHT

Materiaal:

- Tenminste A3 papier of A2
- Tekenmateriaal naar keuze

Maak een mind-mood-map van 'de samenhang aller dingen'. Woord en beeld waaronder symbolen kun je gebruiken om je eigen inzichten en gevoelens te verwerken.

Zet jezelf erin. En verbind jezelf met dit alles...ontwikkel hierbij en maak zichtbaar de benodigde sensitiviteit, eenheid, verbinding, harmonie, samenhang etc.

Materiaal

Acrylverf op doek, primaire kleuren en wit

Kwasten en penselen in verschillende maten, bakjes water, palet

We schilderen in 5 lagen:

Laag 1 - kosmische energie

Grote bewegingen, grote kwasten, licht en donker door alle kleuren door elkaar te gebruiken, geen zwart gebruiken, dat is een te saaie kleur die geen kleur is.

Laag 2 - het mineralenrijk

Energetisch, borrelend, krassend, roterend – aantrekkingskracht – eventueel met je handen in de verf.

Laag 3 – plantenrijk

Organische bewegingen en groene en aardse kleuren – met een lange dunne penseel kun je makkelijk organische vormen maken. Houd hem vast zoals de Chinese schilderen.

Laag 4 – dierenrijk

Zintuigen en beweging. Laat dit zien door bijvoorbeeld poot afdrukken, ogen die overal in hoekjes en gaatjes kijken, fladderende vleugels, insecten die kruipen enz.

Laag 5 – mensenrijk

Naar eigen inzicht – symbolen, industrie, plattegronden van steden, huizen, de mens zelf etc....

Het brein van de mens

De volmaakte ontvanger



Zesde thema – Balans tussen ik en wij

Bouwen aan een toekomst waar ik en wij in een nieuwe samenhang is

Brainstorm met de groep over de begrippen ik cultuur en wij cultuur. Welke ervaringen, welke voorbeelden kent men. Wat zijn de voor- en wat zijn de na-delen.

“Vrijheid moet zorgvuldig geleid worden door rechtvaardigheid en verstandig gebruik, anders leidt zij tot chaos en verlies, en eindigt zij in anarchie.”

— ‘Abdu’l-Bahá, Selected Writings of ‘Abdu’l-Bahá

“De heilige realiteit van de mens is zijn gedachte. Als hij dan edele gedachten denkt, als zijn doeleinden verheven zijn, als hij probeert de mensheid te dienen, is hij edel.”

— ‘Abdu’l-Bahá, Paris Talks

“Weet dat vrijheid uiteindelijk leidt tot ongedisciplineerdheid, wat de mensheid schade toebrengt. Denk niet dat vrijheid goed is onder alle omstandigheden. Voorziet haar in de grens van de wet van God.”

— Bahá’u’lláh, Tablets of Bahá’u’lláh Revealed After the Kitáb-i-Aqdas, p. 63

Ridván-bericht 2012 (*To the Bahá’ís of the World*)

“Verhoudingen tussen de drie bijpassende actoren in de wereld van vandaag — de burger, het staatslichaam en de instellingen van de samenleving — reflecteren de disharmonie die het turbulente overgangsstadium van de mensheid kenmerkt. ... Het wordt duidelijk dat het individu dat zelfexpressie verantwoord wil uitoefenen, bedachtzaam deelneemt aan consultaties gewijd aan het algemeen welzijn en de verleiding vermijdt om vast te houden aan persoonlijke opvatting; een Bahá’í-instelling, die de behoefte aan gecoördineerde actie gericht op vruchtbare doeleinden waardeert, streeft er niet naar te beheersen, maar te koesteren en aan te moedigen; de gemeenschap die haar eigen ontwikkeling op zich neemt, erkent een onschatbare waarde in de eenheid die wordt geboden door de volledige inzet in de plannen die door de instellingen zijn ontwikkeld. Onder invloed van de Openbaring van Bahá’u’lláh worden de relaties tussen deze drie begiftigd met nieuwe warmte, nieuw leven; in hun geheel vormen zij een matrix waarin een wereldse spirituele beschaving — doortrokken van goddelijke inspiratie — geleidelijk tot volwassenheid komt.”

Universele Brief van 28 november 2023

“In het gezelschap van geestverwante medewerkers, in diverse studie-, reflectie- en sociale settings, uiten individuen hun mening en zoeken zij de waarheid via een proces van consultatie, zonder te staan op de juistheid van hun eigen ideeën. Samen lezen zij de realiteit van hun omgeving, verkennen zij beschikbare leiding, halen relevante inzichten uit de Leringen en ervaring, creëren samenwerkende en spiritueel verheffende omgevingen, bouwen capaciteit op en ondernemen acties die in effectiviteit en complexiteit toenemen in de loop der tijd. Zij proberen onderscheid te maken tussen die gebieden waarin het individu het beste initiatief kan nemen en die welke uitsluitend tot de instellingen behoren, en met hart en ziel verwelkomen zij de leiding en richting van hun instellingen.”

“Over geavanceerde clusters en binnen dorpen en buurten die centra van intense activiteit zijn, ontstaat een gemeenschap met een gevoel van gemeenschappelijke identiteit, wil en doel, die een omgeving biedt ter bevordering van de capaciteit van individuen en hen verenigt in een reeks aanvullende en wederzijds versterkende activiteiten die allen welkom heten en iedereen willen verheffen.”

“Degenen die geroepen zijn om op instellingen te dienen, trachten zich bewust te zijn van hun plicht om persoonlijke voorkeuren opzij te zetten, zich nooit als de centrale ornamenten van de Zaak of superieur aan anderen te beschouwen, en elk streven naar controle over gedachten en daden van de gelovigen te vermijden. Bij het vervullen van hun verantwoordelijkheden faciliteren de instellingen creatieve en collaboratieve uitwisselingen tussen alle elementen van de gemeenschap, en streven zij naar consensus, het overwinnen van uitdagingen, het bevorderen van spirituele gezondheid en vitaliteit, en het bepalen via ervaring van de meest doeltreffende manieren om de doelen en doeleinden van de gemeenschap na te streven.”

Bahá'í.org

Over Individueel Initiatief (bijvoorbeeld Ridván 1996 / Lights of Guidance)

“Het individu alleen kan die vermogens uitoefenen die het initiatief nemen omvatten, kansen grijpen, vriendschappen vormen, persoonlijk interactie zoeken met anderen, relaties aangaan, de samenwerking van anderen winnen in gemeenschappelijke dienst aan het Geloof en de samenleving, en besluiten van consultatieve lichamen omzetten in actie.”

“Het individuele initiatief van de vrienden moet zorgvuldig worden gekoesterd en aangemoedigd, zodat zij — geleid door de spirituele principes van ons Geloof — kunnen opstaan om hun spirituele verantwoordelijkheden te vervullen.”

bahaiquotes.com

Overdenkingen

Alle culturen van de wereld zijn sinds de 19^e eeuw de feodale, onderdrukkende en hiërarchische systemen aan het verlaten. Systemen die tevens een sterke wij-cultuur hadden. Een individueel leven telde over het algemeen niet. Je was een onderdeel van een familie en zat als individueel mens vast in de cultuur van je voorouders, ongeacht welke laag van de samenleving je geboren was. Zelfstandig nadenken werd niet geleerd en ook niet gewaardeerd.

Deze tijden zijn bijna overal op de wereld voorbij. In alle werelddelen is er een proces gaande van een zoeken naar: wat nu... na dit losbreken uit oude hiërarchische systemen. Dat deze zoektocht extreme reacties geeft moge duidelijk zijn. Veel landen zijn verscheurd geraakt in zichzelf. Nieuwe bewegingen worden als bedreigend gezien en soms extreem onderdrukt door traditionele stromingen. In andere landen en culturen is het concept van individuele vrijheid het hoogste goed geworden, dit is vooral in het westen het geval. Een van de gevolgen van dit proces is dat grote groepen mensen in eenzaamheid leven.

Benoem met elkaar een aantal culturen en de kenmerkende processen die daar plaats vinden: Denk aan de verschillen in een continent als Amerika. Of hoe is het proces gegaan in Europa. Wat weet je misschien van de ontwikkelingen t.a.v. dit thema in China, of Afrika en Rusland. Hoe is het in het Midden Oosten?

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT

Materiaal

Twee opdrachten. Kleurpotloden of oliepastels zijn hiervoor geschikt.

1. Teken jezelf in een ‘wij-cultuur’, onderzoek en benoem de voor en de nadelen ervan
2. Teken jezelf in een ‘ik-cultuur’, onderzoek en benoem de voor en de nadelen ervan
3. Schrijf een beelddialoog

Bespreek met elkaar na in kleine groepjes.

CREATIEVE BEELDOPDRACHT

Materiaal

Nieuw groot papier (A3), papierlijm, kleurpotloden en (olie)pastels of ander materiaal naar keuze.

Opdracht

Hoe kunnen deze twee elkaar zo in balans gaan houden dat de nadelen opgeheven worden en er nieuwe groei kan ontstaan. Maak een nieuw werkstuk waarin je een gezonde samenhang tussen deze twee creëert. Je kunt stukken uit de vorige tekeningen gebruiken door de tekeningen met aandacht en liefde in stukjes te scheuren en deze bruikbare elementen in een nieuwe compositie samen te voegen.

KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT

Materiaal

- Schilderdoek
- Acrylverf
- Kwasten
- Bakjes voor water

Schilder eerst de contrasten van de wij en ik culturen op symbolische en energetische wijze. Wees niet bang om dit goed duidelijk te doen. Laat het even drogen en ga daarna door nieuwe verbindingen, nieuwe balans, nieuwe samenhang om tot een levendig maar tevens harmonieus beeld te komen.



Zevende thema: Communicatie - Spreken en luisteren

Brainstorm met elkaar over de diverse vormen van communicatie. Verbaal maar ook non-verbaal.

Inspiratieteksten

Baha'i

"Consultatie (beraadslaging) is een aanpak van collectief onderzoek dat eenheid brengt in plaats van verdeeldheid. Deelnemers worden aangemoedigd om zich vrij uit te drukken als ze in discussie gaan, en te zorgen dat ze dit doen op een waardige en hoffelijke manier. Onthechtheid van ieders standpunt en mening met betrekking tot het onderwerp ter discussie is noodzakelijk - Als een idee is gedeeld, is het niet meer gekoppeld aan de persoon die het heeft uitgesproken, maar wordt eigendom van de groep om aan te nemen, te wijzigen of af te wijzen. Bij het ontvouwen van consultatie, streven alle deelnemers om relevante morele principes te identificeren en toe te passen. Deze zijn onder meer: de gelijkwaardigheid van man en vrouw, beheer van de natuurlijke bronnen, het wegnemen van vooroordelen, de afschaffing van de uitersten van rijkdom en armoede, en dergelijke. Deze aanpak, in tegenstelling tot die van partijdige confrontatie of debat, wil de beraadslaging verschuiven naar een nieuw zwaartepunt, het weg manoeuvreren van concurrerende standpunten en belangen naar de arena van ware principes, waarbij collectieve doelen en actie meer kans hebben om aan de oppervlakte te komen en te zegevieren." <https://bahai.nl/consultatie/>

Het Verheven Wezen zegt: De hemel van goddelijke wijsheid is verlicht door de twee hemellichten consultatie en mededogen. Beraadslaag tezamen in alle aangelegenheden, aangezien consultatie het lichtbaken is dat de weg wijst en de schenker van begrip. Tafelen van Bahá'u'lláh, geopenbaard na de Kitáb-i-Aqdas, blz. 168

Zeg: Geen mens kan zijn ware staat bereiken dan door rechtvaardig te zijn. Er kan geen kracht bestaan dan door eenheid. Er kan geen voorspoed en geen welzijn worden verkregen dan door consultatie. <https://bahai.nl/consultatie/>

Consultatie verleent een ruimer bewustzijn en verandert gissingen in zekerheid. Ze is een stralend licht dat in een duistere wereld de weg wijst en leiding geeft. Voor alles is er, en dat zal steeds zo blijven, een staat van vervolmaking en rijping. De volmaaktheid van de gave van begrip komt tot uiting door consultatie. <https://bahai.nl/consultatie/>

Over dergelijke zaken moet worden besloten door consultatie, en wat er ook uit de consultatie van die gekozenen voortkomt is waarlijk het gebod van God, de Helper-in-Nood, de Bij-Zich-Bestaande.

<https://bahai-referentiebibliotheek.nl/compilatie-consultatie-20220816/>

In alle aangelegenheden is consultatie noodzakelijk. Hierop moet u sterk de nadruk leggen, zodat iedereen consultatie in acht zal nemen. De bedoeling van wat door de Pen van de Allerhoogste werd geopenbaard, is dat consultatie door de vrienden ten volle mag worden uitgevoerd, want consultatie is de oorzaak van bewustwording en het ontwaken, is een bron van het goede en van welzijn, en zal dat altijd blijven.

<https://bahai-referentiebibliotheek.nl/compilatie-consultatie-20220816/>

Het probleem vandaag de dag is niet de atoomenergie, maar het hart van de mens.

Einstein

De consent methode

Met de CONSENT-methode leer je efficiënt om gedragen besluiten te nemen.

Ieder mens heeft een gelijke waarde, tegelijkertijd zijn we ongelijk, uniek en verschillend.

Gelijkwaardigheid krijgt vorm binnen bepaalde kaders/domeinen, zo blijft het werkbaar en overzichtelijk.

Wat is consent?

Consent betekent dat je besluiten neemt waar geen van de aanwezigen meer een bezwaar op heeft. Zo worden gedragen besluiten genomen, nemen betrokkenen eigenaarschap op zich en geven graag uitvoering aan wat besloten is.

De CONSENT-methode is compleet met tips, handvatten en een stappenplan en draagt bij aan verbindende communicatie binnen je organisatie. Leer en gebruik elkaars kennis en ervaringen om tot verrassende resultaten te komen. Samenwerken krijgt een hele nieuwe dimensie met de CONSENT-methode!

REFLECTEREN

Samen reflecteren op de diverse verschillende vormen van het fenomeen spreken en luisteren. Indien mogelijk de gevonden begrippen op een flip-over of iets dergelijks schrijven.

Hier een aantal voorbeelden.

- Monoloog
- te duidelijk omdat het ego denkt niet gehoord te worden
- niet duidelijk genoeg, en zo niet gehoord worden
- liegen, uit angst?
- kletsen over niks/ rebbelen
- one liners
- grapjes, spelen met taal
- roddelen
- Alleen maar zenden
- Lesgeven
- Herhalen wat de ander zegt
- Samenvatten wat de ander zegt
- Small talk
- Toneelspel
- Opvoeden
- Begrenzen
- Ruzie maken
- Vlijen
- Flirten
- Tactvol praten

Luisteren

- Doen alsof je luistert
- Helemaal niet luisteren
- Luisteren om tegen argumenten te geven
- Luisteren om te leren
- Luisteren in de opvoeding is gehoorzamen

- Wel horen maar niks mee doen
- Luisteren om de ander te horen
- Luisteren om te begrijpen
- Luisteren om te spreken
- Luisteren om samen te vatten
- Luisteren om te confronteren

Waarom het belangrijk is om van elkaars intelligentie te leren omdat we nooit alles kunnen weten of zien. Hier een voorbeeld ter illustratie:

Concentratieblindheid treedt op wanneer men een object dat zich in het gezichtsveld bevindt niet opmerkt. Meestal is dit een onverwacht object dat wel volledig te zien is. Dit fenomeen is aangetoond in het onderzoek.

De onzichtbare gorilla-test; van Simons en Chabris.

In dit experiment kregen deelnemers een filmpje te zien waarin studenten een bal naar elkaar overgooiden. De deelnemers moesten tellen hoe vaak de bal werd overgegooid door de studenten. Op een gegeven moment loopt een vrouw in gorillapak door het beeld, ze kijkt in de camera en loopt daarna door. Na afloop van het experiment bleek dat slechts 50% van de deelnemers de vrouw in het gorillapak hadden waargenomen. De aandacht van de deelnemers was gefocust op het tellen, waardoor de vrouw in het gorillapak vaak niet waargenomen werd. In het veld van de psychologie is veel onderzoek gedaan naar dit fenomeen.

Eerder werd aangenomen dat concentratieblindheid veroorzaakt wordt doordat de focus van onze aandacht maar een beperkte capaciteit heeft. Dit zou betekenen dat we bepaalde informatie missen. Later onderzoek van Landman, Spekrijse en Lamme toonde aan dat het niet enkel een kwestie van de focus van onze aandacht is. Volgens hun onderzoek is ons visuele systeem zo ontwikkeld dat wat we eerst waarnemen niet verstoord wordt door wat we later waarnemen. Dit wordt bereikt doordat de laatste waarneming wordt overschreven of verplaatst door de eerdere waarneming. Er vindt dus overschrijving plaats waardoor veranderingsblindheid en concentratieblindheid kunnen plaatsvinden.

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT (EBO)

2 x A4 papier of 1 A4 papier die je doormidden vouwt en kleurpotloden.

- Teken jezelf in de sprekende stand (je mag gerust overdrijven) met toehoorders
- En teken jezelf in een actieve luisterende houding met iemand in de sprekersstand

Schrijf eventueel een beelddialog en deel daarna met elkaar de tekeningen en onderzoek wat er opvalt.

Bevraag:

- Hoe was het om te doen?
- Vond je een van de twee houdingen moeilijk, of juist makkelijk?
- Is er iets dat je opvalt?

CREATIEVE BEELDOPDRACHT STAP 1 (CBO)

Materiaal

Groot papier, 50x 65 en tape om het vast te plakken
Kleurpotloden

1. Tekenopdracht - Afgestemd tekenen op een groot vel papier

Plak het papier vast op de tafel tussen 2 personen in.

De 'spreker' tekent een energetisch 'verhaal', de 'luisteraar' luistert naar het tekenen van de ander en gaat hier tekenend op in, door actief te horen, te luisteren en eventueel te antwoorden



Bespreek met zijn tweeën na

- Hoe was het om te doen over en weer
- Wat was er moeilijk, leuk of grappig
- Hebben je iets ontdekt?

Daarna draai je het papier om, doet de oefening nog een keer maar dan in de andere rol. Weer na spreken.

2. Optie - Gespreksopdracht – hoe communiceer je en waarom (15 min pp)

- Je spreekt om je thema uit te leggen, je kunt ook een van de kaartjes kiezen als onderwerp. Kies je woorden zo dat de ander het kan horen, dus niet té duidelijk maar ook niet té vaag.
- De ander(en) luistert en vat samen om te checken of het goed begrepen is: "Ik hoor je zeggen dat..., klopt dat?"
- Stel vragen door vragen te stellen over betekenis, doelen, waarden... waarden werken vooral goed op de lange termijn.
- Bevragen wat je moeilijk vindt, bang voor bent etc.

Besef, samen weten we meer... denk maar weer even terug aan het verhaal van de olifant!

CREATIEVE BEELDOPDRACHT STAP 2 (CBO)

Laat een mind-mood-map maken van de besproken thema's. Ieder het eigen thema.



KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT (KBO)

We maken een abstract, energetisch schilderij van de twee bewegingen 'spreken en luisteren'. Interessant is of er een extra dynamiek kan gaan plaats vinden, iets dat niet zo gauw benoemd kan worden, begrippen zoals flow, uitwisseling, inspiratie, gehoord worden, enz.



Woorden raken harten	Vreugde geeft ons vleugels
Man en vrouw zijn als de vleugels van één vogel	Laat iedere ochtend beter zijn dan de dag tevorens
Gematigdheid in alles	Nobel zijn van nature
Alle mensen zijn in essentie gelijk	Laat daden, niet woorden, u sieren
Zoek God niet buiten jezelf om	Wees als de bloemen van één tuin
Rechtvaardigheid brengt eenheid onder de mensen	Day by day, little by little

Achtste thema - Grondplan voor een nieuwe wereld

Brainstorm en beraadslaging in de groep over het thema in drie stappen

- a. Ga samen met de groep inventariseren over alles wat er moeilijk is, niet goed functioneert, onrechtvaardig is in de uiterlijke feiten.
Mogelijk zijn hier wat antwoorden maar bekijk die pas nadat de groep zich geuit heeft. Dus eerder een aanvulling dan de 'goede' antwoorden.
- Oorlog, gewapende conflicten tussen landen maar ook intern in landen
 - Klimaat crisis wereldwijd
 - Voedsel crisis
 - Mensen op drift door honger en agressie
 - Desinformatie
 - Bestuurlijke crisis, geen visie hebben
 - Liegen als norm(aal)
 - Vooroordelen – discriminatie
 - Polarisatie
 -
- b. Ga samen met de groep op zoek naar wat de diepere oorzaak hiervan kan zijn, zoals bijvoorbeeld:
- Gebrek aan goede communicatie
 - Debat als communicatiemodel
 - Onderdrukken van groeperingen ipv samenspraak en respect
 - Reclame als waarde en materialisme als levensovertuiging en oplossing voor alles
 - Percepties die zeer verschillend zijn welke tot polarisaties leidt
 - Ikke, ikke – egogerichtheid als normaal
 - Gebrek aan waarden, neerkijken op deugden
 - Neerkijken op de traditionele religies
 - Traditionele religies die elkaar onderling bestrijden, maar ook binnen een religie zelf
 - Gebrek aan juiste opvoeding
 - Gebrek aan loyaliteit
 - Gebrek aan vertrouwen
 -
- c. Hoe dan wel? En weer met wat voorbeelden
- Vertrouwen
 - Respect voor alles wat leeft
 - Luisteren naar wat wil ontstaan
 - Ecosofie
 - Waarden centraal
 - Decentraliseren en toch een hoger centraal verband
 - Diepere verbindingen
 - Nieuwe bezielende initiatieven
 -

Inspiratieteksten

At a time of another crisis, ‘Abdu’l-Bahá offered these words of counsel: “In a day such as this, when the tempests of trials and tribulations have encompassed the world, and fear and trembling have agitated the planet, ye must rise above the horizon of firmness and steadfastness with illumined faces and radiant brows in such wise that, God willing, the gloom of fear and consternation may be entirely obliterated, and the light of assurance may dawn above the manifest horizon and shine resplendently.”

"However difficult matters are at present, and however close to the limits of their endurance some sections of societies are brought, humanity will ultimately pass through this ordeal, and it will emerge on the other side with greater insight and with a deeper appreciation of its inherent oneness and interdependence."

Universal House of Justice, Naw-Ruz 2021

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT

Teken de energie van onrechtvaardigheid en wantrouwen
Teken de energie van rechtvaardigheid en vertrouwen

CREATIEVE BEELDOPDRACHT

Maak een mind-mood-map van de gevonden informatie op je eigen manier

Extra optie

Materiaal

- Groot papier, zoals een rol behang, of vier grote papieren aan elkaar plakken
- Kleurpotloden
- Stiften
- Vingerverf (plakkaatverf voor scholen)

Mind-mood-map maken als groep, op een groot papier.
Doe dit energetisch, met symbolen en woorden.

KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT

Materialen

- Acrylverf
- Schilderdoek per persoon
- Kwasten
- Bakjes voor verf
- Emmertjes voor water

Opdracht

Stap 1

Acrylverf op doek een energetische verwerking van hoe de wereld er nu bijstaat, d.w.z. de antwoorden van de eerste vraag.

Stap 2

Gezamenlijke bespreking – kernwoorden per werkstuk, wat communiceert het werk aan je terug?

Stap 3

Ga naar de derde vraag en vertaal die als beeldend, energetisch en symbolisch de transformatie die nodig is om naar een betere wereld als samenleving te bewegen.

Bespreek tussendoor, geef elkaar tips.

Leg het werk bij elkaar en bespreek samen na.



Negende thema - Betekenisvol leven - Cirkel van invloed

Je waarden

Pak je waarden op van de themadag over waarden. Welke heb jij centraal staan?

Je betrokkenheid

Geef een 1, 2 of een 3 aan hoezeer jij je drukt maakt over de onder genoemde thema's . 1 het laagste en 3 de hoogste mate van je druk maken.

- Oorlog, gewapende conflicten tussen landen maar ook intern in landen
- Klimaat crisis wereldwijd
- Voedsel crisis
- Mensen op drift door honger en agressie
- Desinformatie
- Bestuurlijke crisis, geen visie hebben
- Liegen als norm(aal)
- Vooroordelen – discriminatie
- Polarisatie – vanuit het losbreken van oude tradities en dan in interne conflicten terecht te komen

EENVOUDIGE BEELDOPDRACHT

Teken jezelf met je waarden

Teken jezelf te midden van de wereldproblemen

Schrijf een beelddialoog

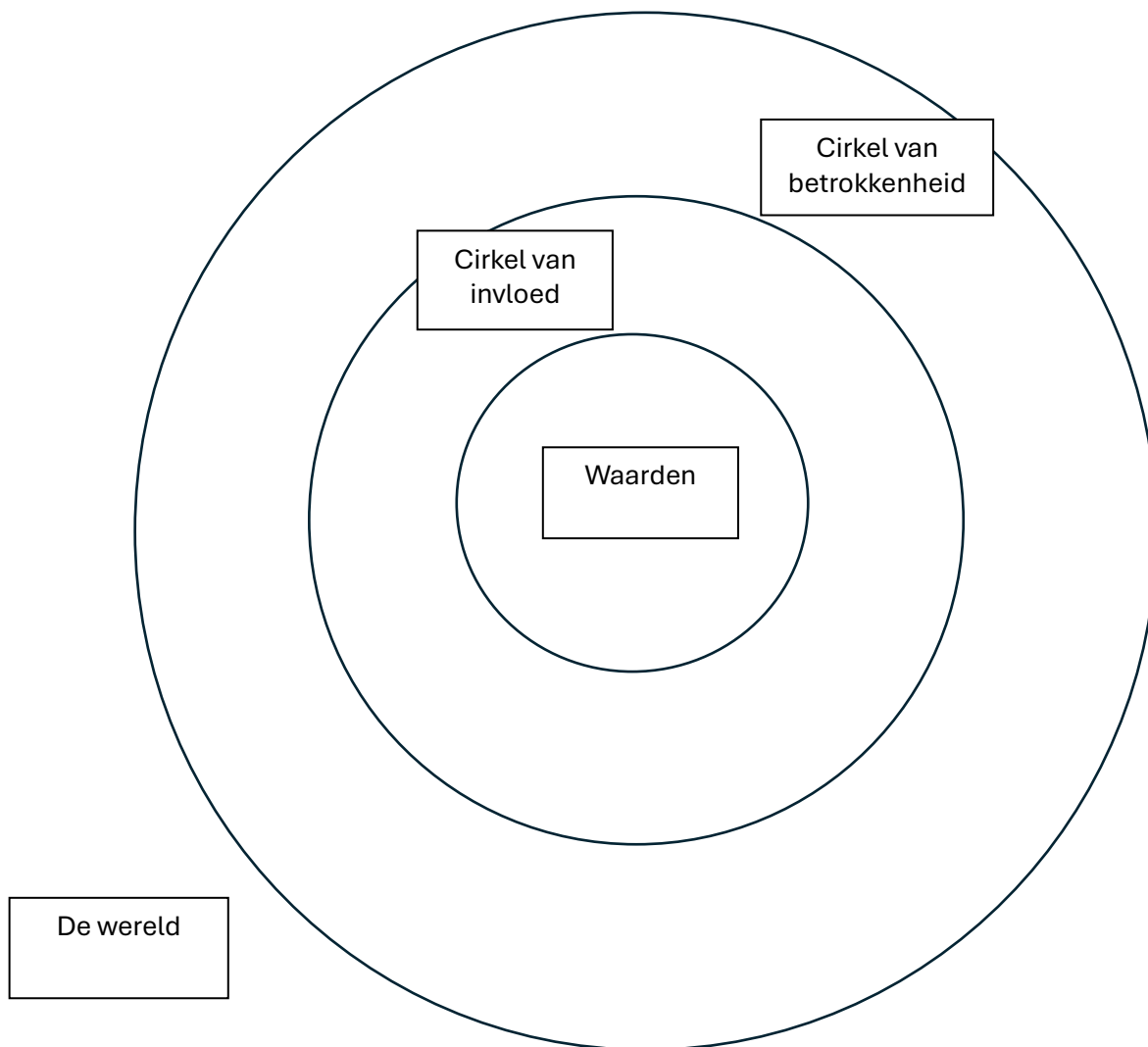
CREATIEVE BEELDOPDRACHT

Cirkel van invloed

We stellen onszelf vaak de vraag, welke concrete invloed kan ik uitoefenen bij alles waarbij ik me betrokken voel.

Om hier vorm aan te kunnen geven gebruiken we het bekende model: 'cirkel van invloed – cirkel van betrokkenheid'. We gebruiken een iets uitgebreidere vorm, met in het midden je voor jou de meest belangrijke waarden.

Benoem al die mensen, groepen, acties en situaties waar je direct invloed op uit kunt oefenen. Denk aan familie, collega's etc.



Opdracht: Maak een mind-mood-map over je eigen cirkel van invloed.

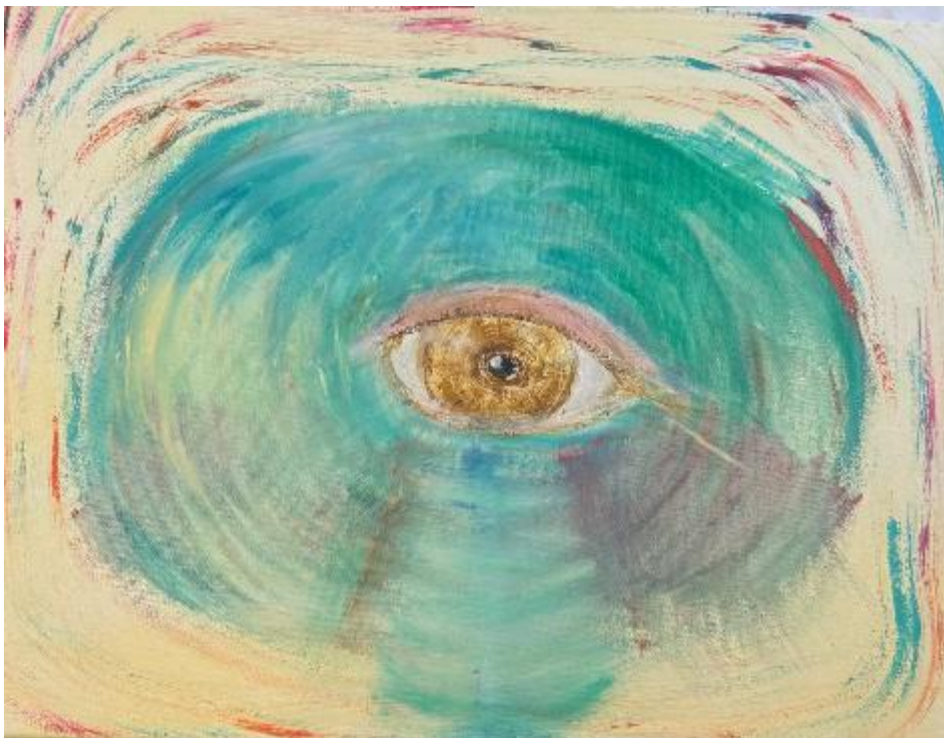
1. Trek drie concentrische cirkels.
2. Schrijf en teken in de middelste cirkel je waarden.
3. In de derde cirkel teken en schrijf je waar je betrokkenheid bij de grote problemen van de wereld waar je betrokkenheid op voelt maar geen directe invloed op hebt.
4. In de cirkel van invloed schrijf waar je direct invloed op hebt; je gedrag, je gevoelens, jezelf reflecties, dus hoe je de waarden in je zelf tot actie omzet.

Toch, door je eigen houding sippelt je energie wel door naar de buitenste rand, want alles is verbonden met elkaar, en je weet niet wat de invloed van je daden kunnen zijn. Ook deze mogelijke invloed in beeld brengen is erg belangrijk.

Samen kijken naar de mind-mood-maps

KUNSTZINNIGE BEELDOPDRACHT

Kunstzinnige verwerking van het eigen inzicht n.a.v. de mind-mood-map van acrylverf op doek



PRESENTATIES

Eindig de laatste bijeenkomst met presentaties van de hele periode met werkstukken. Wat heeft men geleerd, wat doet het met je als je alle stappen terug ziet.