

Helpen Hopen



Een Hoop Wijzer

Anne Pastors

Een uitgave van Het Gilde voor ~ schalig ~ wereld verbeteren

Helpen Hopen

Breng(t) hoop tot leven!

Versie: lente 2025

Op dit document berust copyright ©2025 Anne Pastors. Met vermelding van de bron, is dit document als geheel of in delen, vrij te gebruiken en te vermenigvuldigen voor iedereen die met haar of zijn hoop aan de slag wil om de wereld een stukje beter te maken.

Hoop koesteren in turbulente tijden

Hoop. Dat willen we allemaal wel. Zeker nu. Juist nu. In deze verandering van tijdperk met schuivende panelen op het wereldtoneel, en niet minder in onze binnenwereld. Of niet dan?

Hoop kan een anker vormen, zeker als de veranderingen niet bij te houden zijn. We kunnen onze hoop vestigen op de hoop. We kunnen hoop koesteren. Maar wat is hoop eigenlijk, en vooral: hoe doe je dat, hopen? Dit hoopwerkboek biedt antwoorden.

Het gaat hier overigens niet over de hoop dat het niet gaat regenen morgen. Dat is alledaagse, 'gemakkelijke', vaak wat achteloze hoop. En het gaat hier ook zeker niet over valse hoop, ijdele hoop, en al helemaal niet over verloren hoop en wanhoop. Hoewel...

Alleen in de grootste wanhoop kan echte hoop verschijnen.

Dat zegt de Duitse filosoof Byung-Chul Han in *The spirit of hope*. Het zijn dus hoopvolle tijden, zullen we maar zeggen. Of waarschijnlijker: deze tijd kan wel wat hoop gebruiken. En hoop is aan de tijd. Dat is ook te zien aan het feit dat er opvallend veel boeken verschijnen over hoop:

- *The spirit of Hope*. Byung-Chul Han (2023).
- *Hoop. Over een verstandige verhouding tot de wereld*. Philipp Blom (2024)
- *Hoop. Een kracht die alles nieuw maakt*. Van Houwelingen e.a. (2024)
- *Tijd is hoop*. Joke J. Hermsen (2025)
- *Optimisme zonder hoop*. Tommy Wieringa (2025, essay voor de maand van de filosofie)

Al met al brengen deze boeken veel inzichten over hoop en ook het nodige over wanhoop trouwens. Maar zelden wordt hoop praktisch gemaakt, zodat je weet hoe hoop te doen is, praktikabel te maken is, zagezegd. Daar wil *Helpen Hopen* verandering in brengen. In de hoop dat je meedoet; de handschoen oppakt, hoop vult en daarmee helpt hopen.

Hoop inspiratie

De bedding van dit praktikabele hoopboekwerkje is zeker 'opgehoopt' met de genoemde hoopboeken die deze bijzondere tijd in de mensheidsontwikkeling opluisteren. Maar meer in het bijzonder is de bedding van dit *Helpen Hopen* gevormd door het levenswerk van Cees Zwart over hoop. Cees Zwart (1934 – 2024) was in zijn leven rector van de Vrije Hogeschool, hoogleraar aan twee universiteiten, raadgever aan

vele organisaties, leermeester van velen, wereldverbeteraar en meesterverteller. Allemaal rollen waarin hij met passie bijdroeg aan de ontwikkeling van mens & mensheid. Hoop vormde de steunpilaar in alle facetten van zijn omvangrijke levenswerk.

De belangrijkste inspiratiebron voor Cees' gedachtegoed over hoop, was het magnum opus van hoopfilosoof Ernst Bloch *Das Prinzip Hoffnung* (1959). Die inspiratie werkt door in Cees' hele hoop-oeuvre:

- *De strategie van de hoop* (1996),
- *Over Hoop; Gids voor schalig Wereld Verbeteren* (2018)
- *De tijd waarin wij leven* (Cees' afscheidscollege in Leur in 2023, een uitgave van het Gilde voor Schalig Wereld Verbeteren),

En indirect en op haar beurt werkt het ook door in:

- *Beters, een Levenswerk- en Mensenwerkboek* (2024, te downloaden via www.annepastors.nl)

Hoop is een - schalig - wereldverbeteraar

Hoop heeft alles te maken met een betere wereld. Beantwoord de 'eenvoudige' vraag *waar hoop je op?* (wezenlijk, duurzaam, met heel je hart) en je komt ongetwijfeld uit bij een stukje betere wereld.

Hopen kun je leren. Om hopen als vak beter in de vingers te krijgen is in 2019 het Gilde voor schalig Wereld Verbeteren in het leven geroepen. Samen met Cees. *Schalig* staat voor: wat bij je past, waar je van bent, wat haalbaar voor je is, wat binnen je invloedssfeer ligt, wat tot je mogelijkheden behoort. En hoe je je mogelijkheden opschaalt.

Met de toevoeging van het begrip *schalig* hopen we de belangrijkste bezwaren tegen wereld verbeteren weg te nemen: poeh, de wereld is groot, de problemen zijn complex, ik ben maar een eenvoudige ziel, ik ben geen geitenwollensok!, wereld verbeteren is knap pretentieus, kan ik er wat aan doen?! & mij niet bellen, te druk met mezelf! En....?

In het Gilde delen we de visie dat we als mensen op aarde zijn om de wereld een stukje – schalig dus – beter achter te laten dan je haar in je beginne hebt aangetroffen. Een hoopvol mensbeeld, met een hoopvol wereldbeeld dat er *opschalend* achter weg komt. Die hoop willen we een handje helpen.

Hoe praktischabel wordt het? Die vraag speel ik graag door aan de lezer. Cees was van de grote verhalen, de grote lijnen en de grote plaatjes. Heel inspirerend en niet heel praktisch. Hij vond in mij iemand die zijn levenswerk een slag *praktikabeler* kon maken. In dit *Helpen Hopen* is de

hooptheorie zo praktisch mogelijk gemaakt. Maar de *daad-werkelijke* 'proof of the pudding' van hoop is aan de lezer die in de praktijk van het leven de handschoen oppakt.

Hooplijn handzaam uitgelijnd

De grote hooplijn van *Helpen Hopen* bestaat uit 7 invalshoeken die als doel hebben....te helpen hopen. Samen vormen ze de 'invalshoekstenen' van een hoopvullend bouwwerk:

1. HoopAnkers
2. Hoop op verhaal
3. HoopKrachtenveldwerk
4. Hoop & Ik
5. HoopZamen
6. Hoop te doen
7. HoopGlans

Die invalshoeken herken je grafisch zo:

Invalshoek x. Een HoopAspect

Iedere invalshoek is uiteengelegd in een aantal 'power points', die de invalshoek stevigheid geven. Die maken zich zo kenbaar:

- **Hoop power point**

Verder zullen er regelmatig *Hoopbespiegelingen* te zien zijn. Die zijn gevuld met wijsheid, vooral van Cees Zwart en soms van iemand anders – een andere 'HoopLover'. De bespiegelingen zien er zo uit:

Bespiegeling:

Spiegels helpen te reflecteren. En spiegels zijn er om in te kijken en dan iets te ontdekken aan en te vinden van wat je teruggespiegeld krijgt. Dat is alvast een belangrijke manier waarop hoop praktikabel kan worden gemaakt.

Hier en daar in de tekst stelt hoop een aantal vragen die willen helpen hopen. Die herken je zo:

Wat is hoop?

De vraag wordt vergezeld door ruimte om even stil te staan en je ideeën over hoop tot ontwikkeling te brengen, te beginnen met: ze opschrijven.

De vragen *vragen erom* toegepast te worden op ieders eigen levenspraktijk. Om die hoopvoller te maken, of anders gezegd: om die te vullen met hoop. Met hoop-in-praktijk dus. Zodat het ook wat wordt met de hoop en het niet alleen bij vage beloften blijft.

In de *stilte-ruimte* kun je zomaar ontdekken dat hoop een wonderbaarlijk goedje is. Hoop belooft wat. Hoop heeft potentie. Die wil graag waargemaakt worden. Hoop wil wèl. Het zoekt alleen nog *iets* en *iemand* om te *potentiëren* wat er in zit. Maak het mee!

Hopelijks!
Anne Pastors

Helpen Hopen

Rode Hoop Leidraad

Hoopinvalshoek:	Hoop Power Points:
1: HoopAnkers	<ul style="list-style-type: none">• Hoop is...bewustwording• Hoopbegaafdheid te leren• Hoogstnodig: iets & iemand• Hoop heeft toekomst• Hoop is menselijk
2: Hoop op verhaal	<ul style="list-style-type: none">• Hoop in het vizier• (N)iets te vrezen• Narratief verband aanbrengen
3: HoopKrachtenVeldWerk	<ul style="list-style-type: none">• Hoop & mensheidsontwikkeling• KeuzeKracht voor wending ten goede• HoopKrachtvoer• Goede hoop hebben• Hoopconditie(s)
4: Hoop & ik	<ul style="list-style-type: none">• HoopZin• Krachtenveld in ons zelf• Hoop te willen• Hoop is/geeft veerkracht
5: HoopZamen	<ul style="list-style-type: none">• Hoop Samen op stoom brengen• Samen Ophopen
6: Hoop te doen	<ul style="list-style-type: none">• Het Betere Verwachten• Hoop creëert• HoopHulpWerkwoorden• Liefdewerk
7: HoopGlans	<ul style="list-style-type: none">• HoopLicht• Goed nieuws!• Hoop werkt helend• Hoop werkt door• Happy end: een Hoop Wijzer?

Toegift: Vragen die willen Helpen Hopen samengevat

Invalshoek 1. HoopAnkers

Deze invalshoek geeft een aantal haakjes waaraan de rest van *Helpen Hopen* kan worden opgehangen. 'Basics' voor hoop; *power points* die helpen hopen:

- **Hoop is...bewustwording**

Bewustwording begint met *iets* dat aandacht vraagt en tot bewustwording leidt. Leren hopen begint met bewust worden van wat hoop voor je is; voor je betekent. Dus:

Hoop is....

(Meerdere antwoorden mogelijk en mogen ook. Spontaan leeglopen mag, tekenen mag. Evenals voelen, denken, uitbeelden. Alles wat betekenis geeft aan de hoop, voor jou specifiek)(er een nachtje over slapen mag)

En dan meteen de eigen definitie maar even spiegelen aan deze hoop-insteken:

Bespiegeling Hoop is

Cees Zwart in *De strategie van de hoop*:

- Hoop is geen naïef verlangen, maar een functioneel principe. De functionaliteit van de hoop biedt de mogelijkheid om actief verbinding te krijgen met de toekomst.
- Hoop wekt in de mens een bepaalde *stemming*: de stemming van de verwachting. Door de hoop ontstaat in het innerlijk van de mens een duurzame verwachting.
- Hoop is niet bedoeld om beter grip te krijgen op de toekomst, om de toekomst te kunnen plannen. Nee, de hoop scheidt in de mens een uitgespaarde ruimte – een openheid – waarin de toekomst verwacht kan worden, waarin die zich kan openbaren. De toekomst wordt in die

ruimte niet bepaald door het verleden, maar door wat in de toekomst aan mogelijkheden leeft.

Nog een bespiegeling van een 'hooplover' (tevens Ernst Bloch-lover):

Bespiegeling - 2

Hoop is

Joke J. Hermsen in *Tijd is hoop*:

Hoop heeft met het verwachten van het onverwachte te maken. Dit verwachten heeft iets gespannens, omdat we niet weten wat er te gebeuren staat, maar ook iets opgetogens; het is wat onze nieuwsgierigheid prikkelt. Het richt zich echter niet zozeer op een concreet onderwerp of situatie, want dan hebben we eerder met een wens van doen, maar op meer abstracte zaken als het goede, de vrijheid of een betere wereld.

Waarschijnlijk noemde Emily Dickinsons de hoop daarom 'a thing with feathers', een ding met veren dat 'neerstrijkt in de ziel' en 'een lied zonder woorden' zingt. Zolang we in leven zijn en in de tijd zijn, zijn we ook gericht op dit ongewis 'vederachtige' van de toekomst. Het kan gebeuren dat zich ergens 'op de vreemdste zee', zoals Dickinson schrijft, iets voordoet, wat de loop van de tijd voor even onderbreekt en vervolgens een andere koers inzet. Als we goed om ons heen kijken kunnen we de eerste tekenen daarvan al zien; het zijn hoopvolle initiatieven die te midden van de onheilstijdingen opbloeien.

Wat neem je mee uit deze bespiegelingen?

- **Hoopbegaafdheid te leren**

In het verlengde van het feit dat hoop *bewustwording is*, ligt de volgende power point: dat hoop *te leren is*:

Hoopbespiegeling: Hoop te leren

Hoopfilosoof Ernst Bloch hierover:

Hoop is als een deugd: het kan onderwezen en geleerd worden. Hoop is het belangrijkste affect van de mens, omdat de hoop inspireert om geen genoegen te nemen met het geweld en onrecht dat dagelijks plaatsvindt. Waar het om gaat in antwoord op de toestand van angst in de mens, is om opnieuw te leren hopen.

Bloch heeft de middeleeuwse term *docta spes* nieuw leven ingeblazen. Deze term verwijst ernaar dat hoop geleerd moet worden en wordt daarom ook wel vertaald met *opvoedende hoop*. Juist in tijden waarin nihilisme en cynisme overheersen, gaat het erom opnieuw te leren hopen, omdat we anders niet meer kunnen worden, en dus voorbij gaan aan het meest fundamentele aspect van ons mens-zijn. ('De mens is niet, hij wordt' is het mensbeeld van Bloch in een notendop).

(ontleend aan Joke Hermsen, *Hoop is tijd*)

Etymologisch lijkt het woord hopen ook alles met leren van doen te hebben, zegt Filosoof Han in *The spirit of Hope*:

Hope = by learning forward, one tries to look further, with great precision.

Welkom aan de Hoopschool!

- **Hoogstnodig: iets & iemand**

Om te (leren) hopen is het belangrijk je bewust(er) te worden van *wat* je hoopt, van *dat* je hoopt.

Een basisfeitje over hoop: hoop gaat over **iets** en hoop heeft **iemand** nodig die dit iets hoopt. En iets & iemand hebben met elkaar van doen: *iets* heeft *iemand* nodig die zich dit iets bewust wordt. Sterker nog: zonder iemand wordt iets niet eens opgemerkt.

En vice versa: *iemand* heeft *iets* nodig om zich van hoop bewust te worden. Zonder *iets* te hopen, wordt hoop abstract, ijdel, theoretisch.

Kies dan nu 'iets' dat jou speciaal aantrekt om je hoop op te vestigen. Als houvast om het fenomeen – *het fenomenale van* – hoop mee te verkennen:

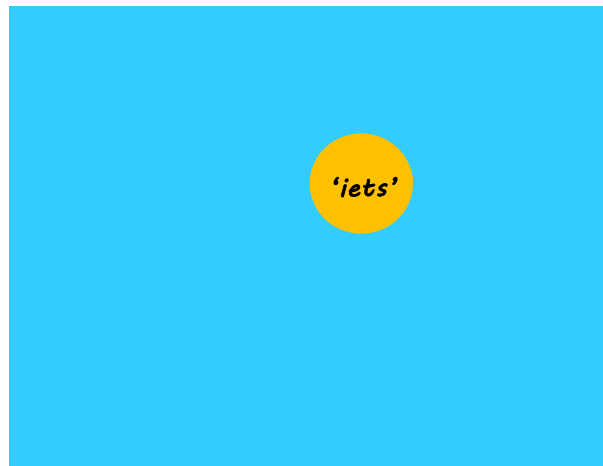
Wat hoop je?

(wat hoop je duurzaam én urgent: het allermeest, nu, met heel je hart en liefst al iets langer en dieper dan vandaag of gisteren)

Iets te hopen begint in het nog-niet-bewuste en baant zich een weg naar je bewustwording. Of het daar ooit aankomt, is niet vanzelfsprekend. Zoals alles waarvan je je bewust kunt worden > het kan ook niet gebeuren (of: je kunt het ook niet laten gebeuren). Dan blijft het 'ins blaue hinein':

HoopBeeld 1: iets te hopen

Hemelse Hoop Universum



*Hopen ins blaue hinein..
in een zee van mogelijkheden...*

Laat je *iets* toe, dan is er sprake van een zachtmoedig 'sprankje' dat je aandacht trekt. Het ontsteekt een feestje van herkenning en: het laat een lichtje schijnen! Het probeert bovendien nieuw licht op je leven te werpen; wil het zelfs zin geven! Want dat is de levenskracht van hoop: hoop – in het algemeen – geeft het leven zin. En *iets* in het bijzonder.

Ben jij de 'iemand' bij dit 'iets'?

**Wat heeft dit iets met jou te maken? Is er een verband met jouw leven(-sverhaal)?
Hoe is dit iets in jouw leven van belang geworden? Hoe heeft het je bewuster
gemaakt?**

Deze *ik* – ik bedoel de ik die dit *Helpen Hopen* heeft geconcipieerd – heeft de vragen ook zelf beantwoord: ik hoop dat het bewustzijn in de wereld zo stijgt dat we leren het betere te kiezen uit de mogelijkheden. Beter waarvoor? Voor de vooruitgang van de mensheid en het betere samenleven, wat mijn hoop betreft. *Bewust worden van beters wil ik helpen hopen.*

Wat zegt dit *iets* over mij? Goede vraag. Heel veel. Mijn levensverhaal heeft veel haakjes die mij naar mijn drijfveer van beters leiden en mijn wereldverbeterschap hebben aangezet. Daar kan ik een boek over schrijven. Sterker nog: ik heb het een en ander daarvan opgetekend in mijn grote-plaatjes-boek *Beters* (zie + downloaden op Annepastors.nl).

• Hoop heeft toekomst

Hoop werkt niet logisch-effectief-rechtlignig vanuit het verleden naar de toekomst. Hoop komt vanuit een andere richting: *hoop komt je vanuit de toekomst tegemoet*. Een inzicht ontleend aan *Das Prinzip Hoffnung* van hoopfilosoof Ernst Bloch. Evenals het inzicht dat hoop het *nog-niet* is. Vanuit het besef dat er iets ontbreekt – '*etwas fehlt*' – verbindt iemand zich met iets. Vanuit de hoop dat wat niet is, wèl kan komen, maar eerst nog even moet worden: zich moet ont-wikkelen.

Je herkent hoop steeds beter naarmate het gehoopte dichterbij komt. Wat begint met een *sprankje* laat je vervolgens een *glimp* opvangen van hoe 'iets' ook kan zijn; *iets dat wil worden*.

Cees hierover in zijn afscheidscollege *De tijd waarin we leven* in Leur op 22 september 2023:

HoopBespiegeling: wat vermoed ik dat er aan komt?

De mens heeft een kwaliteit waarmee verbinding gemaakt kan worden met het op ons toekomende: het **vermoeden**. Vermoeden heeft twee kompanen: **verlangen** en **verwachten**. Verlangen is diep onbewust, verwachten is bijna-bewust. Vermoeden neemt de middenpositie in.

Samen vormen ze de 'taskforce' die de toekomst benadert als een mogelijkheid die binnen bereik kan worden gebracht.

Hoop is een actieve verbinding leggen met de toekomst. Hoop is een uitgespaarde ruimte waarin de toekomst verwacht kan worden. En over verwachting gesproken: de toekomst kan zich daarin *openbaren*.

De toekomst is in de aardse werkelijkheid (nog) niet aanwezig, maar wel werkzaam.

De toekomst is het domein waarin het nog-niet-bewuste in de mens communiceert met het nog-niet-gewordene in het wereld-al. En de hoop is de kracht die ons helpt deze communicatie effectief te maken.

De toekomst kan zich openbaren; heeft dat ook iets te maken met blijde verwachting? In ieder geval met *ontvankelijkheid* en met *HoopStemming*. Hoop brengt een gevoel; een *goed* gevoel. Het gevoel dat het 'iets' dat jij hoopt tot de mogelijkheden behoort én de moeite waard is. In ieder geval voor jou.

HoopBespiegeling: Václav Havel (schrijver, dissident, oud-president)

De soort van hoop waarover ik vaak nadenk (vooral in bijzonder uitzichtloze situaties, zoals in de gevangenis) zie ik vooral als een gemoedstoestand, niet als een toestand van de wereld. We koesteren hoop in onszelf of niet; ze is een dimensie van de ziel; ze is niet wezenlijk afhankelijk van een bepaalde waarneming van de wereld of een beoordeling van de situatie. Hoop is geen prognose. Ze is een oriëntatie van de geest, een oriëntatie van het hart; ze stijgt boven de direct ervaren wereld uit en is ergens achter de horizon verankerd. Hoop in deze diepe en krachtige zin is niet hetzelfde als vreugde over het feit dat de dingen goed verlopen, of de bereidheid in projecten te investeren die kennelijk snel succes hebben, maar veeleer de gave zich voor *iets* in te zetten, omdat het goed is en niet omdat het vooruitzicht op succes biedt.

• Hoop is menselijk

Bespiegelingen Mens & Hoop - 1

Cees in *De Strategie van de Hoop*:

Ik heb geprobeerd het principe van de hoop menskundig te funderen. Hoop is een verschijnsel dat verankerd is in de menselijke natuur zelf, in

het wordingsproces dat zich afspeelt tussen leven en dood. Hoop is wat je drijft van geboorte tot dood.

Hoop schept innerlijke standvastigheid die ons leert onszelf en het leven zo te ervaren dat we weten dat er altijd een opening komt; een mogelijkheid om de wending zich in positieve zin te laten voltrekken.

Hoop kan gezien worden als een fundamenteel streven in de mens het goede te willen doen. Dat is nogal radicaal, zegt Cees daarbij. Tegenwoordig lijkt het tegenovergestelde standpunt populairder: de mens is principieel slecht.

Je zou ook kunnen zeggen dat de mens tot alles in staat is. Dat is meteen ook een beetje hoopvol, want dan valt er ook wat te kiezen. Wat je kiest heeft te maken met bewustwording.

Hoop heeft te maken met de *intentie* tot het goede. Ze biedt geen resultaatgarantie.

Bespiegeling Mens en Hoop - 2

Joke Hermsen in *Tijd is Hoop*:

Ernst Bloch zag de zin van het menselijke bestaan in de *overschrijding* van de mens ten opzichte van zichzelf, die door de hoop aangewakkerd wordt.

Het gaat erom opnieuw te leren hopen, want de hartstocht van de hoop komt uit haarzelf voort en maakt de mens breder in plaats van smaller.

Mens zijn is geen gerealiseerde constitutie, maar een substraat van mogelijkheden waarin zijnsvervulling moet plaatsvinden. Pas als we *worden*, als we veranderen zijn we waar. Onze blik moeten we daarbij richten op datgene wat 'nog niet' bereikbaar of mogelijk lijkt:

'Wees realistisch. Denk het onmogelijke'

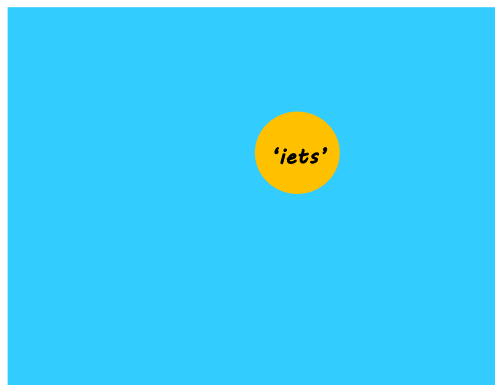
Invalshoek 2. Hoop op verhaal

- Hoop in het vizier

Om hoop praktikabel en 'tastbaar' te maken, volgt nu een hoopverhaal in beeldtaal. Te beginnen met het eerder getoonde beeld van 'iets' te hopen - voor jou speciaal - uit de zee van mogelijkheden:

HoopBeeld 1: iets te hopen

Hemelse Hoop Universum



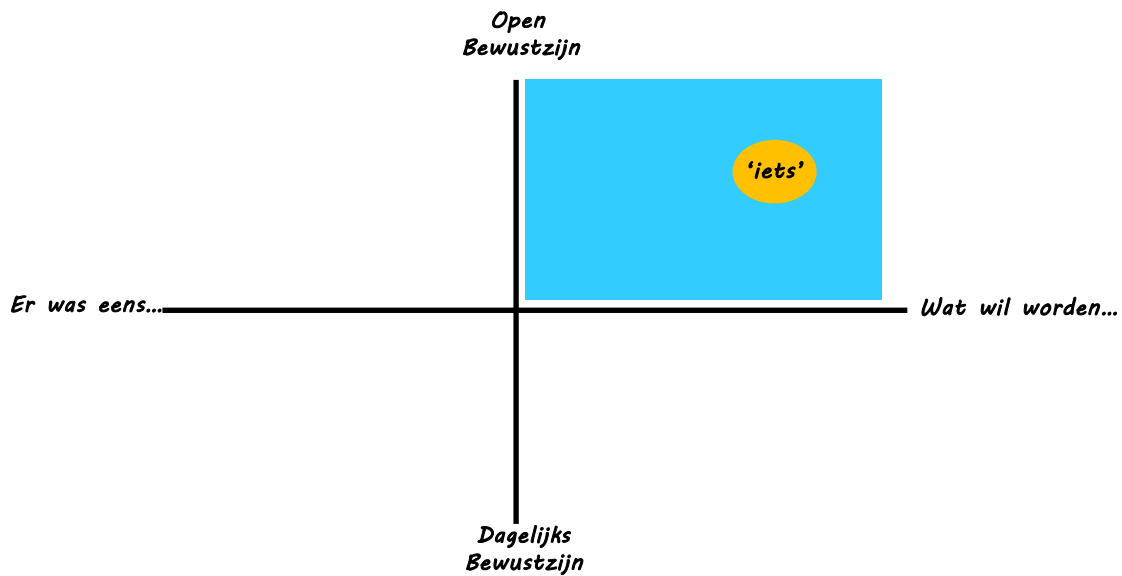
*Hopen ins blaue hinein..
in een zee van mogelijkheden...*

HoopBespiegeling: Al het mogelijke

Hoop is volgens hoopfilosoof Ernst Bloch - **het objectief mogelijke**. Dat is alles wat in wezen mogelijk is. En misschien is het ook wel zo dat dat 'alles' er allemaal al is in het HoopUniversum, alleen zijn we ons daar nog niet van bewust. Ook een mogelijkheid.... en een HoopVolle!

Uit die zee van mogelijkheden heb jij *iets* gevestigd dat met jouw *iemand-zijn* te maken heeft. Uitgezoomd zouden we dat zo kunnen voorstellen:

HoopBeeld 2: 'iets' te hopen in het vizier



In dit vizier zien we de hoopankers *Bewustwording* en *Toekomst* opgesteld:

- De verticale as is de 'bewustlijn', die loopt van *dagelijks 'gewoon'* (beetje) bewustzijn naar *open* bewustzijn > 'the great wide open', het *HoopUniversum*.
- De horizontale as is de *tijdslijn* die loopt van verleden, langs het nu, naar de toekomst.

Op de tijdslijn kunnen gebeurtenissen geplaatst worden in chronologische volgorde. Maar je kunt ook op zoek gaan naar wat de verbanden zouden kunnen zijn tussen die gebeurtenissen. Door daar een *geloofwaardig* verhaal van maken, transformeer je de tijdslijn in de *verhaallijn*. Die verhaallijn loopt van *Er was eens* naar *Wat wil worden*. Hoopfilosoof Han merkt op dat hoop *welbespraakt* is; in staat een verhaal te vertellen. Iets waar vrees een stuk minder goed toe in staat is.

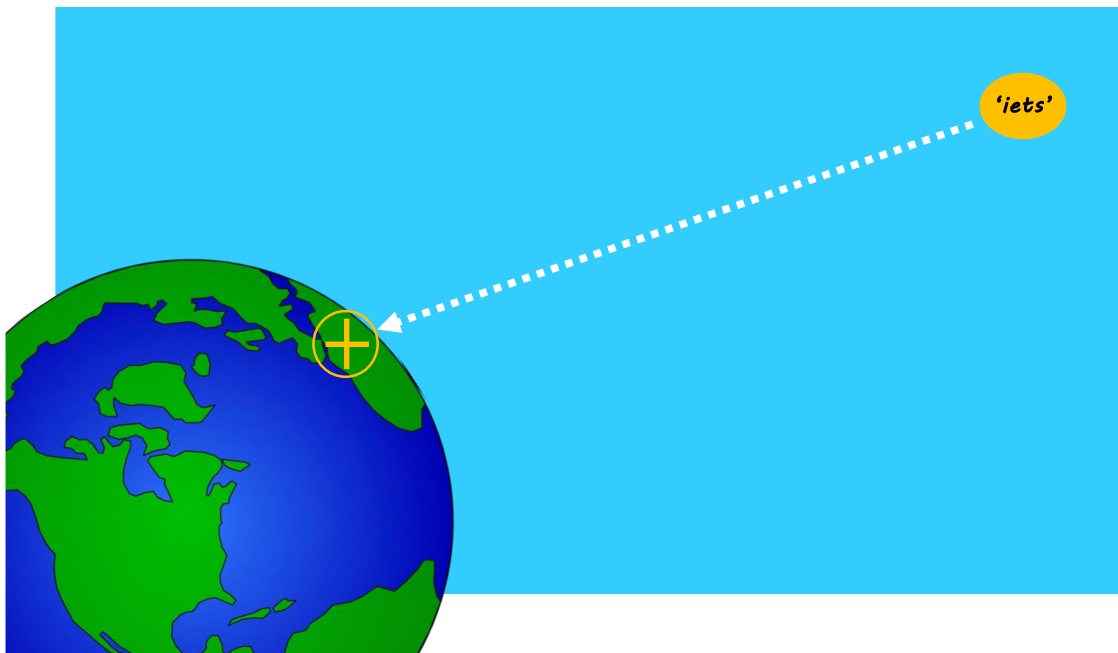
Een verhaal heeft *taal* nodig. Hetzelfde geldt voor de hoop. Vraag maar aan een huisdier waarop het hoopt.... Wat het *wenst*, lukt nog wel om 'te vertellen', maar hopen is een *ander* verhaal.

Het transformeren van de tijdslijn in de verhaallijn, vraagt in feite bewegen langs de bewustlijn; tussen dagelijks en open bewustzijn. Zo is de snaar te bespelen die verhaallijn heet. Vooral door er boven uit te stijgen én onbewuste onderstromen gewaar te worden en dan kijken – gaan zien – wat er tussen beweegt.

Het vlak rechtsboven in het vizier is de 'HoopToop': het gebied waar de hoop vandaan komt; *het universum van de hoop*. Het zoekgebied van de hoop, waarin van alles te vinden is in de zee van mogelijkheden.

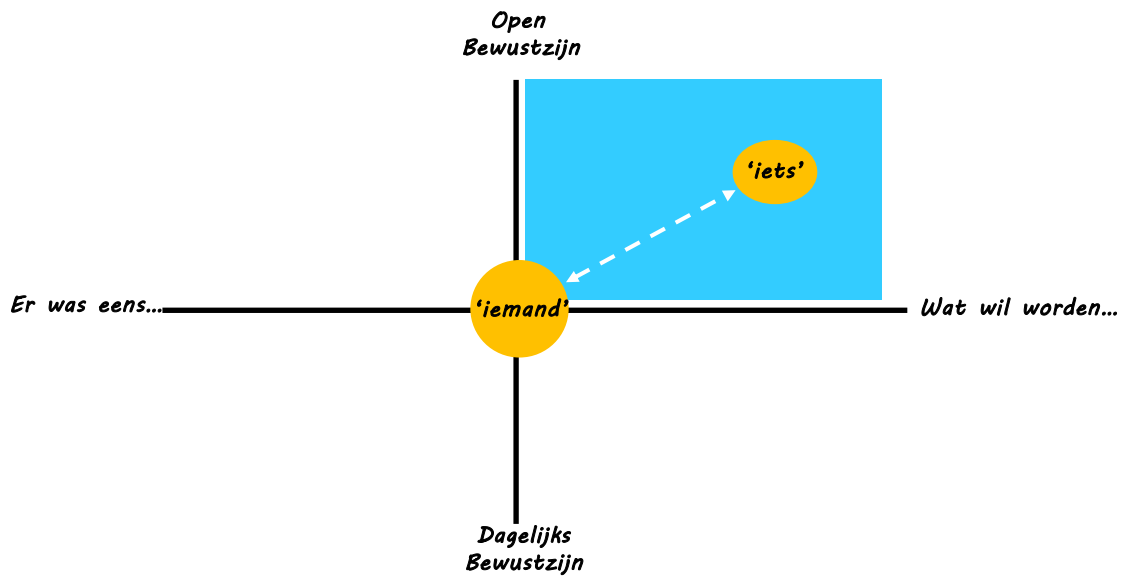
Vanuit dit universum bekeken, zou het ook zo kunnen zijn dat 'iets' speciaal op zoek is naar iemand. Naar jou? Als je het *herkent* dat *iets* op zoek is naar *iemand*, is het waarschijnlijk naar jou. Dan heet het bewustwording. En als dat gebeurt, zegt het meteen ook iets over dé (of een stukje van de) zin van je leven. Iets zoekt jou niet zomaar.

Hoopbeeld 3: 'iets' heeft 'iemand' in het vizier



Zoomen we met deze (hopelijk) zingevende gedachte in in het vizier, dan zien we dit:

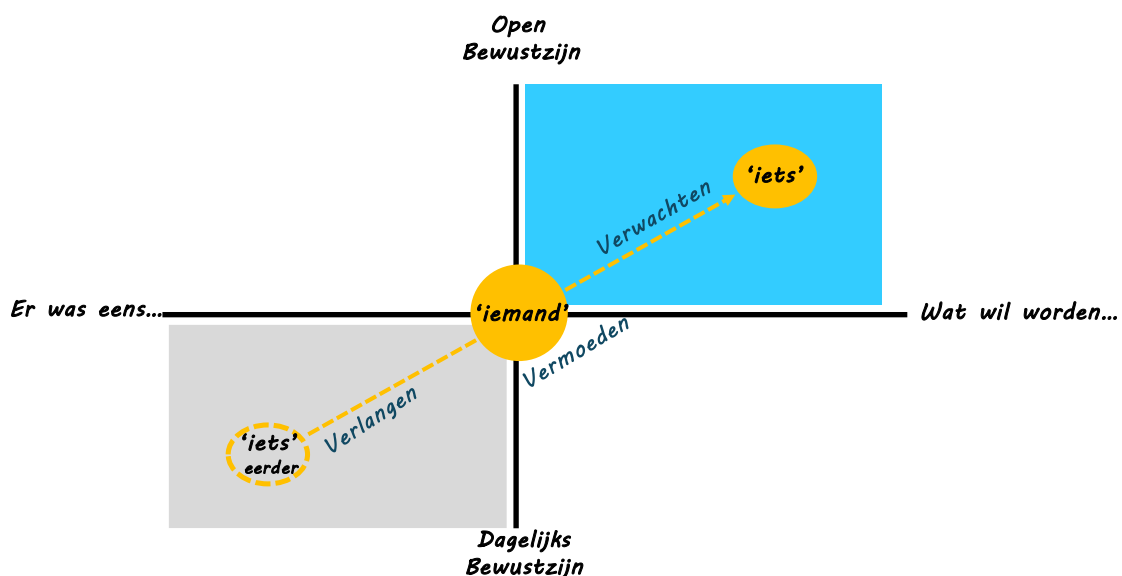
HoopBeeld 4: iemand en iets samen in het vizier



Aan het vermoeden van 'iets' waar je hoop naar uitgaat, gaat verlangen vooraf. Dat vindt eerst plaats in het nog-niet-bewuste.

Daar midden tussen die beide stadia van 'iets' in (nog niet en al wel bewust) sta jij dus 'iemand' te zijn in het vizier, met een hoopvolle – of liever – een hoopvullende uitnodiging: om 'iets' hoopvol te verwachten, op te wachten, en tot ontwikkeling te brengen.

HoopBeeld 5: iets eerder

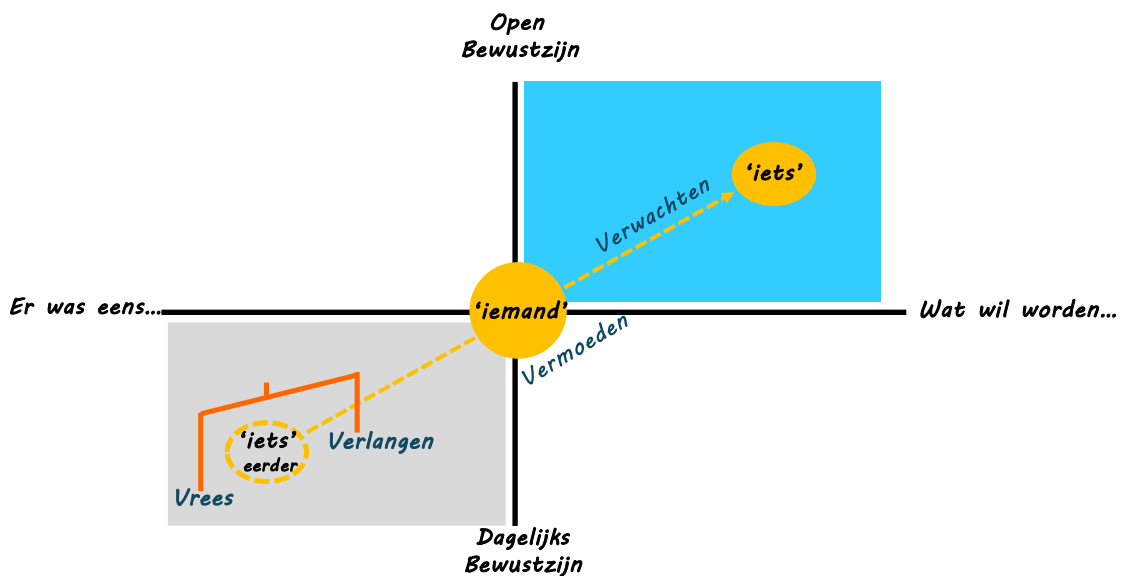


- (N)iets te vrezen?

Moet dat nou, over vrees beginnen? Ja, dat moet even, want het is vaak de vrees die je onbewuste inluistert om aandacht te gaan schenken aan *iets*. Misschien 'weet' vrees wel het eerst wat je daarna pas als stil verlangen bewust wordt.

Verlangen en vrees hebben samen iets te vertellen over je *iets*. Twee kanten van je medaille. En in samenspraak leggen ze – balancerend – de kiem voor een verhaal waarvoor je je bewustwording open kunt stellen.

HoopBeeld 6: *iets* aangewakkerd



Wat vrees je?

in relatie tot je *iets*

- **Narratief verband aanbrengen**

De *verhaallijn* en de *bewustlijn* vormen tezamen 'de ophanging' van de *narratieve methode*, die Cees gedurende zijn leven (door-)ontwikkelde.

Bespiegeling: de narratieve methode

Het hogere doel van de narratieve methode is in *Over Hoop* door Cees zo verwoord:

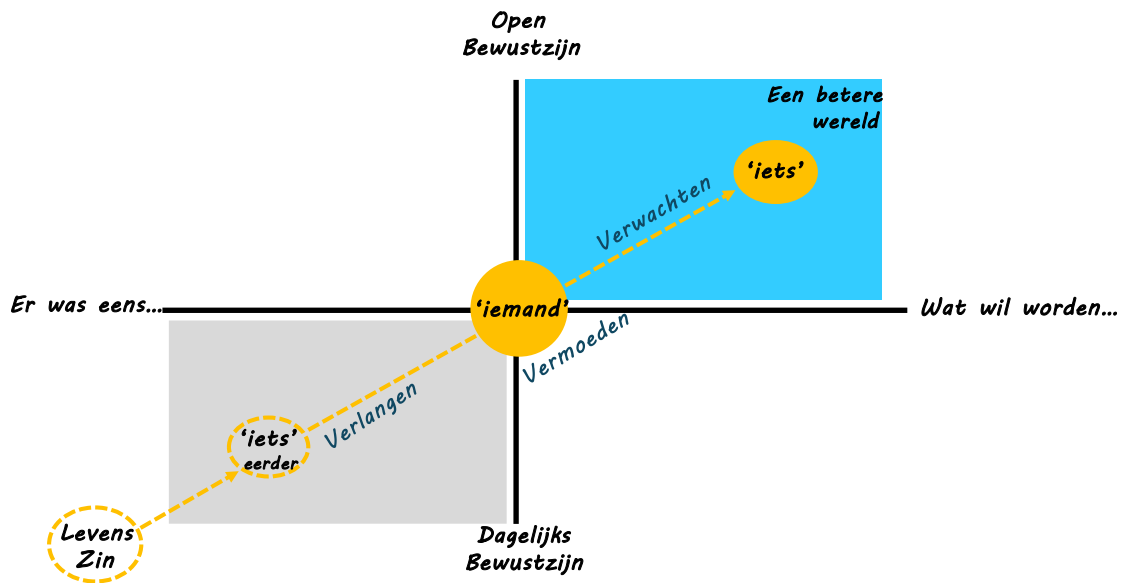
Ik heb ontdekt dat de narratieve methode, zowel voor de mensen waarmee ik werk, als voor mezelf, een probate *modus operandi* is gebleken om een mentale bedding te ontwikkelen. Die mentale bedding is een bewustzijnsruimte, een verruimende bewustzijnshorizon van waaruit het vraagstuk (= 'iets') wordt benaderd. Om daarmee samen te herkennen wat er deugt en wat er niet deugt. Niet in het algemeen, maar steeds dus in relatie tot het vraagstuk. Dat is waar het narratief over gaat. Over *iets* dat de 'verhaalmaker(s)' aan het hart gaat; *iets* waarvoor ze gemotiveerd op verhaal wil(len) komen.

De grootste ontdekking is misschien wel dat alles een verhaal heeft. Dat geldt voor ieder van ons en voor alle vraagstukken van de wereld. Dat is niet zo omdat iemand een verhaal verzint, maar omdat *alles en iedereen een samenhang der dingen in de tijd kent*.

De narratieve methode brengt een (gemeenschappelijke) herkenning van wat er deugt en niet deugt. Dit gebeurt via een oriëntatiegevoel op verleden en toekomst. Maar ook op geloof (in de zin van: waar geloofden we in?) en hoop. Niet in de zin van 'waar hopen we op?', maar in de zin van de kracht – het vermogen – om dingen te zien die verder liggen dan je meestal kijkt. 'Zien' moet hier opgevat worden als het vermoeden, de mogelijkheid.

Vanuit het praktikabel willen maken van de hoop – en vanuit het vaste vertrouwen dat met hoop de wereld (schalig) te verbeteren is – zou een *Hooplijn* in het vizier wel houvast bieden. Die begint zich af te tekenen:

HoopBeeld 7: De HoopLijn



De HoopLijn start – embryonaal & eerst dus nog onbewust – bij iemands levenszin. *Iets* vraagt aandacht, en niet zomaar iets voor deze iemand. *Iets* waar je hart naar uitgaat. Waar je met plezier een bijdrage aan wilt leveren: een 'bijdrage' die hoopstemming brengt.

Dat *iets* maakt – via bewustwording – een verlangen wakker. *Iemand* reageert; resoneert met *iets*. Er ontstaat geleidelijk een vermoeden van *iets-beters*.

Dream on!

Dit vermoeden kun je (alleen of samen) verder dagdromend exploreren. Door jezelf (en *elkaar*, daarover meer bij het hoofdstuk [HoopZamen](#)) af te vragen wat je vermoedt dat er aan komt. Wat verschijnt er in dagdromen?

Dagdromen maken het mogelijk om in verbinding te komen met wat er 'in de lucht hangt': invallen, onderstromen, voorgevoelens, ingevingen en intuïties. *Samen stamelend* aftasten wat de toekomst te vertellen heeft, noemen we dat in het Gilde voor schalig wereld verbeteren.

Cees' bespiegelende uitspraken over dagdromen

Dagdromen zijn trips in een betere wereld, met open ogen.

Dagdromend licht een veld van mogelijkheden op.

Een dagdroom is een realiteit die het karakter heeft van een wensbeeld.

Dagdromen = verbinding maken met de toekomst, via je *dagbewustzijn*
Verskil met een nachtdroom: de dagdroom nodigt uit tot actieve medewerking van de dagdromer & je blijft zelf aan het stuur van het proces.

Deel de dromen met elkaar! Durf de dagdromen met elkaar te delen. Dat schept een band en zet het verwachten kracht bij.

Het delen van vermoedens biedt zicht op wat er *mogelijkerwijs* staat te gebeuren. Wat zijn de lichtpuntjes in het heden die er op kunnen wijzen dat iets *in verwachting is*, tot leven wil komen, werkelijkheid wil worden?

Het gaat hier overigens niet om een voorspelling, maar om het vinden van aanwijzingen voor 'het volgende hoofdstuk'. Dat volgende hoofdstuk kan in Cees' toekomsttheorie op drie manieren gevuld worden:

- De *geprogrammeerde* toekomst = het verleden doortrekken
- De *geprojecteerde* toekomst = het verleden in een betere versie op de toekomst projecteren
- De *gedroomde* toekomst: die *openbaart* zich vanuit die andere richting > vanuit de toekomst.

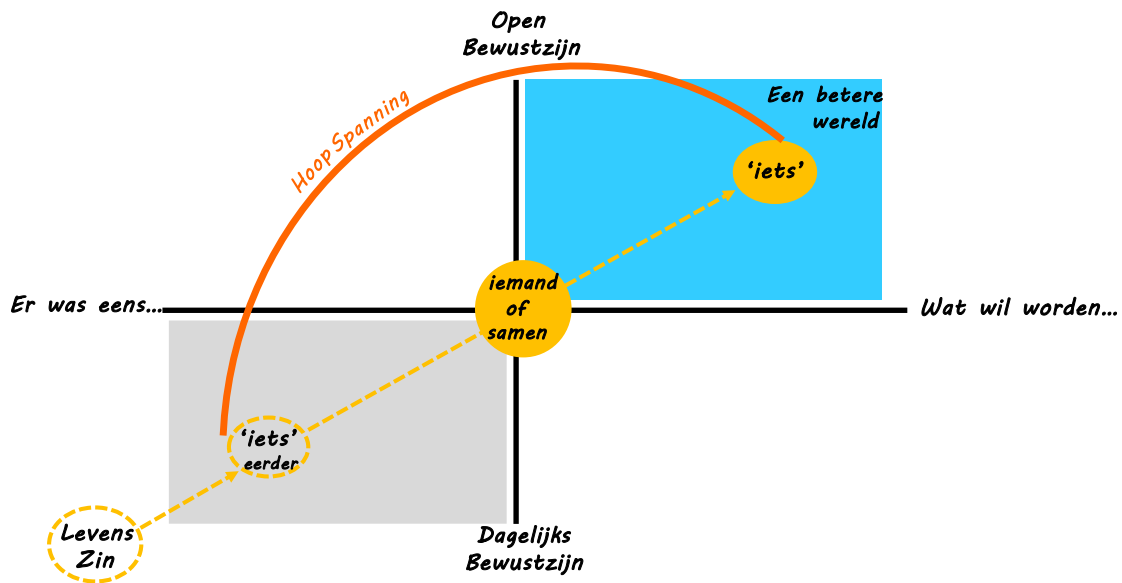
Voor die gedroomde toekomst moet je dus leren dagdromen, om in verbinding te komen met het nog-niet-bewuste.

I have a dream

Vertel... (elkaar)!

Met de narratieve methode wordt de spanningsboog maximaal opgerekt. De spanning tussen verteld verleden en verbeelde toekomst. De spanning tussen hoe het verleden doorwerkt en de toekomst voorwerkt.

Afbeelding 8: HoopBoog



Voor wijs terugkijken is *reflexief bewustzijn* nodig; voor vooruitzien is *anticiperend bewustzijn* nodig. Daar heb je dat bewustzijn weer..... In de woorden van Cees:

Mijn bewustzijn is mijn mentale bedding. Die maakt het mogelijk dat ik tot mijn herkenning kom van de ontwikkelingsstroom van het vraagstuk (van iets dus).

Invalshoek 3. Hoop = Krachtenveldwerk

- **Hoop & Mensheidsontwikkeling**

De werkelijkheid wordt gerealiseerd door een dynamisch spel van krachten en tegenkrachten. Cees spreekt van een *gelaagde werkelijkheid*, bestaand uit *toestanden* die de vorm van een *idee* kunnen hebben en van waarneembare – ‘uithardende’ – *werkelijkheid* en alle toestanden daar tussen in. Zoals water van damptoestand tot ijstoestand kan variëren en alle stadia van nattigheid daartussen.

Zoomen we flink uit op deze gelaagde werkelijkheid, dan pas kunnen we zien dat het een totaliteit vormt; een eenheid.

Zoomen we in op wat we nu als werkelijkheid denken waar te nemen, dan zien we een spanningsveld, bestaand uit krachten en tegenkrachten. Door middel van het krachtenspel in dat spanningsveld, wordt beweging en dynamiek veroorzaakt. En wordt – in het grotere verband – *mensheidsontwikkeling* veroorzaakt. Niet rechtlijnig richting beter en niet met resultaatgarantie op beters, maar met bochten, bochtjes terug, keerpunten, botsingen, herhalingen, leertrajecten, met vallen en opstaan, met wallen die het schip keren, met te hoop lopen... en door!

Hoop is een van de onzichtbare krachten in het spel. In de woorden van Cees:

Hoop is een krachtmeting tussen 'voorkrachten' en tegenkrachten. Samen brengen ze de mensheid vooruit. Vaak in golven: het strand op rollend en zich weer terugtrekkend, om krachten op te doen voor een nieuwe poging.

Hoop heeft een open karakter. Bestaand uit geestelijke energie. Met toekomstkracht. Dat is een typering van de geesten van de hoop. Maar er zijn ook geesten van de verwarring – geesten van de ontwrichting noemde Cees ze ook wel – die hun invloed doen gelden in het verloop van het verhaal van de mensheidsontwikkeling. Zij zaaien twijfel, haat en angst; ook geestelijke energieën. Welke energie de boventoon voert, is afhankelijk van onze bewustwording en de keuzes die we daar vanuit maken. Ook voor een gemoedstoestand. Met bewustwording – en een beetje oefenen – kun je die beïnvloeden.

Bespiegeling Mensheidsontwikkeling: Van egocratie naar noöcratie

Volgens Cees zijn we in de huidige verandering van tijdperk op het diepste punt aanbeland van individualisering, van eigen belang eerst en van materialisme. Hij noemt dat egocratie: het ego regeert.

Daar tegenover stelt hij het perspectief dat hij noöcratie heeft gedoopt. Noös betekent geest, een andere manier van denken, een andere gezindheid, een andere levenshouding, een andere mentaliteit; een mindset zogezegd. Daarvoor hebben we een beter verhaal nodig....

(Meer over noöcratie: Over Hoop, p. 138 – 140)

Opvallend is – je gaat het zien als je het doorhebt – dat het snel gaat met de bewustzijnsontwikkeling in de wereld en dat die verandering van tijdperk met rasse schreden dichterbij lijkt te komen. Voorlopig voornamelijk in de vorm van een strijdperk, dat wel. Maar zo moet het kennelijk gaan gebeuren en om vooruitgang te bewerkstelligen & te verwachten.

*Meer over de (verhogende) bewustwordingsgraad nu in de wereld in Beters
(www.annepastors.nl)*

- **KeuzeKracht voor wending ten goede**

Hoop is een kracht die de blik – het vizier – kan richten op de mogelijkheid van het goede & van een wending ten goede. Vrees is de kracht die wijst op de mogelijkheid van het verkeerde.

Dit is een van de centrale gedachten van Cees over hoop. Hoop is een *kracht*; dat is het meest centrale kenmerk. Het tweede is dat er wat te kiezen valt: tussen goed en verkeerd, kort gezegd. Als intentie, niet met resultaatgarantie.

Aan een keuze gaat bewustwording vooraf. Bewustwording waarin zich uitwijst dat er goede en verkeerde afslagen zijn. Als je daarin kiest, is er sprake van keuzekracht, die *iets* in beweging – in werking – zet.

HoopBespiegeling: Goede hoop koesteren

Cees in De tijd waarin we leven:

Ik ben eigenaar geworden van de opvatting dat de evolutie een permanent open proces is van transformeren en dat de mens de keuze heeft tussen wendingen ten goede en wendingen ten kwade. Ik heb ontdekt dat cruciale wendingen in de ontwikkelingsgang zowel maatschappelijk als persoonlijk baat hebben bij krachtig hoop koesteren.

En in De strategie van de hoop:

Hoop is het vaste vertrouwen dat een wending ten goede mogelijk is.

Op de vraag wat het goede is, gaf Cees in Over Hoop als antwoord:

Het goede is wat de wereld verbetert, hoe schalig ook. Het is wat vruchtbaar is, wat kiemkracht heeft. Het goede is alles wat de menselijke waardigheid en de aarde ten goede komt. Makkelijk gezegd, maar de weg om het goede te vinden, is niet gemakkelijk. Die weg gaat zowel binnendoor als buitenom. Of zoals in de jaren 60 en 70 op de buttons te lezen was: 'Verbeter de wereld, begin bij jezelf' (by the way: ook de 'ophanging' van het boek *Beters*). De binnendoorweg is de loutering van de ziel, waaruit het goede tevoorschijn komt. De buitenomweg is wat je samen met anderen in beweging weet te zetten.

Over de binnendoorweg meer bij de invalshoek **Hoop & Ik** en over de buitenomweg om samen met anderen iets in beweging zetten, gaat het in de invalshoek **HoopZamen**.

Bespiegeling op een cruciale keuze voor Nu: Transhumanisme of metahumanisme

Het komt er op aan een existentiële keuze te maken tussen robotisering van het leven of een humanisering van het leven. Ofwel, de keuze tussen *transhumanisme* (technologische en biotechnologische oplossingen om de mens 'te verbeteren') en *metahumanisme* (*overstijging*, door nieuwe, betere principes toe te voegen). Het grote verschil – en daarmee krachtenspel – is dat het bij humanisering gaat om innerlijke vrijwording en bij robotisering om het inleveren van de vrijheid.

In *Over Hoop* heet de voorkeursweg (Cees' voorkeur mag duidelijk zijn) de *renaissance van de menselijke waardigheid*. Het zou het streven van de mensheid moeten zijn om die waardigheid minstens te handhaven, maar liever nog: te verbeteren. Met vallen en opstaan, want de ontwrichtende geesten houden zich intussen bepaald niet onbetuigd.

Metahumanisme is nodig om een nieuwe fase in de mensheidsontwikkeling (= bewustzijnsontwikkeling) in te zetten. Overstijgen is mogelijk door regelmatig het dagelijks bewustzijn te overstijgen en het open bewustzijn op te zoeken. Dat is wat Plato *de wereld van de ideeën* noemt, ook wel 'het Algoede'. De mens moet zich deugden eigen maken. Dat zijn geen morele categorieën (zo wordt het woord deugd tegenwoordig vaak uitgelegd) maar het gaat om *voortreffelijkheid*. Dat betekent je verheffen boven jezelf, boven het gewone wat verwacht mag worden. Ook hier kan het woord 'schalig' op van toepassing worden verklaard.

Bron: één van de huiskamersessies in de boektournee na het uitkomen van *Over Hoop*

• HoopKrachtvoer

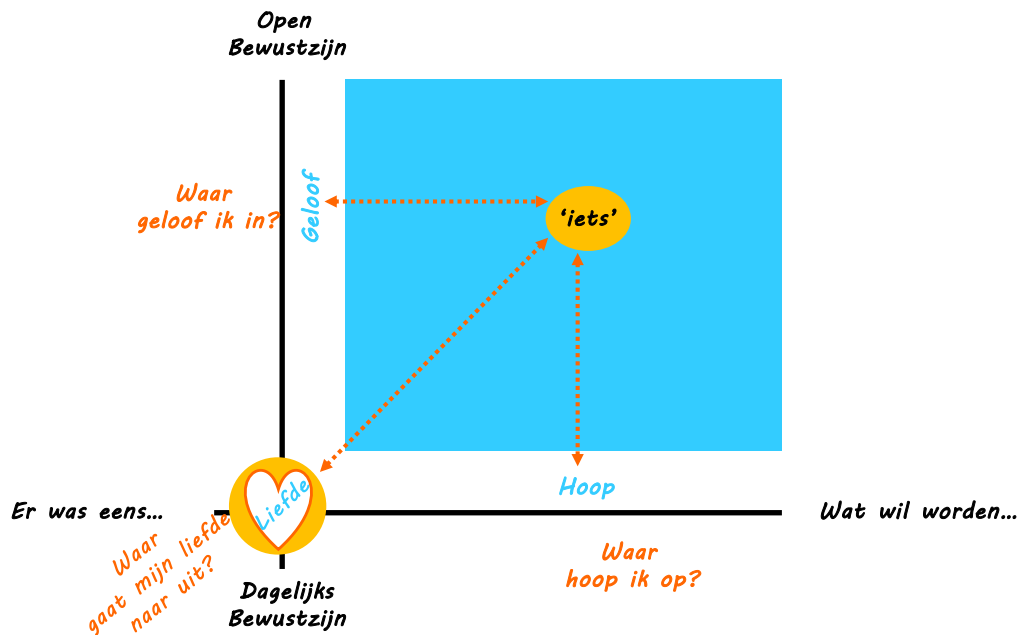
Hoe kunnen we ons *iets* verder laten ontkiemen? Met geloof, hoop en liefde. Ja dūh! Geloof je het zelf? Wel het proberen waard.

Geloof, hoop & liefde zijn in hun toepassing praktische *aantrekkingskrachten* die helpen *mogelijk maken* wat je hoopt.

Geloof, hoop en liefde zijn typisch *onzichtbare* krachten, totdat je zintuigen ontwikkelt en gaat ervaren wat ze in hun mars hebben en kunnen bewerkstelligen.

We pakken ons *hoopvullende* beeldverhaal weer op:

HoopBeeld 9: Geloof-, hoop- & liefdeKracht



Geloof, hoop & liefde zijn feitelijk 'aantrekkingskrachten' voor je *iets*:

- Geloof komt ons vanuit het open bewustzijn tegemoet. Het wil heel graag de slag van ongelooflijk naar 'gelooflijk' in onze bewustwording maken. Dat begint met opgemerkt worden: waar geloof ik in? Geen vraag naar religie overigens, maar een vraag naar *wáár* je staat, waar je voor *stáát* en voor *gáát*.
- Hoop komt ons vanuit de toekomst tegemoet. Hoop wil opgemerkt en uitgewerkt worden.
- Liefde is waar ons hart naar uitgaat; de kern van het bestaan en de ultieme aantrekkingskracht op *iets* dat je *van ganser harte* hoopt!

Je licht laten schijnen op je *iets*:



Waar hoop ik op? Waar geloof ik in? Waar gaat mijn liefde naar uit?

(dagdroom gerust een tijdje op deze vragen)

Bespiegeling van Charles Peguy:

Geloof, dat verwondert me niet.
Liefde, dat is geen wonder.
Maar de hoop, dat is haast niet te geloven.
Ikzelf, zegt God, ik ben ervan ondersteboven.

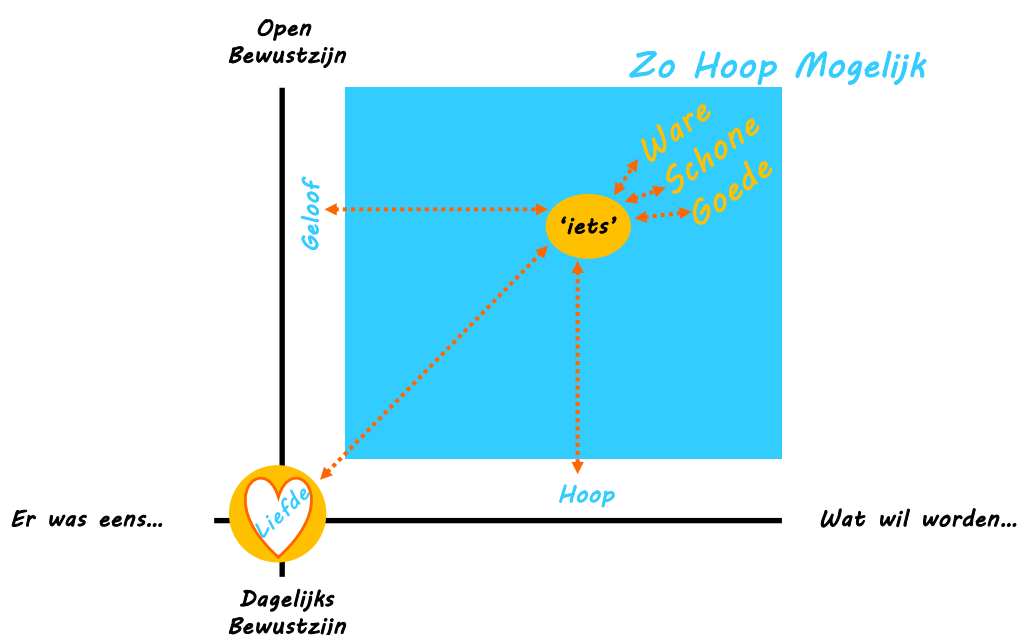
• Goede hoop hebben

De hoop waar het in dit *Helpen Hopen* om gaat is waardevol en ook waardenvol. Hoop biedt uitzicht op 'iets' beters. Beters gaat dieper dan 'ook maar een mening'. En uiteraard ook dieper dan de achteloze 'hoopjes' als hopen dat de lievelingskoekjes weer een keer in de aanbieding zijn.

Zoals we kunnen spreken van 'het objectief mogelijke' in de zee van mogelijkheden, zo kunnen we ook op zoek gaan naar 'het objectief betere'. De maatstaf om *beters* te beoordelen zijn waarden. Of weet je iets beters?

De hoogste waarden die er in het universum van mogelijkheden te onderscheiden zijn, zijn *het schone, het ware en het goede*. En het mooie aan die waarden is dat ze én naar het objectief beter verwijzen én ruimte bieden om je *iets* er zelf mee in te kleuren. 'OPwaardeerkrachten' dus eigenlijk.

HoopBeeld 10: Het ware, schone en goede hopen



Hoe kleurt je iets met de krachtbron van het schone, ware en goede?

(Neem de tijd => de moeite waard!)

• HoopConditioes

Last but not least: een paar condities die helpen hopen:

Hoopbespiegeling: condities

Cees onderscheidde in *De strategie van de Hoop* fundamentele condities voor kunnen omgaan met de hoop; meewerkende voorwaarden. Hij onderscheidde er drie:

1. **Levenszin**: om een hoopvolle uitdaging aan te gaan
2. **Waarden**: voor moreel inzicht en uitzicht
3. **Contact**: om samen te worstelen met de kracht van de hoop > samen te stamelen, samen stil te worden en samen te struikelen. En weer op te staan. Samen koers te zoeken.

Joke Hermsen voegt er her en der door haar boek *Tijd is hoop* nog een paar condities aan toe:

4. **Rust**
5. **Vertrouwen**, op de mogelijkheden
6. **Moed**

Als toelichting bij moed geeft Hermsen aan dat moed komt van *Mut*, wat niet zozeer met dapperheid of kracht te maken heeft, maar met het bewogen raken van het gemoed; een gemoedstoestand.

We zouden er nog een zevende conditie aan toe kunnen voegen:

7. **Dankbaarheid**

Dankbaarheid niet achteraf nadat je zekerheid hebt dat je hoop is uitgekomen, maar juist dankbaarheid vooraf: alvast dankbaar zijn dat het gehoopte werkelijkheid wordt. Er alvast in gaan leven en het van binnenuit verder uitbouwen. Dat tart de verbeeldingskracht en het geeft een hemelse boost aan het gehoopte. Geloof het of niet.

Invalshoek 4. Hoop & ik

- **HoopZin**

Over levenszin en het verband met hoop ging het al even bij de introductie van de **HoopAnkers**. Ook Philipp Blom legt in zijn recente boek *Hoop, Een verstandige houding tot de wereld* (2024) het verband tussen hoop en zin:

Hoopbespiegeling: Levenszin

Als we over hoop praten, dan praten we eigenlijk over een persoonlijk idee van zin, van een zin die groter is dan jijzelf, van een verhaal, een gemeenschap, iets waarmee je je kunt identificeren. Dat kan een maatschappelijk doel zijn, te maken hebben met familie of werk. Maar zonder zin is het heel moeilijk om een hoopvol leven te leiden.

Levenszin kan zowel de zin *van* het leven als de zin *in* het leven betekenen, maar dit onderscheid vervaagt misschien wel naarmate je beter weet waartoe je op aarde bent.

Zinnige levensvragen:

Heeft mijn leven zin?

Zo nee, dan maak je maar zin! Of: verzin zin om zinnig te leren leven. Over Zin gesproken:

Waar toe ben ik op aarde?

Of: waartoe ben ik van waarde?

En wat heeft mijn iets daarmee te maken?

Leg (& vertel) je levensverhaal langs de hooplijn.

Levenszin:

Laat jij nu precies de goede *iemand* zijn voor je iets! Dat is een hoopvol mens- en wereldbeeld dat de grond bemest heeft waaruit deze *Helpen Hopen*-‘methode’ ontkiemd is:

Bespiegeling: Een hoopvol mens- en wereldbeeld

Iedere mens is op aarde voor een speciale taak waarvoor zij/hij precies de geknipte persoon is en die zijn/haar leven zin geeft. Schalen we dit mensbeeld op tot een wereldbeeld, dan zijn we samen a) op aarde nu om de wereld een stukje mooier te maken en b) het juiste team om dat samen te fixen. In een spel van krachten en tegenkrachten, in de wereld en in onszelf; dat brengt de noodzakelijke dynamiek voor vooruitgang.

Een geloofwaardig mens- en wereldbeeld?

Zo niet, wat dan?

- **Krachtenveld in ons zelf**

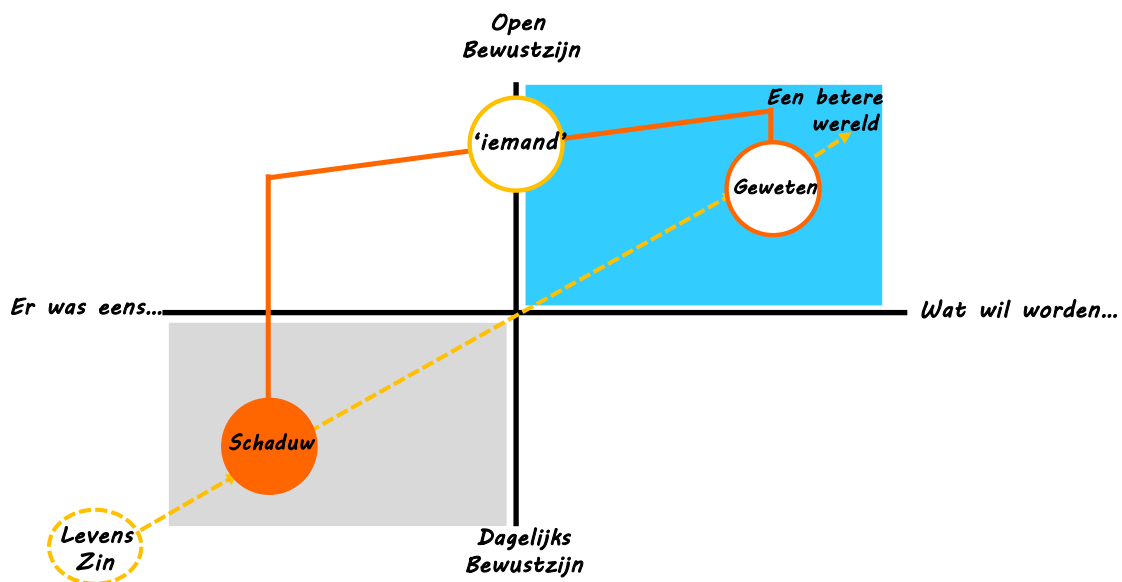
We hebben het nog niet gehad over de krachten in ons zelf die wel/niet *helpen hopen*. Dat zijn in wezen: de schaduw en het geweten. Of in de *Over Hoop*-termen van Cees: *de duistere broeder* en *de tweede mens* die beiden in het binnenste van ieder mens huizen.

De schaduw en het geweten zijn beide gesprekspartners die je influisteren hoe je naar mensen en dingen kunt kijken. Met het oog op een betere wereld, is de schaduw vooral een contragewicht dat je vasthoudt in het verleden, in je eigen gelijk, pijn, slachtofferschap, schaamte ook,

schuldgevoel. Allemaal niet fijn en de confrontatie maar niet aangaan, scheelt een hoop gedoe (of niet dan?).

Het geweten houdt het best een poosje vol om met de schaduw te balanceren, daarmee in balans te hangen, maar er komt bij iedereen (iedere *iemand*) een moment dat je deze krachtsinspanning los moet laten. Bewustwording begint dan van zich te laten horen en gaat als een *mediator* het gesprek op gang brengen tussen de schaduw en het geweten. Een hoop gedoe, maar – naar later zal blijken – misschien wel de meest hoopvolle stap van je leven. Horen wat ze te zeggen hebben en 'je mind opmaken'; dat is de *betere bypass 'bovenlangs'* op je hooplijn.

Hoopbeeld 11: Schaduw & Geweten



- **Hoop te willen**

Bewustwording vindt plaats in de werkplaats van de ziel. Daarin zijn denken, voelen en willen de werkgebieden. Cees hierover in *De Tijd waarin we leven*:

Bespiegeling: Zielekrachten

Je kunt er hard aan werken je zielskwaliteiten te versterken en te verrijken en je medemensen er van te laten profiteren. Op 'de intensive care van het zielsleven' staan drie infusen gereed die je jezelf kunt potentiëren – *Zelfhulp* dus. Het korte termijnresultaat is

volstrekt onbelangrijk. Blijven proberen is het devies; dat zet je in je kracht.

Versterken van je gedachtenleven doe je met *verbeeldingskracht*. Geen wilde brainstorm, daar gaat het niet om, maar het wonder van de open aanschouwing beoefenen. *Visualiseren* wordt het ook wel genoemd. Het werkt als je het volhoudt om langere tijd je aandacht op iets (!) te vestigen. Een bepaald thema verzorgen en evalueren wat de nacht ermee doet, is ook een effectieve insteek. Dat stimuleert trefzekerheid.

Versterken van het gevoelsleven doe je met *liefdekracht*. Duurzaam: met hartverwarmend mededogen. Met echte empathie: dat je bij de ander bent zonder jezelf kwijt te raken. Je moet daarvoor zelf emotioneel in balans zijn en je oordeelsvermogen scherp houden. Dat stimuleert gelijkmoedigheid.

Versterken van het wilsleven doe je met *initiatiefkracht*. Ook hier is de waarschuwing: het gaat niet om spectaculair heldendom, maar om stille moed. In het gebruikelijke heldendom zit me teveel ego, te veel zelfgenoegzaamheid. Waarachtige initiatiefkracht heeft het kenmerk van onbaatzuchtigheid. Helden willen winnen. Op het sportveld zijn er nog wel winnaars, maar op het maatschappelijke veld zijn er geen winnaars meer. Wat helpt voor onbaatzuchtigheid is zorgvuldig nagaan aan wie en in welke context, je te danken hebt wat je bereikt hebt. Dat stimuleert grootmoedigheid.

Hoop moet je bewust leren willen. In de woorden van Cees:

Hoopbespiegeling: Meer te willen

In de mens leven om zo te zeggen *twee willen*. De eerste is de spontane vitale wil die wij als een geschenk bij de geboorte meekrijgen. Het is een wil die ons het leven binnendraagt, die ons een eind op onze levensweg brengt, die ons in de meest letterlijke zin van het woord 'ont-plooiing' brengt. Alleen, de hoop ontplooit zich niet uit deze wilsnatuur. Daarvoor is het nodig dat er een tweede wil in de mens wakker wordt gedurende het leven. Dat is rijpe, gelouterde wil. Deze ontstaat uit zelfverworven idealisme, uit zelfgekozen opgaven, die geduldig beproefd worden in confrontatie met de wereld, worstelend met de onvolmaaktheden in het eigen mensenwezen. Trouw aan zulke opgaven werkt de kracht van de hoop als een reële innerlijke onaantastbaarheid.

Het gaat erom je wil zo te disciplineren dat je er mee leert sturen.

Ga willen wat je hoopt

Neem een stap:

- **Hoop is/geeft veerkracht**

Hoop is als een bewustwordingsgraat die ons overeind houdt. Of in de woorden van Cees:

Hoop is de kracht waarmee we innerlijk overeind blijven.

Hoop schept innerlijke standvastigheid die ons leert onszelf en het leven zo te ervaren dat we weten dat er altijd een opening komt: een mogelijkheid om de wending zich in positieve zin te laten voltrekken.

Bespiegeling: Veerkracht & Hoop op het wereldtoneel

Onderstaande is in september 2023 in *De tijd waarin we leven* opgetekend. Cees noemde toen het samengaan van de Coronapandemie en de Poetinpandemie de cruciale wake up call aan de mensheid. We zouden daar inmiddels de pandemie van 'wereldmannen' met 'een fatale accumulatie van ego-libido'¹ aan toe kunnen voegen:

Denk aan het volk van de hulpverleners en het volk van de Oekraïners, dat onverwachts onder levensbedreigende omstandigheden in zijn kracht is blijven staan, zonder ook maar in de verste verte te kunnen 'rekenen' op een goede afloop.

De geesten van de opschoning wilden ons met spoed bemoedigen dat een krachtig immuunsysteem van innerlijke veerkracht ons de weg wijst naar een gereinigd – en daardoor toekomstbestendig – transformeren van de tijd waarin we leven.

De bron van mentale veerkracht is de hoop. De bron van hoop is vervuild door ongeloof en liefdeloosheid, maar in de duistere diepten schitteren desondanks de lichtpuntjes. Geloof, hoop en liefde, maar meeste is de liefde, hoe zit dat? Zeker dat klopt, maar het laat onverlet dat de hoop in deze tijd het voortouw neemt, ter wille van een volhardend transformeren naar een nieuw tijdperk.

¹ Typering geleend van filosoof Byung-Chul Han.

Invalshoek 5. HoopZamen

Als hoop doet leven, doet samen hopen dan samenleven?

- **Hoop Samen op stoom brengen**

HoopZamen gaat over metgezellen & ‘metgezelschappen’ die helpen hopen. Ja, gezellig! Ze zijn in soorten en maatjes denkbaar: HoopZamen die iets hetzelfde (of vergelijkbaars) hopen en elkaar en hun gedeelde *iets* verder helpen hopen. Een soort *HoopHub*, zeg maar. Of metgezelschappen die ieder iets eigens hopen en elkaar in ieders *iets* helpen hopen. Meer een soort *Hoopintervisieclub* dus.

Hoop delen samen met andere ‘iemanden’ en hun ‘iets’ scheidt een band en vormt een kracht. Samen hopen maakt hoop krachtiger, maar is niet persé gemakkelijk. Hopen blijft mensenwerk, net als *helpen hopen*. Iedere Hoopmetgezel heeft zijn eigen levenszin in het vizier. En draagt ook zijn eigen kruis met zich mee – al dan niet in het vizier... - van werkingen en schaduwwerkingen. En haar eigen beproevingen van schaduw en geweten. De schaduw bewerkstelligt vooral dat we uit verbinding zijn; het geweten legt de basis voor in verbinding komen met Hoopzamen.

Wat helpt voor samen hopen > Cees noemt het *rituelen ontwikkelen*:

Hoopbespiegelingen: Hoopzame rituelen ontwikkelen

Het belangrijkste ritueel is elkaar diep in de ogen blijven kijken om elkaar onderweg niet kwijt te raken. Zichtbaar zijn voor elkaar schept vertrouwen. Op de tweede plaats goed blijven luisteren: ook horen wat de ander niet uitspreekt, maar wel bedoelt als hij het woord neemt.

Elkaar bemoedigen en zo elkaar helpen ‘opbouwen’ in plaats van elkaar af te breken.

Samen durven dagdromen, dwz de kwetsbaarheid durven opbrengen om dagdromen te delen met elkaar en te gaan zien welke mogelijkheden er vóór ons zouden kunnen liggen.

Last but not least: met *dialogisch bewustzijn* (als tegenhanger van *pragmatisch* (een beetje) bewustzijn):

Hoopbespiegelingen: Dialogisch bewustzijn

Ontleend aan *Over Hoop*:

Dialogoog is een wijze van gespreksvoering; een open gedachtewisseling waarin je samen tot *overeenstemming* probeert te komen. Het gaat om ieder in zijn of haar kracht benaderen, om meelevend door te dringen tot de betekenis van woorden die opborrelen uit ieders gedachtewereld en zo het *verhaal* in hun midden zien ontstaan.

Dialogisch bewustzijn is een gezindheid van in verbinding blijven met elkaar. Het heeft ook alles te maken met het overeind houden van de menselijke waardigheid. De renaissance van de menselijk waardigheid is het hoogste doel waar de naalden van het morele kompas naar zou moeten wijzen.

De mens wordt wakker in de *spiegel* van de ander.

Twijfel, angst en argwaan openhartig met elkaar delen in plaats van ze onuitgesproken het tussenmenselijke te laten vervuilen.

Er is alle reden om dialogisch leven in de huidige samenleving een veel centralere plaats te geven, ook op scholen.

• Samen Ophopen

De narratieve methode – ingebracht bij en voor ‘op verhaal komen’ – kan ook goede dienst bewijzen voor HoopZamen die samen op verhaal willen komen.

Samen Ophopen; een handleiding

Cees in *Over Hoop*:

Mijn bewustzijn is mijn mentale bedding. Die maakt het mogelijk dat ik tot mijn herkenning kom van de ontwikkelingsstroom van het vraagstuk (**iets** dus). Hetzelfde geldt voor de anderen, waarmee ik me via de narratieve methode in een vraagstuk begeef. Als ik ‘hetzelfde geldt’ zeg, dan bedoel ik dat hetzelfde verschijnsel geldt, maar dat *wát* je ziet via dit verschijnsel, natuurlijk verschilt van persoon tot persoon. Ga je zo samen naar het vraagstuk kijken, dan ligt daar ergens tussen al die zienswijzen – en tussen verleden en toekomst – verscholen wat ik ‘de ware toedracht’ van het verhaal noem.

De werkelijkheid constitueert zich als een verhaal. Je zou ook kunnen zeggen dat het bewustzijn er een verhaal van maakt. Het is geen losse aaneenschakeling van incidenten, maar een samenhangend geheel dat

wordt opgehangen tussen een begin en een eind. Of in termen van Bloch: tussen de *genesis* en de mogelijke toekomst.

Voor het op het spoor komen van 'de ware toedracht' is het nodig onderscheid te maken tussen *het feitenrelaas* en *het drama*. Het feitenrelaas is de feitelijke – chronologische – gang der dingen. Zowel hoogte- en dieptepunten vragen aandacht in het feitenrelaas.

Het drama is de binnenkant van het verhaal. Geen drama in de zin van de noodlottige afloop, maar de dramalijn als in een roman of in een film. In wezen vragend naar het thema en de motieven, als in de boekbespreking voor de leeslijst op de middelbare school. De cruciale vraag voor het op het spoor komen van het drama is: hoe is het ons gelukt om in deze situatie terecht te komen?

De volgende stap is de blik naar voren richten en het vermoeden gaan exploreren. Het vermoeden is de wind – het briesje – die uit een nog niet betreden land al enigszins merkbaar op ons toewaait. Dat is iets anders dan het verleden verlengen – zoals in de geprogrammeerde en geprojecteerde toekomst. Dat is meer: het verleden gaan verlengen met voorspellende gaven, zegt Cees. Het gaat er juist om je los te maken van het verleden, en de toekomst – dat wat op je toekomt – tegemoet te zien. Dat is lastiger dan terugkijken omdat er geen feiten voor te vinden zijn. De dagdromen – en de 'opgetelde' dagdromen, als je het gezamenlijk doet – lichten tipjes van de sluier van de mogelijke toekomst op. En zijn er in de werkelijkheid van vandaag tekenen die bevestigen of juist ontkennen wat je vermoedt?

Waar het om draait is dat deelnemers in de juiste modus staan om openhartig en met aandacht mee te doen.

De testvraag nu is of het feitenrelaas en het drama evenwichtig zijn uitgelicht. Of is er ergens sprake van over- of onderbelichting? De grote testvraag is of we via het ontstane verhaal nu herkennen wat er deugt en niet deugt in de ontwikkelingsgang van ons *iets*.

Niet onbelangrijk bij samen op verhaal komen is het principe van afzien van schuld. Want daarmee kom je in de verkeerde film terecht.

Het gaat bij samen op verhaal komen om leerbereidheid, leerervaring en om het regelmatig herhalen van de exercitie. Het verhaal moet dus regelmatig 'op herhaling' bij ieders aandacht en bewustwording.

Hoofdstuk 6. Hoop te doen

Als hoop een *functioneel* principe is, dan moet het *te doen* zijn. Hoe dan? Te beginnen met:

- **Het Betere Verwachten**

De Hooplijn – voortgekomen uit de zwangerschap van de verhaallijn en de bewustlijn – reikt uit naar *verwachten* en *het betere*. Naar het betere verwachten. Daarmee kunnen we 'iets' realiseren. *Realiseren* heeft twee betekenissen: *bewust worden* & *tot werkelijkheid maken*.

Maar hoe dan? Door alvast in 'iets beters' te gaan leven – virtueel, in het idee – en je 'iets' van binnenuit te verwachten. De deur open te zetten voor de toekomst die zich laat kennen en *wil worden*. Door dagdromend bewust te verwachten, te laten ontkiemen, er in te gaan geloven, te laten uitgroeien en *op* te voeden. Dus:

Verwacht iets beters!



(Even bij stil staan voor het betere resultaat!)

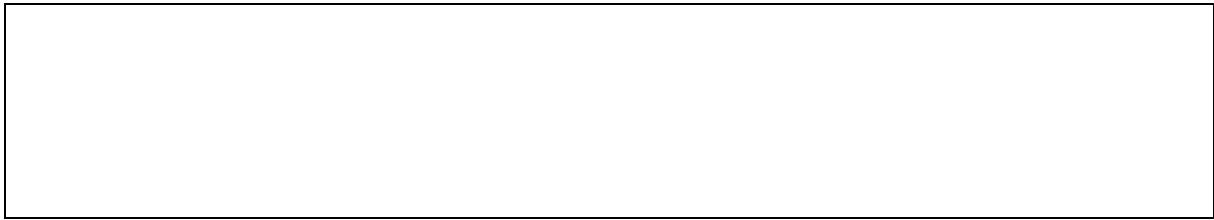
- **Hoop Creëert**

Joke Hermsen licht dit hoopfenomeen zo toe in *Tijd is hoop*:

Bespiegeling Hoop & creativiteit

Bloch zegt dat hoop het meest wezenlijke aspect van de menselijke creativiteit is, omdat het inspireert de *gebaande paden* te verlaten, op onderzoek uit te gaan en zichzelf en de samenleving verder te ontwikkelen. Bloch ziet de tijd niet als *gestaag toe hollen op de dood*, maar als het *naderen van een steeds weer nieuw begin*. Tijd als hoop betekent voor hem zoveel als *actualisering van het nog niet gerealiseerde*. Tijd legt een nog niet betreden terrein van mogelijkheden bloot en schept ruimte om tot verandering en vooral herinterpretatie van het reeds bestaande, de status quo, te komen.

Hoe doe je hoop?

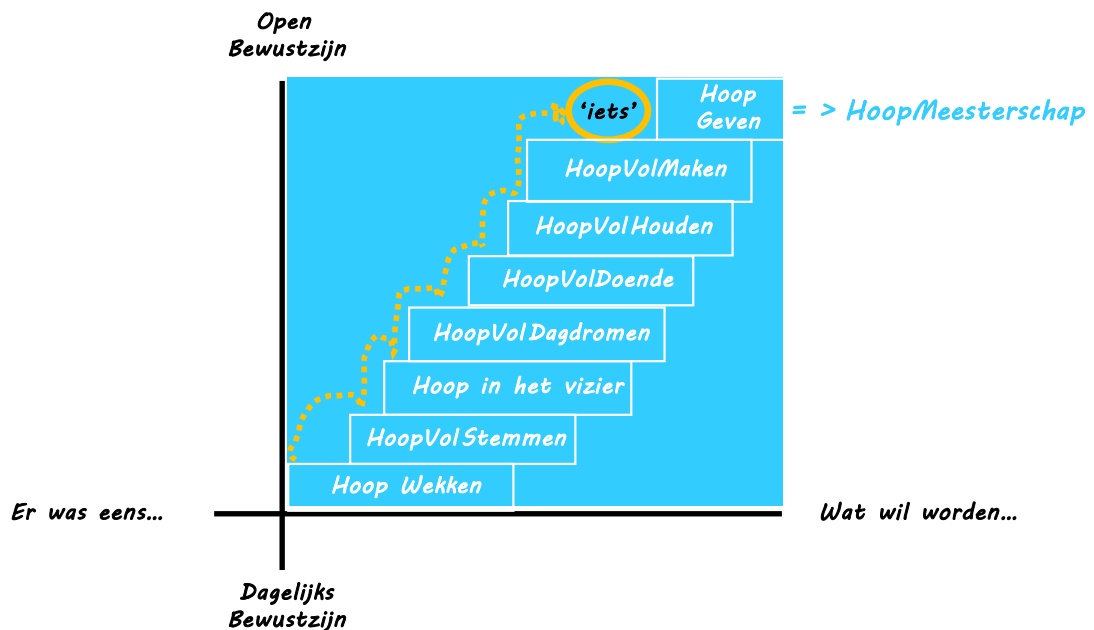


(neem de tijd, zet een stap)

- **HoopHulpWerkwoorden**

Voor meer concretiserende *Hoop-hoe-dan*, een aantal HoopHulpWerkwoorden die veel van het voorgaande *Helpen Hopen* opstapelt:

HoopBeeld 12: Hoop te doen



Hoop-Doe-Check-List

Check-	List-	Toegelicht
	Hoop Wekken	Hoop licht op met een sprankje
	HoopVol Stemmen	Het betere verwachten
	Hoop in het Vizier	Het sprankje komt op verhaal
	HoopVol Dagdromen	De toekomst laat zich zien
	HoopVoldoende	Bewust blijven hopen, met aandacht, met regelmaat, met anderen en <i>doende</i> blijven
	HoopVolHouden	Niet opgeven en de hoop blijven vullen
	HoopVolMaken	Je hoopmissie volbrengen
	HoopGeven	Delen in je hoop
	HoopVol idealen	Een volgend (stukje) iets om te wekken

- **LiefdeWerk**

De altijd werkende en helpende bonusvraag om hoop te laten werken:

Wat zou liefde hier nu doen?

(Altijd de goede vraag)

Invalshoek 7. HoopGlans

Tijd om de cirkel rond te maken, met het polijsten van de hoop met een paar power points:

- **HoopLicht**

Het *iets* te hopen waar we mee begonnen, is in deze *hoop wijzer* de confrontatie aangegaan met een aantal invalshoeken. Samen beogen die invalshoeken de hoop te laten stralen. Of dat gelukt is, is nu de grote

HoopGlansvraag: is het sprankje getransformeerd tot een ster aan het firmament van de HoopHemel?



*There's a crack in everything
that's how the light gets in
Leonard Cohen*

Over licht gesproken (Cees):

Hoop is een bron van mentale veerkracht. Die bron is nu vervuild met ongeloof en liefdeloosheid, maar aan de hoophemel schitteren lichtpuntjes.

Cees duidde onze tijd met het beeld dat we de atmosfeer rond de aarde heftig verdichten – zelfs ondoordringbaar maken – met ‘clouds’ van informatie, nepnieuws, met onze stemmingen. Daar kan de geestelijke wereld zich niet goed meer doorheen werken, was zijn stelling. Cees’ oproep aan mensen was daarom om een lichtpuntje te zijn op aarde, zodat ‘boven’ zich daarop kan oriënteren:

Daarmee vraagt de hemel ons in feite om ons te openbaren, waar mensen in eerdere tijden de ogen opsloegen naar de hemel om ‘iets’ zich te laten openbaren.

Dus:

Laat je licht schijnen!

- **Goed nieuws!**

Slecht nieuws heeft een voorsprong in het trekken van aandacht. Dat leidt de aandacht af van het feit dat er ook veel goed nieuws is. Jammer, want dat werkt nogal door op je gemoed. Wat helpt in de opbouw van een evenwichtiger en hoopvoller wereldbeeld: meer goed nieuws tot je nemen. Daar oog voor krijgen:

'Zoeklichtpuntjes!'

- **Hoop werkt helend**

Bespiegeling: helende hoop

Cees over heel hoopvol:

Hoop werkt helend voor mens en wereld.

De hoop is de kracht die ons in de loop van ons leven binnen voert in het gebied van de integriteit. Het gebied van de keuze, waar het gaat om echtheid en onechtheid.

Hoop is de kracht die ons doet blijven zoeken naar integriteit. Het gaat in het leven ook om de vraag of wij integere mensen kunnen worden, dat wil zeggen: mensen die in verschijning treden zoals ze bedoeld zijn.

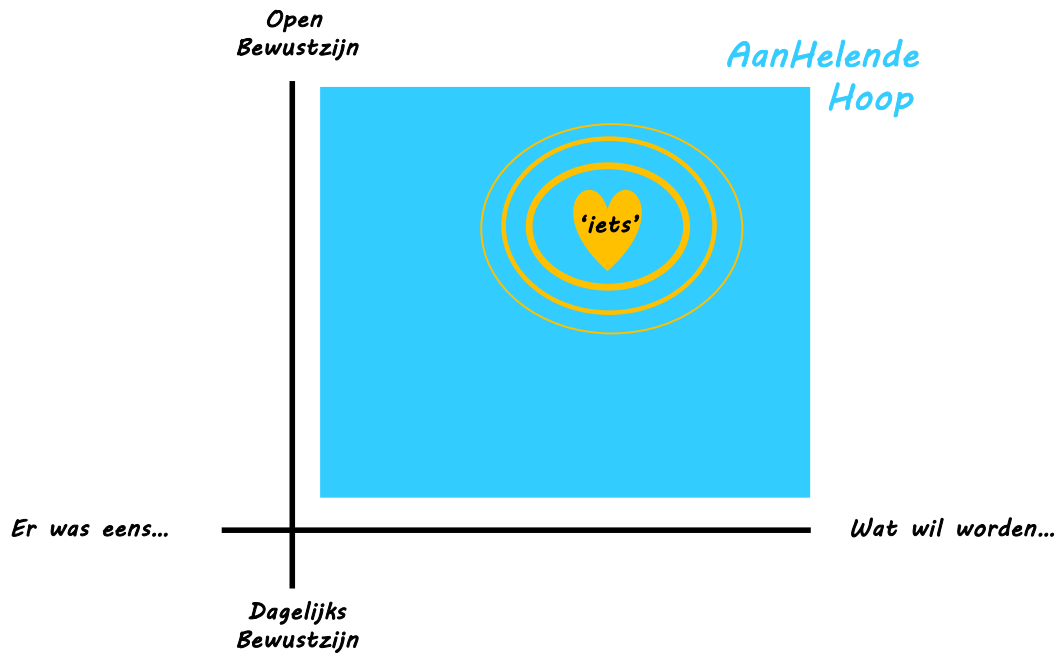
Hoop berust op het streven in de mens om in beginsel het goede te doen.

Dus:

Heel Hoopvol!

Dat mag ook schalig, dat helen. Met *aanhelende* hoop (woordenboek: *aanhelen* = voortgaan met genezen). Die werkt van binnenuit en bouwt naar buiten uit, met liefde:

HoopBeeld 12: AanHelende Hoop

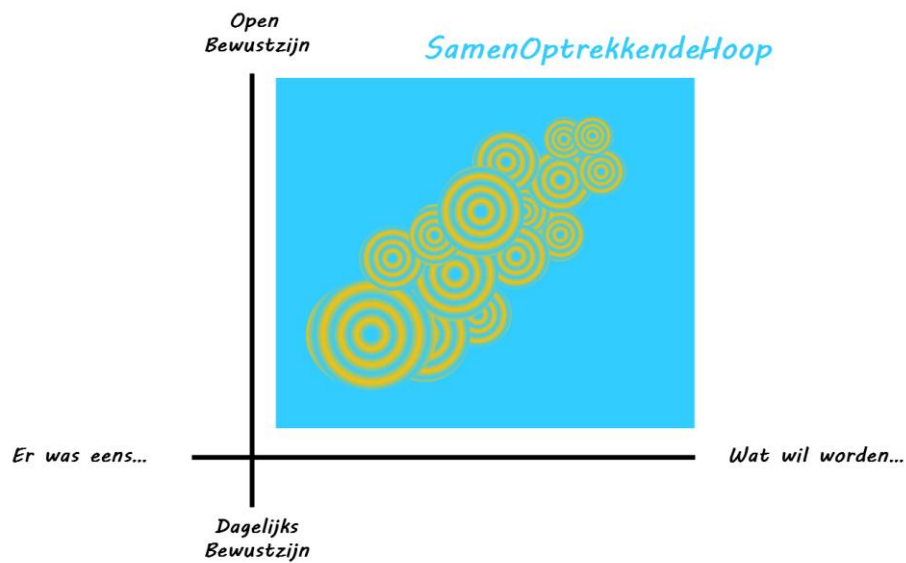


Maak je hart voor hoop!

- **Hoop werkt door**

De werking van hoop houdt niet op bij jezelf. Hoop 'rippled' uit & door in de wereld. Hoop is dus zeker ook een verbindende factor:

Hoopbeeld 13: Samenoptrekkende Hoop



Dus:

Geef hoop de vrije (samen)loop!

- **Happy end: Een hoop wijzer?**

Het zou een happy end aan deze hoopandreiking zijn als je een hoop wijzer bent geworden én zin hebt om verder te gaan met hopen.

Hoop is niet de voortgang van geluk, maar het geluk van voortgang.

(vrij naar Philipp Blom in het boek Hoop)

Ga – schalig – door!

Be the hope you want to see in the world

(Vrij naar Gandhi)

Helpt dit glansrijk hopen?

Helpen Hopen-Vervolg

Dit *Helpen Hopen* is in de lente van 2025 in de wereld gezet, op zoek naar mensen die wel wat hoop kunnen gebruiken, die geloven in de hoop en hoop werkzaam – praktikabel - willen maken. De 'op te doene' ervaringen met deze Hoop Wijzer brengen vast nieuwe inzichten. Als je die met me deelt, maak ik er graag in de loop van 2026 een nieuwe 'opgehoopte' versie mee. Deel je inzichten: Contact@annepastors.nl.

Voor het gemak en het overzicht, worden nu de hoopvragen uit deze Hoop Wijzer nog eens op een rij gezet. Om te kopiëren, voor onder je kussen – 's nachts – en overdag in je binnenzak of liever nog: in je hart. Hou HoopVol!

Toegift - Helpen-Hopen-vragen op een rij:

- (1) Hoop is...
- (2) Wat neem je mee uit de HoopBespiegelingen?
- (3) Wat hoop je?
- (4) Ben jij de passende *iemand* bij dit *iets* dat je hoopt?
- (5) Wat vrees je?
- (6) I have a dream...
- (7) Je (geloof, hoop & liefdes-) **licht** laten schijnen op *iets*:
- (8) Hoe **kleurt** je *iets* met de krachtbronnen van het ware, schone en goede?
- (9) Zinnige levensvraag: waartoe ben ik op aarde?
- (10) Mijn *geloof-waardige* mens- en wereldbeeld:
- (11) Ga *willen* wat je hoop > neem een stap:
- (12) Verwacht iets beters!:.....
- (13) Hoe *doe* je hoop?:
- (14) Check je hoop regelmatig: ✓
- (15) Wat zou liefde hier nu doen?
- (16) Helpt dit je *glansrijk* hopen?

Ruimte voor Hoop(notities):