

**CONTACTBLAD VAN DE GRAALBEWEGING
NEDERLAND**
verschijnt 4 x per jaar

32^e jaargang - nr. 1
Maart 2016



Het komt er niet op aan hoe oud wij zijn, maar hoe wij oud zijn.

Redactie

Ine van Emmerik - Margreet van Leeuwen - Elly van Leeuwen-Aarsman
Marthe Link - Trees Willemse

Vormgeving

Hilde Debacker

Vaste medewerkster rubriek Graalkorrels

Didine Petit

Secretariaat & Redactie & Kopij

Elly van Leeuwen - Aarsman
Bernard Zweersstraat 148
1443 TJ Purmerend
E-mail ellyvanleeuwen@hetnet.nl

Administratie (adreswijzigingen & abonnementen)

Secretariaat Graalbeweging
Nieuwegracht 51 3512 LE Utrecht
Tel. 06 - 104 400 94
E-mail degraal@planet.nl

Abonnement

€ 15,- (meer mag ook) per jaar. Bedrag overmaken op IBAN rekening
NL93 INGB 0000 656297 t.n.v. Stichting De Graal, Utrecht.

ISSN 1878 - 1616 (Intergraal is per 28 mei 2008 geregistreerd als een
periodieke publicatie en voorzien van genoemd ISSN nummer).

**Uiterste datum binnenkomst kopij voor het volgende nummer:
13 mei 2016**

Illustratie voorpagina: Ju Mo Hung Umach - mevrouw Z - gemengde
technieken op doek.

INHOUDSOPGAVE	blz.
THEMANUMMER: OUDER WORDEN	
Inleiding	4
Ouder worden	5
Zinvol ouder worden: 'Er is altijd groei'	5
Zo hoop ik oud te worden	7
Wat achter ons ligt...	8
Je mag al blij zijn...	9
INTERVIEW Zorgen voor jezelf is niet egoïstisch	10
INSPIRATIE	
Paasgedachte: Psalm 118, de paaspsalm	13
De dichter en de wetenschapper	14
GRAALNIEUWS	
Verslag zorgproject: 'Als een mantel...' en Ienmail	15
Internationaal uitwisselingsprogramma	18
VERSLAGEN	
De Grootmoeders	19
Kerstmis vieren met gemeenschap de Hooge Berkt	23
Nieuwjaarsviering in het Graalhuis	24
Impressies van de creatieve workshop On/breekbaar	
1- Als je bij mij naar binnen kijkt...	25
2- Kistje over kwetsbaarheid en kracht	27
De kracht van <i>metta</i>	28
Oorlogsverhalen vertellen	31
Een mantel van helende stilte	32
Lenny Kuhr in het Graalhuis	33
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	34
Bibliotheekhoekje	35
Voedselhoekje	35
Zilvervloot en informatie: Zonta zingt!	37
Agenda	38
Redactionele richtlijnen	39

THEMANUMMER: OUDER WORDEN

Inleiding

Ine van Emmerik

Dit is alweer het eerste nummer van Intergraal. Dit jaar heeft de redactie besloten om voor ieder nummer apart een thema te kiezen. Dit nummer heeft als rode draad 'Ouder worden'.

Er zijn persoonlijke bespiegelingen, zoals van Christine Quispel. Er is het verslag van een mooi gesprek met Annemarie Pappot, die onze redactie helaas heeft verlaten, na vele jaren.

Het volgende nummer heeft als thema 'VACARE'. Het zit in ons woord voor vakantie, maar de oorspronkelijke betekenis is breder, namelijk leeg zijn, niet bezet zijn.

We roepen jullie op om bijdragen te schrijven rond dit thema. Dat mogen ook elfjes zijn, zoals deze:

*Vacare
Leeg laten
Komen wat komt
Het leven laten bloeien
Lente*



THEMANUMMER: OUDER WORDEN

Ouder worden

Anoniem

Het gevoel van ouder worden
begint soms al bij 60 jaar
en bij elke 5 jaar verder
krijg je het toch weer voor elkaar
om de moed er in te houden
en blij je weg weer verder te gaan,
ook al is 't niet altijd makkelijk,
och, ga wat langzamer voortaan...!

Zinvol ouder worden: 'Er is altijd groei'

Christine Quispel

Sinds ik vorig jaar verhuisd ben naar mijn huidige seniorenflat heb ik het gevoel dat er een nieuwe fase in mijn leven is aangebroken. Deze fase heeft te maken met mijn innerlijke ontwikkeling en met het ouder worden. Ik regelde zaken met de huisarts en een neef voor als het minder met me zou gaan en liet dat ook weer los. Toen ik in mijn schildersgroep de 94 jarige Mieke ontmoette, confronteerde dat me met het feit dat ik mogelijk ook nog 25 jaar te leven had en ik vroeg me af hoe je dan zinvol oud kunt worden. Ik besloot met een aantal vrouwen van boven de 80 en 90 te spreken en te kijken wat me opviel in hun verhalen. Ook las ik een tweetal boeken over zinvol ouder worden.

In het boek *Ouder worden* van de antroposofische begeleidster Renée Zeijlmans stelt zij dat het ouder worden een zinvolle fase op zich is en dat twee ontwikkelingstaken zich hier aandienen: in het reine komen met de eigen biografie en het je verhouden tot de dood. In het reine komen met je biografie doen sommige vrouwen heel letterlijk door hun biografie voor kinderen en kleinkinderen te schrijven. Antwoord op de biografie kan ook zijn dat je toekomt aan dingen waar je in de periode daarvoor niet aan toe bent gekomen: een taal leren, leren schilderen op je zeventigste of het schrijven van sprookjes en gedichten. Het kan ook zijn dat je vindt dat je eigenlijk nog in therapie moet om oude pijn te verwerken.

Het je uiteenzetten met de onvermijdelijke dood gebeurt bijvoorbeeld doordat een aantal vrouwen, zoals Joke, vrijwillig werken na hun 65^{ste} bij Stichting Thuis sterven, in een hospice of met kankerpatiënten. Zelf regelde ik mijn begrafenis en hernieuwde mijn testament na twee longembolies.

Het ouder worden kenmerkt zich vaak ook door een verhuizing op enigerlei moment naar een zorgrelatie. Mijn tantes besloten al toen ze 50 waren om samen oud te worden; en Hetty ging met haar vriendin wonen, toen de kinderen de deur uit waren en later bij een zoon in de buurt. Anderen wonen bij Graalleden in de buurt of in een seniorenflat, als ze bijvoorbeeld de tuin niet meer aankunnen of na een scheiding, zoals ikzelf.

Zorg is een belangrijk thema voor ouderen. In de fase van de Jonge Ouderen (van 55 tot 75) is het vooral de zorg voor anderen. Er is bij het ouder worden ook de zorg voor henzelf, die nodig is. Op heel hoge leeftijd betekent dit mogelijk een verzorgingshuis. De kunst is dan je te verhouden tot de zorg en de afhankelijkheid. Volgens Sherry Ruth Anderson in *Ripening Times* is het minder worden van mogelijkheden een taboe-onderwerp, waartoe je je wel moet verhouden om zinvol oud te worden. Zelf heb ik wekelijkse telefoonafspraken om te bespreken hoe het met me is.

Anderson heeft het verder ook over de leugens en mythen over het ouder worden, bijvoorbeeld dat ouder worden saai zou zijn. Zij vindt het belangrijk met anderen uit te wisselen en tot een eigen invulling van het ouder worden te komen, en ook de vruchten te laten rijpen, die het ouder-zijn biedt om een waarlijk wijze oudere te worden (zoals 'the Elders' of 'the Grandmothers').

Naast het leven met de gestorvenen is er het leven met de levenden. Dit kan in de vorm van het onderhouden van een groot netwerk van familie en vriendinnen zijn, of ook in de vele foto's die in een werkkamer hangen van kinderen en kleinkinderen en familiefoto's aan de muur bij anderen.

Zo wordt de woonkamer en de rest van het huis een weerspiegeling van een geleefd leven met de foto's of kunst van anderen en jezelf en de wandkleden uit het land waar je gewerkt hebt aan de muur. Sinds ik dit opgemerkt heb, kijk ik met andere ogen naar het interieur van oudere vrouwen, naar wat het mij over hun leven vertelt.

Voor Mieke draait het allemaal om loslaten en in het nu leven. Dat ervaar ik aan den lijve bij Hetty en Bep. De een geniet van planten en de aandacht van de ander concentreert zich op het leven nu. Zo is er volgens Mieke groei tot het laatste moment. Als de mythen en leugens over ouder worden onder ogen gezien zijn, kan er een aanwezigheid ontstaan die anderen uitnodigt om hun verhaal te vertellen.

Het is dan niet zozeer wat de oudere doet als wel wie zij of hij is. De persoonlijke groei krijgt vorm in het lezen van spirituele boeken en boeken over persoonlijke groei en in meditatie. Voor mijn tantes is het bezig zijn met schoonheid in muziek en literatuur een vorm van zingeving.

Een aspect wat van belang kan zijn, is het overdragen van taken en van de eigen wijsheid aan de volgende generaties. Dat gebeurt door het onderhouden van contacten met de vroegere werkcontacten uit Brazilië en Egypte. Of door het schrijven van de eigen biografie.

Het zinvol ouder worden is een combinatie van doen en zijn. Er is enerzijds een actief je verhouden tot de fase van de jonge oudere met activiteiten en met inkeer, in het hier en nu zijn, want er hoeft niet zo veel meer, en anderzijds loslaten in de fase van de oudere ouden.

De thema's die ik bij de vrouwen en bij anderen in mijn netwerk tegen kwam, herken ik ook in mijn eigen leven en dat bevestigt mij dat ik bezig ben op een zinvolle wijze ouder te worden.

(Op verzoek van de geïnterviewde is Hetty een gefingeerde naam.)
Sherry Ruth Andersen: *Ripening time, Inside Stories for Aging with Grace*, Uitgeverij John Hunt & Renée Zeylmans: *Ouder worden*, Uitgeverij Cichorei.



Zo hoop ik oud te worden

Henriette Verdonk

Zo hoop ik oud te worden:
Als een herfstblad. Rimpelig, gekleurd,
opgewaaid naar de zon.
Los gelaten door mijn plichten.
Leven om het leven zélf,
ontdaan van het moeten.
Juichend weer nieuwe dingen zien.
Zo mooi was ik nog nooit.
Voortgejaagd door de tijd warrel ik uitgelaten
uitgeput, uitgespeeld naar mijn plek
Om te rusten, om op te gaan in de cyclus van het leven
Wie zou niet zó oud willen worden?

Wat achter ons ligt...

Trees Willemse

*Wat achter ons ligt
en wat voor ons ligt,
is niets vergeleken
bij wat in ons ligt!*

Ralph Waldo Emerson

Een mooie spreuk, die mij veel doet! Het zal ons nog wel eens gebeuren wanneer je terugkijkt naar je verleden.

Wat heb je veel – of weinig – meegemaakt, waar je bepaalde herinneringen aan hebt, gelukkig mee bent of je afvraagt: ‘Waarom heb ik, wat deed ik toen die keer? etc’.

Hetzelfde gaat het met wat vóór ons ligt: ‘Hoe moet ik dit aanpakken, waar ga ik eigenlijk naar toe en is dat wel nodig of kan ik wel wat mij gevraagd wordt?’

Maar... hoe kijken we naar wat IN ons ligt? Heel diep in ons zal ‘de juiste weg’ liggen. We gaan onze weg zoals die zich voordoet! Een moeilijke weg? Ben je de weg kwijt? Wat is de juiste weg?

Er zijn zoveel wegen te gaan en hoe kiezen we dan onze eigen en juiste weg? Dat blijft een moeilijke keuze, telkens weer!

**OUDER WORDEN
IS
EIGENLIJK
BEST VERNIEUWEND**

de oma van
Loesje

Postbus 1045
6601 BA Amstelveen
www.loesje.nl

Je mag al blij zijn...

Paul van Vliet

Je mag al blij zijn als je oud wordt
zonder schuldgevoel en spijt;
zonder dat je nog zegt:
ik had eigenlijk toch misschien...
Oud-zijn in tevredenheid,
geen klachten en geen zelfverwijt.
Rustig zeggen: het is mijn tijd,
ik hou het voor gezien.
Je mag al blij zijn als het zó zou gaan.

Maar ik hoop dat ik straks oud word
met verlangen in mijn bloed.
Ik hoop dat ik dan nóg zeg:
ik zou eigenlijk nog misschien...

Oud zijn in gedrevenheid,
nog elke dag te weinig tijd,
open ogen – armen wijd
tot in mijn laatste seizoen.
Dat het tenslotte zo zal gaan
dat ik van mijn sterfbed op zal staan
en zeg: geef mij mijn jas eens aan,
ik heb nog veel te doen.



INTERVIEW ANNEMARIE PAPPOT

Ine van Emmerik

Zorgen voor jezelf is niet egoïstisch

Annemarie is jarenlang verbonden geweest aan de redactie van Intergraal. Eind vorig jaar is ze ermee gestopt. Het wordt tijd om haar eens te spreken. Natuurlijk beginnen we met de vraag die we ook altijd aan de Keukentafel van de geschiedenis stellen: Hoe kwam je eigenlijk bij de Graal en later bij Intergraal terecht?

Ik was aan het studeren voor mijn ondernemersdiploma samen met Julia, mijn vriendin en buurvrouw. Frances van der Schot had voor ons een plek voor een weekend op de Tiltenberg geregeld zodat wij samen het studiemateriaal ongestoord konden doornemen. Toen wij aanbelden bij de grote bruine deur van de Tiltenberg, deed Trees van Voorst tot Voorst open. Een bijzondere ontmoeting: “Dus jij bent het nichtje van Frances?”, zei ze. Dat klopte niet helemaal maar ik corrigeerde haar niet. Ze bracht ons naar de ontvangkamer en we konden kiezen: zelf voor ons eten zorgen of mee-eten met de bewoners van de Tiltenberg. We besloten aan te schuiven. En eigenlijk ben ik daarna nooit meer weggegaan.

Julia en ik wilden beginnen met een soort Gouden Schaar winkel, toen in 1986. Julia was modeontwerpster en wandelmaatje. Dat deden we jarenlang strijk en zet iedere ochtend, een wandeling maken. Als het koud was met ons zelfgemaakte skipak over de joggingbroek en daarna altijd een heerlijke douche en zo begonnen we onze dag met heel veel energie... We hebben het examen gedaan in oktober en zijn geslaagd. Maar ik besloot dat toch geen winkel te beginnen. Het was me toch teveel, de kinderen waren toen nog thuis. Het was een teleurstelling voor Julia, die wel graag een winkel wilde. We zijn nog een paar jaar blijven wandelen en klussen. Bij een zus van Frances hadden we een kamer in de Johannes Verhulststraat, wij noemden het ‘ons atelier’. Maar ik bleef bij mijn nee.

Julia gaf me op mijn verjaardag een boek over Anne Frank, en zei: we moeten elkaar voorlopig maar niet meer zien. Zij was tien jaar ouder dan ik, en in die tijd druk met de zorg voor haar ouders. Ik zei: laten wij gewoon doorgaan met ons contact. Ik ben bij de begrafenis van haar ouders geweest en daarna hebben we onze vriendschap weer opgepakt. Toen Julia ging verhuizen, werd het contact een tijdje minder maar uiteindelijk is alles weer goed gekomen. Jarenlang hebben we iedere eerste woensdag van de maand gebridget met nog twee vrouwen uit de straat waar wij allen gewoond hebben.

Na dat eerste bezoek aan de Tilt bleef ik bij de Graal. Frances van der Schot kende ik via de schoonmoeder van mijn broer. De familierelatie was wat verder weg dan Trees dacht, zij noemde me nichtje. Ik had in die tijd veel contact met Carol White, Mimi Maréchal en Trees van Voorst tot Voorst. Ik herinner me dat ik tegen Frances zei: wat heb je me al die jaren onthouden? Maar ja, Graalvrouwen zijn altijd bescheiden. Vanaf 1986 deed ik mee aan programma's, ik hielp mee de boeken in de bibliotheek te rubriceren (ik werkte destijds zelf ook in de Openbare Bibliotheek in Amsterdam).

Ik reed vaak auto voor veel vrouwen: Ine Hillebrand, Frances, mensen van het Begijnhof. Ik was een speciale chauffeur van Lydwine van Kersbergen, die woonde aan de Amstelveenseweg, tegenover het Vondelpark. Ik reed voor buiten-landse gasten, o.a. naar de Neeltje Jans, naar de bollenvelden. Maar ook naar Graalvrouwen in Nederland. Geleidelijk ontstond er een traditie om af en toe de maaltijd op zondagavond bij ons thuis te gebruiken met Frances en buitenlandse gasten. Zo heeft ons gezin de Graal beter leren kennen.

Frances overleed in 1994 en van de verpleging kreeg ik na haar overlijden haar ring die zij van haar ouders had gekregen toen ze in 1935 haar dedicatie deed. De ring heb ik aan het echte nichtje Marian, mijn schoonzus gegeven. Na de begrafenis heeft Marian die weer aan mij gegeven met de woorden 'hij behoort jou toe'. Ik zei altijd: ik doe geen commitment aan de Graal, dat heb ik in 1965 aan Bert gedaan, maar de ring gaf me het gevoel nu meer bij de Graal te horen.

Ik heb heel lang voor Intergraal gewerkt, in totaal wel dertig jaar. Tijdens een jaarlijkse reüniedag van de Graal, waar Frances, haar zus en Ine Hillebrand bij waren, vroeg Trees van Voorst of ik wilde helpen met Intergraal. Toen was het nog knip en plak werk met de stencilmachine. Samen met Wil Roele-Kortekaas, Mineke van Sloten en An van Tol. Trees trok door de jaren heen het maken van Intergraal steeds meer naar zich toe, in de tijd dat ze directeur was. Ik herinner me een stress-zaterdag. An van Tol en ik waren aan het wachten op Trees. Trees was gevallen en kon niet naar de Tiltenberg komen. An en ik hebben de taak op ons genomen en met veel plak en knipwerk hebben wij de Intergraal naar de drukker kunnen brengen. Een groot avontuur, maar geslaagd! Mimi gaf ons een compliment. De Intergraal is later door Trees van Voorst tot Voorst verzameld en in Den Haag naar de drukker gebracht, en de verzending hebben Truus Boom en ik jaren verzorgd. An van Tol schreef mensen aan om kopij te verzamelen. Ik was altijd de doener en corrector, zo ook voor Josette in Voorburg.

Na het overlijden van Agnes kwam Trees Willemse erbij, ik haalde haar dan steeds van het station in de omgeving waar de redactievergadering was. Ik heb wel eens gedacht: nu ga ik stoppen, maar bleef toch doorgaan.

En nu ben je gestopt. De eerste Intergraal van dit jaar heeft als thema 'Ouder worden.' Hoe denk jij daarover?

Zoals ik al zei, ik stop met Intergraal. Nu dacht ik: doe het maar. Mijn leven moet anders worden. Ik wil drastische keuzes maken. Ik wil meer rust, meer lezen, minder doen, minder afleidingen. Ik streef ernaar om twee keer per week in de bibliotheek te zitten en gewoon te lezen. Vanochtend ook weer, ik heb uren gelezen en wil dat iedere ochtend doen, met krant, boek, en ook schrijven. De vroege ochtenduren zijn mijn uren.

Ergens half december heb ik op een bepaald moment gedacht: ik ga mijn vrije tijd claimen. Al kan dat niet altijd. Ik wil me losmaken van zorgen. Dat valt niet mee, ik heb geen rust als ik niet alles geregeld heb. Ik denk altijd: eerst de niet-leuke en dan de leuke dingen. Ik merk dat er veel meer rust is gekomen. Ik heb dingen afgesloten, losgelaten, voel meer eigen ruimte. Soms is dat er niet, maar ik ben blij dat ik de knop dan weer om kan zetten, mijn grenzen bewaken.

Ik voel me heel verantwoordelijk maar ik denk ook 'er zijn anderen' ... Als er een vraag komt, kan ik dat altijd nog doen. Die ontspannen houding heb ik ook meer naar mijn kinderen en kleinkinderen. Ze moeten het zelf doen, ik ben minder zorgelijk. Dat kiezen voor mezelf gaf me eerst een schuldgevoel maar nu geeft het me veel ruimte. Want zorgen voor jezelf is niet egoïstisch.



INSPIRATIE

Paasgedachte: Psalm 118, de paaspsalm (fragment)

Huub Oosterhuis

Open uw deuren voor mij
ik die hard ben geslagen
wil dank zeggen dat ik nog leef
ik wil niet dood, ik zal leven

De steen die geen metselaar
kon gebruiken, werd hoeksteen.
Zo is het geschied van Godswege -
begrijpen zal ik het nooit.

Dit is de dag die moest komen
hoog tij, zonovergoten
dag van bevrijding en opstaan
dag van zingen en dank:

Dank aan Hem, Hij is goed.
Hij is vriend voor het leven.

Uit: Onderweg naar Pasen



De dichter en de wetenschapper

Marthe Link

Aan de tafel van 'De wereld draait door' zaten ze, de wetenschappers. Enthousiast, triomfantelijk, lachend en toastend met champagne. En ja, daar waren goede redenen voor: Einsteins' gelijk over krommingen in het heelal, over gravitatie, de trillingen die dat veroorzaakte en die nu gemeten waren; begrijpen deden we het niet, maar we deelden in de triomf. En de wetenschappers wisten het zeker: nu lagen grote doorbraken in het verschiet, we zouden binnen enkele jaren het raadsel van de zwarte gaten kunnen doorgronden; en zelfs het geheim van de oerknal kunnen ontcijferen.

De stoel van de dichter, die zo vaak aan die tafel gezeten had, bleef leeg. Maar de dichter wist van de zwarte gaten. Was hij niet lange tijd gevangen geweest in hun fatale zuigkracht, wentelend in een catastrofale duizeling, waaraan hij niet meer kon ontsnappen? Had hij niet geschreeuwd om God, om bevrijding? Een God, die hij schreeuwend vervloekte om zijn afwezigheid, om zijn onverschilligheid. Of was ook God onmachtig? Ook de oerknal kende de dichter en hij schreef erover in een huiveringwekkend gedicht:

Dood

*God, Die eenzaam is,
in een impuls zelfmoord pleegt,
omdat Hij Zijn aanstaande
schepping vreest.
God, in één keer dood door eigen hand.
Dat moet de oerknal zijn geweest.*

De juichende wetenschappers aan die tafel bij 'De wereld draait door' en de lege stoel van de dichter, en waar was God?

NB N.a.v. de bundel *Wakend over God* door Joost Zwagerman



GRAALNIEUWS



Verslag zorgproject: 'Als een mantel...' *Gezien van der Leest*

Het thema van dit nummer is 'ouder worden'. Natuurlijk is dit gegeven een van de redenen dat ik coördinator mantelzorg voor de Graal geworden ben. We worden ouder en wat betekent dat?

Een reden voor mijn aanstelling was dat we doordat we ouder worden er niet meer zo voor elkaar kunnen zijn als we graag zouden willen. Voor elkaar zorgen, elkaar ondersteunen is een groot goed in de Graal. Het is fijn als je weet dat het 'in jouw geest' gedaan wordt, maar dat je er niet zelf de deur voor uit hoeft.

Een Graalvrouw gaf mij een stukje tekst met de titel: Hoe kun je merken dat je ouder wordt? Ik citeer:

- *Alles is verder weg dan vroeger*
- *Het is twee keer zo ver naar de hoek en ze hebben er een heuvel bijgemaakt, naar ik heb gemerkt*
- *Ik heb het maar opgegeven om te rennen om de bus te halen; hij vertrekt trouwens eerder dan vroeger*
- *Ik heb bovendien de indruk, dat ze de trappen steiler maken dan jaren geleden*
- *Heb je gemerkt dat ze de krant in een kleinere letter drukken? Het heeft ook geen zin om iemand te vragen hardop voor te lezen, want iedereen praat tegenwoordig zo zacht, dat ik het nauwelijks kan verstaan*
- *Het materiaal in kleding wordt zo krap, vooral rond middel en heupen*
- *Zelfs de mensen veranderen, ze zijn veel jonger dan wij, toen wij zo oud waren. Van de andere kant, mensen van mijn leeftijd zijn veel ouder dan ik*
- *Ik kwam gisteren een oude vriendin tegen en ze was zo oud geworden, dat ze me zelfs niet meer herkende. Ik moest nog aan dat arme mens denken vanmorgen, terwijl ik mijn haren stond te kammen. Ik zag mezelf in de spiegel en dacht: Verrek, de spiegels zijn ook niet meer van zo'n goede kwaliteit als vroeger!*

Ja, zo kan het wel voelen. Wat mij opvalt rond de Graal en ouder worden?

1. De humor blijft (zie tekst boven) en helpt om de situatie te relativieren.
2. In de Graal kijken we minder (verwijtend) naar 'ze' (zie boven) maar meer naar 'wij' en 'ik'. En dat geeft ook meer realiteitszin. Wat kunnen we

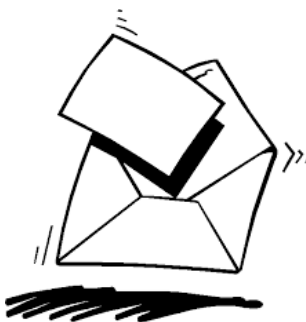
wel, wat kan ik wel en ook, wat niet?

3. In de Graal proberen we mee te leven en mee te denken met wat er in het klein en groot aan de hand is. Als het even kan lezen we de krant of informatie die het secretariaat ons stuurt om op de hoogte te blijven van wat er speelt in de wereld. Ons denken aan, bidden voor, werken aan, alles telt mee.

4. Leeftijd lijkt er als het om inhoud gaat niet toe te doen. De Graal is een beweging waarin de leeftijd op het vlak van verbondenheid geen grote rol speelt. We zijn gelijkwaardig en spreken elkaar ook zo aan of het nu gaat over geloof, leven of politiek; ieder is oprecht geïnteresseerd in elkaars mening ongeacht hoe lang je al op de aarde rondloopt. Voor mij, als een van de jongsten in de Graal, is dat een verademing en echt heel bijzonder.

Kortom: laten we samen ouder worden en dat doen met zoveel mogelijk humor, passie, zorg, betrokkenheid en zusterschap als we op kunnen brengen.

En, als ik een handje kan helpen, dan hoor ik het graag!!
Mantelzorg voor de Graal,
Gezien van der Leest, gezienvanderleest@gmail.com



Ienmail

Ine van Emmerik

De laatste tijd lees ik met veel plezier de dierenfabels van Toon Tellegen. Daarin worden vaak brieven geschreven. De mier schrijft dan op een stuk boomschors: "Beste eekhoorn, groeten, de mier". Hij gooit de boomschors vervolgens in de lucht en de wind bezorgt het keurig bij de eekhoorn. Dat is nou eens een efficiënt postsysteem! In gedachten neem ik nu een stuk boomschors en ik begin te schrijven: "Lieve lezeressen/lezers van Intergraal...."

Deze week (eind februari) gaat er een brief op de post naar alle Graalvrouwen en Graalvriendinnen. Het is een tekst over krachtwoorden die we in het afgelopen jaar hebben gemaakt met een groep van acht vrouwen die samen de Krachtcentrale Krachtwoorden vormen. Samen zochten we woorden voor de visie en missie van de Graal in deze periode van ons bestaan. Woorden voor onze voedingsbodem waarin ondertussen veel ontkiemt. Die kiemen kunnen we hoeden naar een groei die duurzaam is.

We hebben ondertussen een rijk en bloeiend programma, de zorg voor elkaar krijgt een goede en warme vorm, het platform Actief Pluralisme is ook een zoektocht die van alles oplevert. Hans Alma werkt nu aan een notitie waarin ze voorstelt onderzoek te doen bij een aantal concrete en praktische projecten die praktijken van actief pluralisme laten zien: het Wereldhuis in Amsterdam, het Verhalenhuis in Rotterdam en een Gedenkplaats op Fort Nigtevegt. In april organiseert ze een internationale expertmeeting waaraan ik ook deel ga nemen, net als Christa Anbeek natuurlijk. De titel is: 'Morele en spirituele begeleiding in vloeibare tijden'. In het taalcafé schuift iedere dinsdag een groepje vrouwen aan (waaronder Mariem) die iedere keer meer 'praatjes' krijgen. Het is een genoegen om dat te zien!

Het wordt nu tijd dat iedereen in gespreksgroepen of individueel meepraat en denkt en schrijft over ons verhaal en zich afvraagt: is dit een tekst waarbij ik mij thuis kan voelen?

Iemand in de groep noemde het een *wij*-tekst waarin je als *ik* toch veel kunt vinden. Ik was blij met die observatie. Als trekker van die groep was ik echt *de hand die schrijft*, zoals ik mijzelf noemde toen wij in Schoorl samen het lichaam van de Graal verbeeldden. Samen schreven wij op water, zoals in het gedicht van Nijhoff 'Het kind en ik':

*En telkens als ik even
knikte dat ik het wist,
liet hij het water beven
en het werd uitgewist.*

We blijven schrijven, kwetsbaar en voorlopig, maar o zo sterk. Ondertussen zoeken we de dingen uit die de ALV ons heeft opgedragen om uit te zoeken, zodat we op de volgende ALV met duidelijke voorstellen kunnen komen.

Hartelijke groet, Ine van Emmerik

PS 1: O ja, ik broed op een vervolg op mijn reizen met Teresa waar ik vorig jaar over schreef, in de vorm van een programma in het Graalhuis. Mede geïnspireerd door de boeiende lezing van Bibi Straatman op 19 december en mijn contacten met Renate Schepen van het platform Actief Pluralisme. Werktitel: *Ruimte voor vrouwenkracht*.

PS 2: Over het geschiedenisproject is ook van allerlei nieuws te melden, daarover volgt nog een Grote Trom.

Internationaal uitwisselingsprogramma

Carla van Thiel

In januari 2014 hebben 5 Graalleden deelgenomen aan een internationaal uitwisselingsprogramma van de internationale Graal in Oeganda.

We hebben daar enorm genoten, dat is beschreven in een aparte Intergraal-uitgave in 2014.

Internationale uitwisselingsprogramma's zijn erg verrijkend en daarom hebben Ine, Mineke, Chris en ik vorig jaar besloten om zo'n uitwisselingsprogramma te organiseren vanuit de Nederlandse Graal. Dat programma loopt twee weken, **van 5 juli tot 19 juli 2016**. Het programma van dag tot dag is nog niet helemaal klaar, maar in elk geval gaan we op 7 juli voor 2 dagen naar Mülheim in Duitsland om er Duitse Graalleden te ontmoeten en om van hun programma in Duisburg te horen. We gaan ook twee dagen naar Brussel, waar het Brusselse Graalteam een programma voor ons voorbereidt.

Tot nu toe hebben we ruim voldoende opgaven, er is zelfs een wachtlijst. Nu is het spannend of alle vrouwen die willen komen ook een visum krijgen. Dit programma is een project van de Nederlandse Graal en we hopen van harte dat enkele enthousiastelingen ons gaan helpen met de dagelijkse gang van zaken zoals maaltijden bereiden, Engelstalige teksten en liederen voor vieringen leveren en hulp in het Graalhuis, waar de meeste mensen zullen logeren.



En natuurlijk zijn Graalmensen ook van harte welkom om mee naar Mülheim of naar Brussel te gaan of om mee te gaan met tochtjes om Nederland beter te leren kennen, waaronder een bezoek aan de Tiltenberg en een bezoek aan Neeltje Jans. We hopen veel opgaven te ontvangen!

Zodra er meer bekend is over het programma en de deelnemers zullen we een vergadering bijeen roepen om samen met enthousiaste vrijwilligers taken te verdelen.

En, op **zaterdag 16 juli** is er een open huis en worden alle Graalleden uitgenodigd om de internationale gasten te ontmoeten. We hopen dat er, ondanks de vakantietijd, velen zullen komen!

VERSLAGEN

De Grootmoeders, een impressie van een weekend in België

Margreet van Leeuwen

Vooraf

Hennya, mijn vriendin, is al jaren actief betrokken bij de Nederlandse tak van de Grootmoeders. In het proces van groeiende verbondenheid vonden we het niet meer dan vanzelfsprekend om elkaars spirituele bronnen te leren kennen: het geloof in God en Jezus als onze broeder, actief deel uitmakend van de Goede Herderkerk (PKN) in Rotterdam, zij als katholiek en ik als protestant. Dat gaat prima samen en dat voelt ook zo voor de Grootmoeders en de Graal.

De ontmoeting

De Grootmoeders, het begint allemaal met een spirituele ervaring. Een ontmoeting met een groep oudere wijze vrouwen, die alle mensensrassen en culturen vertegenwoordigen. Zij verschijnen aan Sharon McErlane (psychotherapeute), aan de wandel met haar hond, in haar woonplaats in Californië USA in 1996.

Aanvankelijk worden ze ervaren als een vreemde en beangstigende gewaarwording en daarom wil ze ze weg. De Grootmoeders blijven. Wanneer zij haar verzet tegen de ervaring opgeeft, ontstaat er innerlijke ruimte. Dan kan zij de liefdevolle zorg en aandacht van de Grootmoeders ervaren. Deze vragen erom gedeeld te worden met andere vrouwen. Zo ook hun wijze lessen, als de zorg voor moeder Aarde, het herstel van de ontstane disbalans in de wereld en de versterking van de relatie met het Goddelijke.

Leerproces

Haar rol in deze - leren van hun inzichten en lessen opdat zij deze kan delen en doorgeven - is een leerproces geweest voor McErlane. Hierover schrijft ze open en eerlijk in haar eerste boek, *De grootmoeders spreken*. Wat mij hierin raakt is de heldere wijze waarop zij gevoelens van angst en twijfel beschrijft. Angst voor het onbekende en twijfel of zij wel de juiste vrouw is, om de boodschap en lessen van de Grootmoeders uit te dragen, de wijde wereld in. Tegelijkertijd voelt zij de kracht van de innerlijke rijkdom. Door hen zal zij worden bekrachtigd om dit werk te doen. Zo zal zij hun handen en voeten in de wereld zijn. Dit besef herken ik: dat is wat het geloof in God met mij doet en ook mijn verbondenheid met de Graal: beide worden tot voedsel voor onderweg, brood om te delen.



Een collage van alle kistjes...



Lenny Kuhr en muzikant Mischa Kool in het Graalhuis



De boodschap van de Grootmoeders

Zij zijn gekomen om vrouwen van binnenuit te bekrachtigen, zodat de vrouwelijke energie (yin) zich kan herstellen en de wereld opnieuw in balans kan komen. Er is sprake van een sterke disbalans, die wij als mensheid tot in alle uithoeken van de wereld ervaren. Oorlogen, geweld, uitputting van Moeder Aarde, de verzwakte verbinding met elkaar en met het Goddelijke. Door McErlane wordt het Goddelijke ruim opgevat: God, Jezus, JHWH, Allah, Boeddha, alsook de Grootmoeders maken deel uit van het Goddelijke. Allemaal verschijningsvormen van het Ene.



De Grootmoeders:

'Te lang is de aarde door yang, het principe van de mannelijke energie, gedomineerd. Hierdoor is yin, het principe van de vrouwelijke energie, ontoereikend en zwak geworden; wij zijn gekomen om dit te herstellen, tot haar volledige schoonheid en kracht, zodat de wereld opnieuw in balans kan komen. Wij zullen vrouwen helpen hun eigen positie te versterken en mannen zullen wij bemoedigen, zodat zij beiden het vrouwelijke principe zullen inzien'.

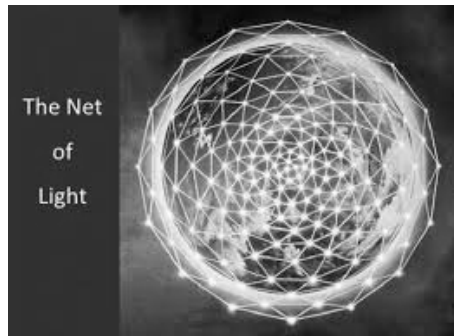
Tot zover, in een notendop, over de Grootmoeders en de groei tot een wereldwijde beweging, in een periode van 20 jaar.

Het weekend

Met een groep van tweehonderd vrouwen en tien mannen zit ik in een enorme zaal, in het licht van een stralende herfstzon. In spannende afwachting van wat komen gaat. Thema van het weekend: 'Het weven van het Net van Licht', dat de aarde in stand houdt, als 'het Weefsel van het Bestaan van het gehele Universum'. In deze bijeenkomst komen we samen om te herinneren wie wij zijn. Met de specifieke intentie van deze bijeenkomst wordt het proces van het werk, dat het afgelopen jaar werd gedaan in diverse landen, waaronder Uluru, ook bekend als Ayers Rock (een heilige plaats voor de Anangu) in Australië, voortgezet.

Na het welkom door Anne, van het Belgische verbindingsteam, zingen we o.l.v. van Sharon McErlane, slaande op een grote trom 'Where I stand is holy' en 'The earth is Our Mother'. Met ons allen in een grote kring, armen op elkaars schouders, krachtig. Samenzang - muziek - dans - rituelen (zoals het plaatsen van stenen voor de aarde en het eren van heilige plaatsen) - het werken in kleine groepen - schrijven - tekenen - meditatie - het zijn

allemaal aspecten, die deel uitmaken van een goeddoortimmerd en spiritueel programma. Hier word ik voelbaar enthousiast en blij van.



Een voorbeeld van een geleide meditatie is de verbinding met het besef dat ieder van ons deel uitmaakt van het Net van Licht. Hierop mogen we vertrouwen en steeds opnieuw kunnen we ons hiermee verbinden. Een hoopgevend besef. Zoals wij ook steeds opnieuw de beweging kunnen maken om contact te maken met de Ene.

Dit weekend was: genieten en groeien!

Kerstmis meevieren met gemeenschap de Hooge Berkt

Carla van Thiel

In de Brabantse Kempen ligt het mooie dorpje Bergeijk. Aan de rand van het dorp loopt de Hooge Berkt, waar de oecumenische gemeenschap de Hooge Berkt met een aantal huizen een plek heeft. De gemeenschap telt een honderdtal leden, waarvan dagelijks zo'n dertig leden actief aanwezig zijn in Bergeijk. Een kleinere groep is gevestigd in het 'witte stadje' Thorn en anderen wonen verspreid in Nederland en Vlaanderen.

Joke en ik hebben deelgenomen aan de kerstviering, met drie voorbereidingsdagen waarop we met een kleine groep gasten met twee begeleiders de eerste hoofdstukken van het Lucas evangelie hebben bestudeerd als voorbereiding op het feest van Kerstmis. Het leven in Bergeijk speelt zich af in huizen met gastenkamers rond een ontvangstruimte, een eetruimte en een kapel.



Tijdens deze Advent werd een indrukwekkend symbool van onze tijd gebruikt: gebroken glas vóór de tafel. Tijdens de kerstviering op kerstavond hebben we kaarsen erop geplaatst met ons gebed dat Gods licht zich mag openbaren in al onze gebrokenheid van oorlog, misdaad en liefdeloosheid.

Het waren fijne dagen van bezinning, maar ook van ontmoeting en uitwisseling. Op kerstavond werden in de viering, voorgegaan door drie mensen van de gemeenschap, verhalen verteld van Gods mensenliefde en

van de geboorte van hoop in deze tijd. Op kerstmorgen vierden we een heel feestelijke eucharistie in een volle kapel met mooie, meerstemmige zang. En 's avonds zaten we met meer dan 70 gasten aan een heerlijk kerstdiner, bereidt door verschillende mensen van de gemeenschap. Voor wie zoekt naar stille inspiratie, een mooie omgeving en een hartelijk welkom bevelen we deze plek van harte aan. Voor het programma van deze gemeenschap zie: www.hoogberkt.nl

Nieuwjaarsviering in het Graalhuis op 9 januari 2016

Evelien Luursema

“Een gelukkig en gezond 2016” ! Met die wens kwam een groot aantal Graalvrouwen en -vriendinnen bij elkaar op 9 januari van het nieuwe jaar. Iedereen die kon komen was er weer, het werd een feestelijk weerzien aan vrolijk gedekte tafels en met heerlijke lekkernijen bij de koffie. (hmmm, die kleurige taartjes in oranje en geel!). Het voelt alsof we er allemaal zijn, maar toch... een paar vrouwen hebben zich afgemeld en worden genoemd met de reden van hun afwezigheid, en dan is het weer net alsof ze er ook bij zijn.

Behalve aan vriendschap, weerzien en verbinding werd de dag gewijd aan een serieus onderwerp: Marthe Link vertelde over de 25 jaar dat zij vrouwen en meisjes begeleidde, die te maken hebben gehad met incest of een andere vorm van seksueel geweld. Zij deed dit voor de VPSG, het Vrouwenpastoraat voor Seksueel Geweld. Een belangrijk uitgangspunt bij de begeleiding is het vertellen van de verhalen door de slachtoffers zelf, verhalen die, vaak onder bedreiging, eigenlijk niet verteld mochten worden. Marthe stelt nadrukkelijk dat slachtoffers van incest nooit alleen maar slachtoffer zijn, ze hebben zelf manieren gevonden om verder te leven met een groot geheim, ze zijn niet alleen creatief in overleven, maar ook in volhouden.

Het wordt een indrukwekkend verslag van de betrokkenheid bij vrouwen die met incest te maken hebben gehad en van de inspanningen om, zoals Marthe het zelf noemde, het kind in die vrouwen te voorschijn te luisteren. Het kind, dat zo diep is gekrenkt dat het zich teruggetrokken heeft in zichzelf en zich het liefst onzichtbaar en onhoorbaar houdt.

Als de vrouwen zich weer kunnen verbinden met hun gewonde innerlijke kind, dan kunnen ze dat kind in zichzelf helpen zichzelf te genezen. Maar als ze daarbij alleen de beschikking hebben over dezelfde taal als die van de incestplegers, dan zullen ze zich wellicht nooit volledig van alle gevoelens van krenking kunnen bevrijden.

Het gaat om vrouwenpastoraat! Als in de kerk dezelfde taal wordt gesproken als die van de incestpleger, en dan lijkt het alsof God zelf de plegers in

bescherming neemt. Dat is een taal die inperkt en Marthe wil daar, een taal die ruimer maakt, tegenover stellen. Het is daarom ook een verslag van het te voorschijn luisteren van de eigen taal van de slachtoffers. Tekenen, muziek, poëzie kunnen hulpmiddelen zijn voor vrouwen om zich te uiten over hun ervaringen.

Marthe doet haar verhaal rustig en nauwgezet, maar haar betrokkenheid bij de slachtoffers, en haar strijdbaarheid voor de vrouwenzaak is voelbaar. Bij haar afscheid, in 2014, werd haar een bundel aangeboden met preken, overwegingen, publicaties en liederen van haar eigen hand. De bundel is getiteld *Samen redden wij het wel*, met deze woorden nam Marthe ook haar eigen innerlijk kind bij de hand. Strijdbaar is ze ook in deze teksten. De viering aan het eind van deze dag heet net als haar boek: Samen redden wij het wel. Een grote veelkleurige kaars en enkele kleinere kaarsen worden aangestoken. We zingen liederen die afkomstig zijn uit de bundel van Marthe. Samen redden wij het wel, het is een prachtig motto zo aan het begin van het nieuwe jaar.

Impressies van de creatieve workshop On/breekbaar

Als je bij mij naar binnen kijkt, zie je gewoon een heel lief vogeltje
Mayke de Vries

Ga mediteren, zo had mijn achterbuurvrouw laatst nog gezegd. Zenmeditatie ken ik van deze plek: de Graalbeweging. In deze fase van mijn leven ben ik, hoe paradoxaal ook, voor meditatie, stilzitten, te gestrest. Je zou kunnen zeggen: verwond, in de buitenwereld. Vanuit mijn kwetsbaarheid op hardheid gestuit. Waar mijn hart en ziel dan naar uitgaan: verbeelden. Voor/bij de woorden. Ik ben dan ook dankbaar dat De Graal deze gelegenheid biedt.

Ontvangen

Als eerste moment is daar: de kring, de gastvrijheid. De ronde tafel met thee en koffie, de warme dranken. Het ontmoeten van elkaar en het wachten op wie nog komen gaat. Met als opmerkelijk moment: de binnenkomst van een vrouw van 90, lid van de Graalbeweging. Ik ben mijn baan kwijt met 55 en denk oud te zijn. Maar zo kan het ook. Zo kan de lijn doorlopen. Lucht, kleur, een open lach.

Verbinden

De kring verplaatst zich 'naar binnen'. We zitten. Er wordt voorgelezen uit *De kracht van kwetsbaarheid* van Brenée Brown. (Het boek dat ik zelf van haar heb, heet *De moed van imperfectie*. Hoe zou dat nou komen?)

'Mensen proberen vaak achterstevoren te leven: ze streven ernaar meer spullen of meer geld te hebben, om meer te kunnen doen wat ze willen, om gelukkiger te zijn. Maar eigenlijk werkt het precies andersom: eerst moet je ernaar streven te zijn wie je werkelijk bent, vervolgens doen wat je werkelijk wilt doen, om te kunnen hebben wat je wilt.'

Wie je werkelijk bent

We gaan staan. We delen onze associaties bij woorden als 'kracht' en 'kwetsbaarheid.' Er is daarin een moment dat wij dicht bij elkaar staan, onderling verbonden in de kring door aanraking. Opnieuw warmte, terwijl het aanraken eveneens plaatsvindt door middel van onze woorden, het delen van ons verhaal.

Wakend over ons

Ieder van ons krijgt nu de gelegenheid de persoonlijke engel te ontmoeten die deze dag *in elk geval* over ons waakt. Soms lijkt het niet de engel die je wilde. Wel degene die je nodig had. In mijn geval: mededogen.

Ik ben het licht in mijn familie

Als inleiding op het creëren presenteert de kunstenaar haar kistje. Zij vertelt daarmee haar eigen verhaal terwijl zij tegelijkertijd het onze, innerlijk, in beeld en beroering brengt. Ik kan niet wachten om te gaan schilderen. Veel woorden, mooie woorden, met voor mij het licht, dat ook uit haar ogen schijnt, als essentie. En dat van hen, die zijn overleden, het licht nog schijnt, dat zij blijvend hun plaats hebben in ons persoonlijke reisaltaar. In dat van haar bevindt zich, letterlijk en werkend, een licht.

Faciliteren in liefde

We gaan aan de slag. Er is ons de gelegenheid geboden eigen dierbare spullen mee te brengen. Daarnaast is er een veelheid aan prachtig materiaal, overzichtelijk opgesteld. Een soort lopend buffet van expressieve verrukkingen. Eveneens lopend zijn de gastvrouwen/begeleidsters. Waar en wanneer we iets nodig hebben voor de innerlijke mens (letterlijk en figuurlijk) en op technisch gebied, zijn zij er. Zij vragen, bieden aan en spelen in op ons proces. Dit betekent dat wij in een flow kunnen raken.

Expressie in meditatie

Op dat moment verdwijn ik in een ruimte, alleen, waarbij het alleen-zijn verdiept en vermeerderd wordt door de aanwezigheid van anderen die eveneens gefocust zijn, opgaan in-. Een ervaring die ik ken uit het met anderen in dezelfde ruimte mediteren.

De meesten van ons houden ook tijdens de lunch deze concentratie vast. Om het verrijkende van deze ervaring te beschrijven schieten woorden te kort.

Zien en laten zien

Geleidelijk en organisch breekt de fase aan waarin we gaan opruimen, voorzichtig wat uitwisselen en voor onszelf opschrijven. Er is aandacht voor het reisaltaar van ieder van ons.

Deze uitwisseling is van de groep. Thema's als - familie, verlies, verbondenheid door de dood heen, het eren van onszelf en onze geliefden, 'werkelijkstjes', onze plaats in het grotere geheel - passeren de revue. Een niet aanwezig gedicht in de Friesche taal is desalniettemin voelbaar.

De zee: hoorbaar. Het verhaal van een mooie man die vanwege dementie wegdreef van zijn zus, gaandeweg. Lotusbladeren die zich sluiten, aan de buitenkant misschien grijs lijken, maar waarvan men weet dat ze aan de binnenkant hun kleur behouden hebben. Samengevat: verhalen, beelden van liefde, van de spiraal en het labirint, van wat transformeert, wellicht, maar blijvend is. En hoe wij, tot op het laatst, in verbinding met het begin, bij naam zijn gekend.

De maatschappelijke component

De Graal is voor mij een beweging waarbij spiritualiteit betekent: de handen uit de mouwen steken. Ik heb veel respect voor de wijze waarop de leden de wereld in trokken en trekken en daar het werk doen. Kistjes, reisaltaartjes, gaan over de verbinding tussen buiten en binnen. Zoals de wereld nu is, zie ik ook een sterke maatschappelijke component in het bieden van een wijkplaats, zoals op deze dag, die ruimte biedt voor rust en innerlijk werk. En dat ik daar op deze dag heb mogen verblijven.

Mijn speciale dank voor de gastvrouwen, de kunstenaars, mijn reisgenoten van deze dag en de bedding van de Graalbeweging.



Kistje over kwetsbaarheid en kracht

Jantine van der Veen

Sinds een week staat er een opvallend kistje in mijn kamer. Van buiten en van binnen zalmroze gekleurd. Een kleedkast met kleeerhangertjes en kleding. Op de buitenkant staan woorden.

Op 6 februari kwamen 12 vrouwen bijeen om een creatieve uitbeelding te maken. Uitgangspunt was: laat je kwetsbaarheid en kracht zien. Wat is de kwetsbaarheid van jou en kun je daar kracht uit halen?

De morgen begon met een gezellig samen zijn in de keuken van de Graal. Daarna werd de bedoeling van de dag duidelijk door een tekst over de noodzaak van verwerken van wat je overkomen is.

We hebben daarna aan de hand van losse woorden als: kwetsbaar, tederheid en welke kleur hoort daar bij volgens jou?gebrainstormd en schouder aan schouder elkaar opgewarmd. Toen konden we beginnen en een keuze aan materialen stond tot onze beschikking. De uren vlogen voorbij en met deskundige hulp voor kleine problemen lukte het iedereen om in de gestelde tijd haar kistje klaar te krijgen. Ieder presenteerde de eigen creatie. Wat een fijne dag om zoveel 'kracht in een doosje' te zien.

Dank je wel voor zoveel openheid en steun, die we van elkaar kregen. Mijn spinnenweb is een ragfijne bescherming geworden en géén ongewenste benauwdheid meer. Tot slot zongen we een lied van HOOP.

De kracht van metta

Hilde Debacker



Wat is er mooier dan op Valentijnsdag de liefde te vieren met de beoefening van *metta* of liefdevolle vriendelijkheid? We deden het afgelopen 14 februari in het Graalhuis: met dertig deelnemers en onder de bevoegen leiding van Jotika Hermsen, een ervaren boeddhistische meditatielerares.

Vanaf half negen druppelen vijf vrijwilligsters binnen en na anderhalf uur is het Graalhuis omgetoverd tot een mooie meditatieplek. We zijn klaar om de deelnemers te ontvangen. Tussen tien uur en half elf stromen zo'n 25 mensen het huis binnen. Na een kopje koffie of thee nemen zij, op de klanken van de metta-soetra, hun plek in op stoel of kussen.

Jotika begint met een mooi verhaal over de kracht van *metta*. Zij vertelt over de wonderlijke dingen die gebeurden toen een grote groep mensen ging mediteren in de woestijn aan de grens met Syrië: tijdens de duur van

de meditatie stopten de bombardementen en verscheen er een ronde regenboog om de zon. De toon is gezet. Vervolgens worden we uitgenodigd om heel dicht bij onszelf te beginnen. Jotika vraagt ons wanneer wij de kracht van liefdevolle vriendelijkheid voor het eerst ervaren hebben in ons leven en om dit met een buurvrouw of -man delen. Het is mooi om te verwoorden en uit te wisselen wat er dan zo opwelt vanuit de stilte van ons hart. En het staat garant voor momenten van werkelijke ontmoeting.

Vervolgens geeft Jotika een inleiding over *metta*. Wat is het precies en ook: wat is het niet? Ze verduidelijkt dat *metta* niet iets klefs is waarbij we met alle mensen op heel intieme manier zouden moeten omgaan. Het is eerder een houding van werkelijke vriendschap waarmee je ieder levend wezen tracht te bejegenen. En de sleutel daartoe, verklapt ze al gauw, ligt bij een basis van liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf toe. Als je je zelf geliefd voelt, zal je dit als vanzelf willen uitbreiden naar anderen toe.

Tijdens de eerste meditatie-oefening formuleren we daarom zinnen waarmee we onszelf het beste wensen. We wensen onszelf veiligheid, vrede, vreugde en een goede gezondheid. We worden ook uitgenodigd om te zoeken naar de wens die uitdrukt wat we op dit moment het meest nodig hebben en dit dan stil in ons hart en onze geest te herhalen.

Het geeft stralende gezichten maar ook tranen van ontroering...

Daarna legt Jotika uit dat de beoefening van *metta* een praktijk is die steeds uitgebreid wordt: we beginnen bij onszelf, daarna kiezen we een 'weldoener', iemand waarvoor we veel genegenheid voelen en waarvoor het makkelijk is goede wensen te formuleren. Dit deel van de beoefening doen we als loop- en stameditatie. Het is een mooie afwisseling met het zitten en toont dat de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid in elke positie kan gebeuren. Ook de lunch is een moment van beoefening. We worden uitgenodigd om ons bewust te zijn van alle mensen die er mede voor gezorgd hebben dat wij deze maaltijd nu kunnen eten. De boeren die het graan zaaien en oogsten, de vrachtwagenchauffeurs die het vervoeren, de bakkers die het brood bakken, de mensen in de winkel, de vrijwilligers die de soep maakten. Zoveel dingen om dankbaar voor te zijn!

Na de middag gaat Jotika dieper in op de plaats van *metta* als een van de vier heilzame emoties in het boeddhisme, ook wel *brahmavihara's* genoemd, letterlijk 'goddelijke verblijfplaatsen'. Naast welwillende goedheid hoort daartoe een gevoel van mededogen, het meetrillen van het hart bij het opmerken van het lijden van een ander, en medevreugde, het echt blij zijn voor iemand als het goed met hem of haar gaat. De laatste heilzame emotie is een gevoel van gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid zorgt voor

balans en wijsheid. Daardoor doen we wat we moeten doen maar beseffen ook dat we het lot van de ander niet kunnen veranderen.

En vervolgens stuurt Jotika ons de straat op. De volgende uitbreiding in onze beoefening is het sturen van liefdevolle wensen naar een neutraal iemand. Ze nodigt ons uit om 20 minuten langs de Utrechtse grachten te wandelen en eenieder die ons pad kruist in stilte het goede te wensen. Het sneeuwt ondertussen maar vol goede moed trekken we er op uit. Wat ik zelf daarin ervaar is wonderlijk: ik stuur een vrouw die van vrij ver voorbij wandelt *metta* en plots draait ze zich om en glimlacht. Maar nog is de beoefening niet rond. Tot slot worden we uitgenodigd om ook het goede te wensen aan iemand met wie we het moeilijk hebben. Ieder die dit wil, kiest zo'n 'moeilijk persoon' (niet de allermoeilijkste, adviseert Jotika) en stuurt deze vervolgens vriendelijke wensen. Niet makkelijk, maar wel waar het uiteindelijk om gaat: dat we niet alleen welwillende vriendelijkheid voelen voor de mensen die we graag mogen, maar ook voor mensen met wie we moeite hebben.

Tot slot geeft Jotika uitleg over *dana*, de boeddhistische vorm van vrijgevigheid. De Boeddha, vertelt ze, noemde *dana* de basis van alle beoefening. En hij gaf aan dat je op drie manieren kan geven: als een bedelaar (alleen weggeven wat je zelf niet zo waardevol vindt), als een koopman (op een berekende manier, vanuit de verwachting om iets terug te krijgen) of als een koning, royaal en vanuit uit een open hart. En vervolgens zijn we getuige van de mooie manier waarop vrijgevigheid nieuwe vrijgevigheid kan opwekken. Jotika overhandigt Maarten Olthof, een van de aanwezigen die een stichting heeft voor ecologische projecten in Nepal, onze vrijwillige bijdragen voor haar begeleiding. Maarten is heel blij en verrast, een ontroerend moment.



Ook het moment van uitgeleide gebeurt met een lied, de soetra van Kuan Yin, een vrouwelijke gestalte van compassie, op muziek gezet door Ton Lathouwers. Met als haar centrale wens: *'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze te bevrijden'*. Gesterkt door onze eigen beoefening en door dit belangeloze voorbeeld, trekken we weer de wijdere wereld in.

PS: Meer informatie over *metta*-retraites vind je op www.sanghametta.nl. Meer info over Maarten Olthof en zijn projecten, zie www.maartenolthof.nl.

Oorlogsverhalen vertellen

Chris de Leeuw

Dertig paar ogen kijken je ernstig aan, pubers die intens luisteren naar de verhalen die ik over de oorlog vertel, een bijzondere ervaring.

Vorig jaar - 70 jaar na de tweede wereldoorlog – bedacht ik dat er niet zo veel leeftijdsgenoten meer over zijn die nog naar scholen kunnen gaan om hun oorlogservaringen te vertellen. Dus nam ik contact op met het Herinneringscentrum Kamp Westerbork en werd verbonden met het Landelijk Steunpunt Gast sprekers daar. Ik hoorde dat er veel verschillende soorten oorlogsverhalenvertellers waren: mensen die de oorlog in Nederland meegemaakt hebben, overlevenden van concentratiekampen, Joodse kinderen die gered zijn door een onderduikadres, verzetsstrijders, mensen die in voormalig Nederlands Oost-Indië in kampen gezeten hebben, kinderen van ‘foute’ ouders, veteranen en tegenwoordig ook tweede-generatie-kinderen wiens jeugd medebepaald werd door de oorlog die hun ouders meemaakten. Scholen en ook andere groepen kunnen bij het landelijk steunpunt een aanvraag indienen en de medewerkers vragen dan een van de sprekers daar heen te gaan.

Natuurlijk word je niet zo maar losgelaten op een groep kinderen. Nadat er eerst een gesprek thuis is, volgen er twee trainingsdagen met informatie en met het zelf vertellen van je verhaal. Tot nu toe heb ik vier keer mijn verhaal verteld, bij de hoogste klas van een basisschool, aan een 3 VWO klas en aan twee 3 Mavoklassen. Drie afspraken staan alweer in mijn agenda.

Uit mijn vele ervaringen heb ik moeten kiezen, 50 minuten zijn maar kort en je wilt ook gelegenheid geven om vragen te stellen. Het is een mix van leuke, spannende en droevige verhalen. In hun geschiedenislessen hebben zij de feiten gehoord, ik denk dat verhalen die geschiedenis dichterbij hen brengt. Ik vroeg me af waarom ik dit eigenlijk zo graag doe.

Als vredesvrouw wil je wel alles doen om oorlogen te voorkomen en natuurlijk eindig ik mijn verhaal met te vertellen hoe een oorlog doorwerkt in je leven, in je handelen. Ook dat we – of we het nu willen of niet – in een multiculturele maatschappij leven, dat je de klok niet terug kunt draaien, dat het juist zaak is dat de jongere generatie wegen zoekt om goed samen te kunnen leven met mensen van verschillende culturen, waarin echt in gesprek gaan met elkaar en respect hebben voor elkaar (zonder natuurlijk maar alles goed te vinden!) zo belangrijk is. Dat is een manier om conflicten en oorlogen te voorkomen.

Door de vragen van de leerlingen komen ook weer allerlei ervaringen in mijzelf naar boven, ook liedjes die we via Radio Oranje leerden en die ik nu in de klassen zing. Toen ik 'n klas vroeg wat ze belangrijk vonden van wat zij gehoord hadden, zei een leerling: "Dat u zei dat oorlog geen winnaars kent, alleen maar verliezers" - dat had hij goed beseft! Ach, als er maar in iedere klas een of twee leerlingen zijn die deze gedachten met zich meedragen, dan is het niet voor niets...

Ik hoop dat ik het nog een aantal jaren kan doen en dat tweede-generatiekinderen dan het stokje van de ouderen overnemen.

Een mantel van helende stilte

Ine van Emmerik

Ze waren er vorig jaar rond de tijd van Advent en nu weer rond de Vasten: series van vier stiltemeditaties op de donderdagmiddag in de Lutherse kerk. Predikante Catrien van Opstal nam het initiatief en begeleidt dit samen met theologe Conny van Lier. We beginnen iedere keer in een kring met ontspannen en concentreren, door middel van teksten, beeldmeditatie of gesprek. Het hart van de bijeenkomst is de gezamenlijke stilte in de kerk, waarna we weer gezamenlijk afronden met reflectie en een lied. Deze meditaties zijn een steun op de innerlijke weg in de Vastentijd, net als het dagelijks schrijven. Dit keer doe ik dat met teksten uit *De wijsheid van Franciscus*.



Catrien vertelde tijdens een van de bijeenkomsten dat de Lutherse kerk de voormalige kapel is van het Sint Ursula-klooster. Kapel betekent eigenlijk ook mantel. Catrien verwees naar een prachtig beeld in het Catharijne Convent van de heilige Ursula, waar een groep mensen bescherming vindt onder haar mantel. De kapel als een beschermende mantel is een mooi beeld voor de helende stilte die tijdens de meditatie op ons neerdaalt.

Zo ervaren we dat ook tijdens het Schrijf-in-stilte café dat Ceciel Boudewijn en ik maandelijks begeleiden in het Graalhuis. Een simpele vorm: samen aan een tafel zitten en in stilte schrijven aan dat wat je zelf meebrengt. We openen met een kort welkomstwoord, lezen een gedicht voor en dan daalt de stilte in, voor ruim drie kwartier. Tot slot kijken we of er nog wat te zeggen valt. Wat er is geschreven mag worden genoemd maar het hoeft niet. Het gaat om het samen onderweg zijn, niet om het resultaat. En het Graalhuis beschermt onze stilte als een mantel.

Lenny Kuhr in het Graalhuis

Hilde Debacker

Het was een hele eer om voormalig Eurovisiesongfestivalwinnares, Lenny Kuhr, in het Graalhuis te mogen ontvangen. Voor wat ze een Satzang noemt, een programma met bezinning in woord en zang. Het was een prachtige avond met heel veel enthousiaste vrouwen die geïnspireerd weer naar huis gingen. In plaats van een weergave laat ik Lenny, als hedendaagse troubadour in hart en ziel, graag aan het woord in een van haar liedteksten.

*Zal ik je vertellen
Wat ze heeft bezield
Apostelen, predikers komend
Van ver te voet
En de ridders, op zoek naar de graal
Van het oude verhaal
Wat heeft hun gemoed
Zo gestaald*

*Heilig vuur
Heilig vuur
Een verlangen zo fel
Het gaat dwars door de dikste muur
Heilig avontuur
Heilig, heilig vuur*

*Zou je kunnen raden
Wat was het geheim
Dat helden en hemelbestormers
Heeft aangespoord
En de zeevaarders, zonder een kaart
Wat bepaalde hun aard
Wat dreef ze voort
Gaf ze vaart*

*Heilig vuur
't Is je hoogste en diepste gevoel
Je weg en je doel
't Is deel van je ziel
Ik bedoel
Heilig vuur!*

RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit



ITALIE

Sinds een paar jaren organiseren Marina Sangalli en een collega korte programma's in het Graalhuis van Milaan: 'Vrouwen aan de rand van een zenuwzinking', geïnspireerd door de gelijknamige tragikomische film van Pedro Almodóvar. Als counselors brengen ze groepjes jonge vrouwen samen die het moeilijk hebben om hun carrière met hun gezinsleven te combineren. Door zelfreflectie, lichaamsoefeningen en uitwisseling zoeken ze uit wat ze echt wensen en hoe ze door kleine, maar zinvolle wijzigingen hun leven weer in handen kunnen krijgen en er weer plezier aan kunnen beleven. Zo is mettertijd ook een netwerk van onderlinge steun gegroeid en het welbevinden van deze vrouwen is er positief geëvolueerd.

Lucia Cattaneo voerde een tweejarig gesubsidieerd project uit om bedrijfsmanagers bewust te maken van de noden van jonge moeders na hun bevalingsverlof en hoe ze door aanpassingen aan de communicatie en de werkuuren veel stress kunnen voorkomen. Zij coachte ook vrouwen die zich erg gespannen voelen bij de werkhervatting na het bevalingsverlof. Waar nodig trainde ze specifieke assertieve vaardigheden zoals behoeften uitdrukken, hulp vragen, delegeren en geschikte keuzes maken. Lucia zoekt nu uit hoe ze hetzelfde werk op vrijwillige basis kan blijven doen met dergelijke vrouwen in moeilijke situaties. (Marina Sangalli en Lucia Cattaneo. *Crossroads*, januari 2016)

USA

In oktober 2015 namen Marian Schwab en Tiffany Curtis samen met nog ongeveer 9500 anderen in Salt Lake City deel aan het Parlement van de Wereldreligies. Bij deze veelkleurige internationale bijeenkomst voor bewegingen en organisaties van een 50-tal religieuze tradities is geen theologische theorie, maar compassie in de praktijk aan zet. Een spreekster definieerde compassie als een onbehaaglijk gevoel dat ons tot daadwerkelijke solidariteit met anderen brengt, zelfs wanneer dit niet comfortabel is. Er waren plenaire sessies over de grote crisissen van deze tijd: klimaatwijziging, groeiende armoede, haat en geweld. De sprekers riepen op tot acties voor duurzaamheid, gerechtigheid en vrede. Veel kleinere sessies illustreerden hoe hieraan gewerkt wordt.



De aanwezige Graalleden waren o.a. onder de indruk van de wereldwijde 'One Billion Rising'-beweging tegen geweld op vrouwen, de inzet voor intergenerationeel vrouwelijk leiderschap, Sikhleiders-acties tegen haat en enkele voorbeelden van mededogend politieel gedrag.

(www.onebillionrising.org) (www.parliamentofreligions.org)

(Marian Schwab en Tiffany Curtis. *Gumbo*, november 2015).

Bibliotheekhoekje

Elly van Leeuwen

Kees van Beijnum, De offers.

In 1946, een jaar na de capitulatie van Japan, is er in Tokio een Internationaal Tribunaal in volle gang waarin de grootste Japanse oorlogsmisdadigers terecht staan. De Nederlandse Rem Brink is een van de rechters die een vonnis moet vellen. Ter afleiding van de machtsspelletjes en voortdurende allianties van zijn collega's probeert Brink het vreemde en totaal verwoeste land te verkennen. Hij leert de sopraan Michiko kennen, die tijdens de bombardementen op Japan haar ouders heeft verloren. Er ontluikt een geheime liefde die voor beide gevaarlijk is: Michiko verliest de bescherming van haar westerse weldoenster en Brink krijgt problemen met zijn collega's en de Nederlandse overheid.

Door beiden én door de familie van Michiko worden er zware offers gebracht. Michiko's toekomst ligt in duigen en zij vertrekt zwanger naar haar geboortedorp in de bergen. Juist in dit dorp heeft vlak daarvoor een gruwelijke oorlogsmisdaad plaatsgevonden. Brink is niet meer welkom als professor aan de Universiteit van Leiden.

Dit is een onbekend deel uit de wereldgeschiedenis waarin Van Beijnum het probleem van goed en kwaad aan de orde stelt en de morele verantwoordelijkheid van het individu. De worsteling om te weten wat te doen, is door Van Beijnum boeiend beschreven. Ik heb het boek met plezier én met onrust gelezen. Ik kan het iedereen aanraden!

Voedselhoekje

Elly van Leeuwen

Sint-Jorisbrood

Deze keer heb ik een recept genomen uit een vorig jaar verschenen boek: *Zalig gebakken, verhalen, recepten en tradities uit de hele wereld*. De schrijfsters van dit boek, Marian Geurtsen en Bep Willers-van Oostwaard

schrijven in de inleiding: *“Samen eten, maaltijd houden, verbindt mensen met elkaar. (...) Iedere religie heeft verhalen over de betekenis van eten, verhalen waarin een verband gelegd wordt tussen deze wereld en de wereld van God of de goden.”* Dit zijn een paar regels uit de lange, interessante inhoud. Te lang om hier weer te geven. Lees zelf maar hoe interessant die is, zonder zelfs nog maar aan bakken toe te komen! Om te zorgen dat het baksel goed lukt, staan er ook nog tips voor het bakken in de inleiding. Dus wat willen we nog meer? Het mag niet mislukken.



Op 23 april wordt het feest van Sint Joris gevierd. Sint Joris was een soldaat in het Romeinse leger, gelegerd in Cappadocië. Omdat hij een christen was werd hij in het jaar 303 onthoofd. Een legende vertelt echter hoe hij een prinses redde. Een draak stootte gifwolken uit waardoor er niet te leven was in de stad Silena. Hij bleef alleen rustig als er twee schapen aan hem gevoerd werden. Toen de schapen op waren werd er door het lot iedere dag een meisje geofferd. Tot een prinses aangewezen was om aan een draak gevoerd te worden. St. Joris hielp door, na een kruisteken, zich op de draak te storten en hem te doden. Alleen met hulp van Gods kracht is hem dit gelukt.

Na uitgebreide informatie over het feest van deze heilige is gekozen voor een Bulgaarse traditie. In Bulgarije wordt er voor ieder feest wel een speciaal versierd brood gebakken. De uitleg van deze traditie staat onder het recept.

Ingrediënten:

500 gram bloem, 180 ml lauw water, 2 eieren, 100 gram boter, gesmolten en afgekoeld, 25 gram verse gist, ½ theelepel zout.

Bereidingswijze:

Los de gist op in wat water en laat het even rusten. Meng het zout door de bloem. Breek de eieren in een kuiltje. Voeg het gistpapje en de gesmolten boter toe. Voeg water toe en kneed in 10 minuten een zacht en elastisch deeg. Laat het deeg, afgedekt, rijzen tot het dubbele volume.

Kneed het deeg kort door. Houd 50 gram deeg apart en vorm van de rest een mooi rond brood. Leg dit op een ingevette bakplaat. Maak van de 50 gram deeg de versiering. Leg dit op het brood en druk dit licht aan. Laat het brood, afgedekt met folie, kort rijzen tot het mooi bol staat. Verwarm de oven op 220 graden Celsius. Bestrijk het brood met melk of losgeklopt ei en bak het in 35 minuten mooi bruin.

ZILVERVLOOT

Hilde Debacker

Dit keer vaart de zilvervloot voor steun aan *Fanga Musow*, een opvanghuis voor vrouwen en kinderen zonder wettig verblijf in Utrecht.

Fanga Musow betekent 'krachtige vrouwen'. Het huis gaat uit van de kracht van vrouwen en ondersteunt die door het bieden van rust, ruimte én intensieve begeleiding. Het opvanginitiatief wordt gedraaid door vrijwilligers en stagiaires en is financieel volledig afhankelijk van fondsen en giften.

Voor meer info, kijk op www.fangamusow.nl.



We hadden dit project gekozen voor onze avond *Dining for women* die, wegens te weinig belangstelling, jammer genoeg niet kon doorgaan.

We hopen dus des te meer op jullie steun via deze weg.

Giften kunnen gestort worden op NL67 INGB0000025586 t.n.v Graal Vogelenzang met vermelding 'Fanga Musow'. Alvast hartelijk dank!

INFORMATIE

Zonta zingt op 24 april

Ine van Emmerik

Zonta is een internationale organisatie die zich sterk maakt voor de positie van vrouwen. Bijna honderd jaar geleden gestart in de VS. Ik ben lid van de afdeling Utrecht.



Op 24 april organiseren wij de benefiet: **Zonta zingt voor Voices against Violence** van 11 tot 18 uur. Het is in het Utrechts Centrum voor de Kunsten, Domplein 4.

Een keur van docenten stelt op die dag hun tijd beschikbaar voor het geven van workshops. Je kunt meedoen en luisteren, er is ook een gezamenlijk concert dat aan het eind van de dag wordt gegeven.

Meer informatie vind je op www.zontazingt.nl.

Per workshop betaal je €15. Aanmelden graag vóór 17 april.

De opbrengsten van die dag gaan naar Voices against Violence, een VN-organisatie die meisjes steunen en opleiden om gender-discriminatie en geweld tegen vrouwen tegen te gaan.

AGENDA

Vr 1 april Lezing Lisette Thooft: 'Kom uit je hoofd!' (20.00u-22.00u)

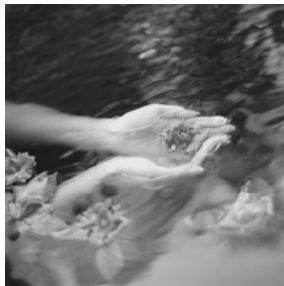


In de serie 'Spiegels van de ziel' een inspirerende lezing van Lisette Thooft, publiciste en Happinez-filosofe over de weg van het hoofd naar het hart en het lichaam.

Lisette omschrijft die weg als een levenslange en gevaarlijke tocht. Deze avond is zij onze ervaren gids. Een avond met verhalen, meditatie en praktische oefeningen.

Warm aanbevolen!

Za 9 april Zelfcompassiedag (Hilde Debacker) (10.30u-17.00u)



Opnieuw een dag om je te oefenen in liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf, vooral als je het moeilijk hebt. Theoretische inzichten, meditatieve oefeningen en het delen van ervaringen wisselen elkaar af.

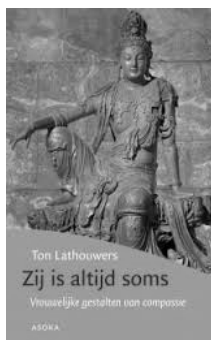
Open voor mensen met of zonder eerdere ervaring met zelfcompassie-beoefening. Alvast welkom!

Vr 15 april De kracht van de keukentafel (10.30u - 16.00u)



De ingrediënten zijn beproefd: een tafel en daarrond in elkaar geïnteresseerde, sprekende en luisterende vrouwen. Elke keer weer garant voor een inspirerende en bemoedigende dag! In de voormiddag staat het leven van een Graalvrouw centraal, na de middag wordt er gedeeld over inspiratie en spiritualiteit.

Vr 6 mei Lezing Ton Lathouwers: 'Zij is altijd soms' (20.00u-22.00u)



Ton Lathouwers is een gerenommeerd zenleraar, auteur en spreker. Met de Graalbeweging bekend van de tijd van de Tiltenberg. In zijn nieuwste boek *Zij is altijd soms*, doet hij verslag van zijn levenslange fascinatie met vrouwelijke gestalten van compassie. Hij benadert dit thema vanuit verschillende religieuze tradities en vanuit de wereldliteratuur. Garant voor een boeiende avond!

Redactionele Richtlijnen

De redactie

Gewaardeerde schrijfsters,

Doelen die ons hierbij voor ogen staan: een heldere en inspirerende onderlinge communicatie en leesplezier voor ons allemaal.

De richtlijnen voor teksten geven wij als volgt weer:

- * Uitgangspunten
- * Kenmerken
- * Schrijfstijl

Uitgangspunten

- * De redactie behoudt de eindverantwoordelijkheid voor de inhoud van geplaatste teksten.
- * Met respect voor auteur en tekst mag de redactie ingrijpen, maar altijd na overleg.

Kenmerken (inhoudelijk)

- * De teksten zijn actueel, maatschappelijk betrokken.
- * Ze vormen een bijdrage aan spiritualiteit.
- * Ze zijn prikkelend, uitdagend en roepen vragen op.

De schrijfstijl

Uitnodigend – inspirerend – informatief – gevarieerd – goed leesbaar – soepel – beknopt – geen opsommingen – weergave van impressies – verbindend.

Kenmerken (technisch)

- * Tekstlengte: max. 600-800 woorden, d.w.z. 1,5 pagina van dit blad.
- * Wijze van aanleveren van teksten: graag zonder opmaak.
- * Foto's worden aangeleverd als jpg-bestand, met een tekst als ondertekening.
- * Regels voor verwijzing:
Naar boek: titel van boek in italic (schuin), zonder aanhalingstekens.
Naar artikel: titel van artikel tussen enkele (') aanhalingstekens.
- * Regels voor gebruik van aanhalingstekens in tekst:
Woorden en uitdrukkingen tussen enkele aanhalingstekens plaatsen.
Zinnen, gebruikt als citaat, tussen dubbele aanhalingstekens plaatsen.

Dat de richtlijnen als geheel een bloeiende bijdrage mogen vormen aan de kwaliteit van onze Nieuwsbrief Intergraal. Vragen of reacties? Mail ons!

Afzender:
INTERGRAAL
Nieuwegracht 51
3512 LE Utrecht



De lente is in het land!