

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

34^e jaargang - nr. 2
Juli 2018



Redactie

Margreet van Leeuwen - Elly van Leeuwen-Aarsman
Marthe Link – Amber Coomans

Vormgeving

Catharien Kosian

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. 030-233.36.40
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:
6 september 2018**

INHOUDSOPGAVE	blz.
THEMA: DROMEN	
Mijmeringen	4
Ine van Emmerik verlaat de redactie	6
ZOMERGEDACHTE	
Ds. Aty van Noort	7
GRAALNIEUWS	
In memoriam: Coby van Eerde-Verheyde	8
Mijn commitment	9
Plaatje van God	12
Deel vreugde en verdriet!	13
Uitnodiging zomerse boottocht op de Kagerplassen	14
Spiegelen aan de geschiedenis	14
VERSLAGEN	
Een transformatieve ervaring	18
Help studenten groter te kunnen dromen	19
Graalinspiratiedag	21
Zangdag voor wereldvrouwen	23
Brief aan de Tweede Kamer	24
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	26
Boekenhoekje	27
Voedselhoekje	28
Zilvervloot	29
Redactionele richtlijnen	31

JAARTHEMA: DROMEN

Mijmeringen

Marthe Link

Mijmeren doe ik graag, het is een vorm van dagdromen, gedachten, die opkomen en verdwijnen, overgaan in andere gedachten, vaak op gang gebracht door iets onverwachts: een geur, een geluid, een woord dat je hoort, een gedicht.

In de bijbel komt het woord eenmaal voor: in Genesis 24 vers 63, waar verteld wordt over Izaäk, die het veld ingaat om te mijmeren. Ik bevind me dus in goed gezelschap: Izaäk, één van de aartsvaders. Tussen de twee krachtpatsers Abaham en Jakob staat deze mijmeraar, deze dagdromer.

Elders in dit nummer van 'Intergraal' staat een artikeltje van Ine van Emmerik, waarvan het begin mij vandaag tot mijmeren bracht en tot dit artikeltje. Ook Ine werd geraakt door een gedicht van Szymborska, die in haar gedicht met de titel '16 mei 1973' *schudt aan haar geheugen*, een mooie manier om te mijmeren, te dagdromen en je te laten leiden door opkomende gedachten en herinneringen, die als vogels vliegen van de ene tak naar de andere. Het verbindt lang vergeten gebeurtenissen met het hier en nu. Wie kent niet een stroom aan herinneringen, die opkomen bij een geur, muziek, een oud lied, een gedicht.

Laat het toe, geef je eraan over, aan de schat aan ervaringen, die je hebt opgedaan in je leven en die je gemaakt hebben tot de mens die je nu bent. Vlieg mee met je vogels van herinneringen!

Hoe het komt, dat ik verviel in mijmeringen bij de beginregels van Ine's artikeltje, weet ik niet, maar het bracht me, al mijmerend, bij een oud gedicht, dat bij mij aan de keukenmuur is opgeplakt; het is een gedicht van Mustafa Stitou, een van oorsprong Marokaanse dichter, die is opgegroeid in de polders van Flevoland:

Oude wereld

*Kersenvlekken een halve dag
weken in melk. Lakschoenen
met melk opwrijven af en toe.
Vergulde schilderijlijsten
schoonmaken met een in
melk gedrenkte spons. Bladeren
van groene kamerplanten glanzen weer*

*als u ze afneemt met water en melk.
Maar mors niks! Elfen drinken het graag,
sarren iedereen in huizen, waar ze
gemorste melk aan treffen. Ja,
steekt een koe haar staart
in de lucht komt er regen.
Loeit een koe u driemaal
in het gezicht- een teken
des doods. Knickers in het pannetje!
Spelen de knickers krijgertje
weet u, dat de melk kookt.*

Een gedicht dat ook van de hak op de tak springt, het oude Marokko verbindt met onze eigen oude geschiedenis.

Mij voerde het terug naar het laatste oorlogsjaar, waarin ik als kind geëvacueerd was in een klein dorp van Noord Friesland. Wat deed ik die dagen, ik ging niet naar school, het was een warme zomer. Vergeten geluiden: het kraaien van hanen, het geratel van melkkarren over de klinkers, de verten van groene graslanden vol madelieven en boterbloemen, aan de randen blauwe korenbloemen en rode klapprozen, een geur, die ik herken op wandelingen, die ik nu soms maak door de polder. Het geluid van duizenden zoemende insecten, een buitelandse leeuwerik, in onze tijd verdwenen, maar die door mijn mijmeringen weer opkomen.

Hoe gingen de wegen van mijn mijmeringen van Ine naar Szymborska naar Mustafa Stitou naar de oorlogsherinneringen van een klein meisje. Was het de tuin daar met kersenbomen en bessenstruiken, de vlekken die mijn tante inderdaad verwijderde met melk. Of ook de glanzende bladeren van de ficus van mijn moeder, die ik toen zo vreselijk miste.

Ik weet het niet, maar ik laat me graag meevoeren langs onbekende wegen in mijn eigen verhaal, ze hebben me gemaakt tot de mens die ik nu ben; ze leiden mij bij tot beslissingen die ik nu neem en eerder genomen heb en nog zal nemen.

En als een koe mij tweemaal in het gezicht loeit, loop ik gauw weg voor zij voor de derde keer loeit, want ik heb het leven zo lief.

Lieve lezeressen, doe het maar, laat je meevoeren door je mijmeringen, schrijf ze in je hart en vertrouw ze soms toe aan het papier, deel ze met anderen, bewaar ze in een verguld lijstje (dat je laat glanzen met een in melk gedrenkte spons).

Die Izaäk gaf ons misschien wel meer dan de grote daden van die andere twee aartsvaders: "Izaäk ging het veld in om te mijmeren!" Maar wat had ik graag zijn mijmeringen gekend.

Ine van Emmerik verlaat de redactie

Marthe Link

Ine van Emmerik verlaat de redactie. En als redactie vinden we dat een verlies, maar we respecteren Ines besluit. In het laatste nummer van 'Intergraal' licht Ine haar vertrek toe, maar deze terugblik is niet de plek om daar inhoudelijk op in te gaan.

In dit artikeltje wil ik, namens de redactie, Ine bedanken voor haar enorme inzet, haar creativiteit, haar humor, haar schrijftalenten. Samen met haar vormden we een hecht team en waren we op de vergaderingen niet alleen bezig met een terugblik op het laatste nummer en het vormgeven aan het komende nummer, maar voerden we ook lange en persoonlijke gesprekken; Ine refereerde daar in haar laatste artikel ook aan, de binnengekomen kopij leverde daartoe soms mede de aanleiding, maar ook het eigen wel en wee inspireerden ons.

Met Ine keek ik terug op de jaren van haar redactionele werk en haar actieve inzet ervoor. Ine kwam naar mij toe voor een terugblik, voor koffie en lunch. En we praatten en we lachten, dronken wijn en aten brood en dat was goed. Hier geef ik een kleine impressie van die mooie ontmoeting. Ine heb ik nog meer leren kennen als een vrouw met krachtige meningen, die wel bevraagd mogen worden. Zoals ze ook vrijmoedig anderen kan bevragen. Dat vraagt van de ander nadenken en argumenteren. Binnen een toch kleine redactie is dat prikkelend en levendig.

De muzikaliteit van taal, van woorden, die tot zinnen worden is een boeiende gave van Ine, die ze graag deelt met anderen. Dat blijkt ook wel uit de andere activiteiten die ze voor de Graal organiseerde, zoals bijvoorbeeld de 'Keukentafel', maar die in een redactie juist waardevol zijn en die we node zullen missen. Gelukkig heeft Ine toegezegd nog zeker wel te blijven bijdragen aan 'Intergraal'.

In de Graal-traditie is het internationale karakter altijd van groot belang geweest en nog; voor Ine is dat een leidraad die haar verre reizen deed maken en ontmoetingen met verre Graalvrouwen inspireerden haar en blijven dat doen en een weerslag daarvan zal zeker in ons blad terechtkomen.

Als redactie kennen we Ine als een visionaire Graalvrouw, die de Graal-geschiedenis, veraf en ook dichterbij vorm gaf in artikelen, maar ook reisverslagen vulden de pagina's. En, al is Ine niet meer redactie-lid en dat

vinden we echt jammer, maar we blijven haar inbreng lezen op de bladzijden van 'Intergraal', want afstand nemen is nog geen afscheid nemen, we blijven elkaar ontmoeten in ons blad en daarbuiten.

Lieve Ine, bedankt voor je inzet, je humor, je rijke taal en je visie, neem je tijd en weet je welkom bij ons als team en bij ieder van ons persoonlijk. En een Utrechts terrasje is altijd dichtbij.



ZOMERGEDACHTE

Zomer als tijd van stilte

Ds. Aty van Noort

Stop met werk,
stop met zorgen,
stop met de slaafse
doordeweekse sleur,
stop met de haast
en het hollen.

Leg alles stil:
machines, muizenissen,
onmin, verdeeldheid,
jaloezie of achterdocht.
Word stil –
gewoon stil.

Ouders maken weer tijd
voor hun kinderen,
tijd voor elkaar....
Mensen worden weer nomaden
op zoek naar nieuwe inspiratie.

Vakantie is 'vertrekken':
dat is niet perse kilometers
verslinden,

zeeën oversteken of
supersnelheden bereiken.
Je kunt ook gewoon thuis blijven
en toch 'vertrekken'...
Vertrekken uit je eigen wereldje,
je openstellen
voor het nieuwe dat zich voordoet.

Vakantie is 'zwerven'
ook dat kan ver weg en thuis.
Terugvinden wat verloren was:
man of vrouw, kinderen,
jezelf.
een stukje natuur,
de hemel op aarde,
stilte en weldoende rust,
het verloren paradijs
ja - misschien ook God!

Want stilte is de frequentie
waarop de Eeuwige
zich het liefst laat kennen.

GRAALNIEUWS

In memoriam: Coby van Eerde-Verheyde

Coby van Eerde –Verheyde is geboren op 26 april 1917 en overleden op 11 april 2018

Voor de uitvaart van Coby maakte Gezien van der Leest de onderstaande tekst.

Coby was lid van de Graalbeweging en daar was ze trots op. Ze was al als jong meisje bij de Graaljeugdbeweging gekomen in de jaren dertig van de vorige eeuw, en ze zei dat ze altijd heel veel te danken heeft gehad aan vooral die vroege tijd. Er werd veel gestudeerd, gezongen, gediscussieerd en toneel gespeeld. Het was een basis waar ze haar hele leven voordeel van heeft gehad. Ze vertelde me dat toen ze verkering met Jan kreeg dat ze met hem afsprak: Ik wil wel met je trouwen maar ook naar de Graal blijven gaan. Ik leerde haar kennen toen ze al op leeftijd was en ik herinner me dat Jan met de auto stond te wachten als het programma was afgelopen en dan nam hij Coby en de andere Haarlemse vrouwen weer mee terug. Dankzij haar fantastische geheugen hoorde ik nog lang allerlei Graalverhalen uit een ver verleden.

Toen ik in Haarlem ging werken werden we vriendinnen. Veel mensen vonden dat raar; zo'n groot leeftijdsverschil en dan vriendinnen? Wij vonden het passend bij de Graal; leeftijd speelt geen rol, levens wel. En Coby was blij om een ander contact dan een zorgcontact te hebben ook al zorgde ik door de jaren heen steeds meer voor haar. We zorgden ook voor elkaar. Coby kon goed luisteren en goed raad geven.

“Lid van de Internationale Graalbeweging” dat moest zeker op de rouwkaart. Ze was er trots op, ik zei het al. Een van de belangrijkste Graalteksten die Coby waarschijnlijk uit het hoofd kende in het Latijn was Veni Sancte Spiritus. Ik wil het hier in haar Geest lezen in de vertaling van Graalvrouw Trees van Voorst tot Voorst:

Wees hier aanwezig, Geest van God,
Geest van heelheid.
Geef ons inzicht, laat ons delen in Uw licht.
Wees hier aanwezig,
Moeder van degenen die tekort komen.
Geefster van alle gaven, versterk onze liefde.

Wees hier bij ons,
troostend, verkwikkend,
beschermend, zorgend.
Geef vrede in onze arbeid,
geef rust wanneer het in ons stormt,
stil alle onrust in ons.
Raak met Uw licht
het diepste van het hart van de mensen
die in U willen geloven.
Begeleid ons in ons leven,
laat ons uitgroeien tot goede mensen.
Herstel wat niet goed is in ons.
Besproei wat aan het verdorren is,
heel wat ziek is.
Maak soepel wat verstard is,
koester wat verkild is,
help waar het dreigt fout te gaan.
Laat ons delen in Uw vele gaven,
leer ons vertrouwen op elkaar.
Begeleid ons in ons leven,
bemoedig ons tot het einde,
geef vrede die durend is.
Amen, Alleluia

Coby zei altijd dat ze op het door God bestemde tijdstip geboren was en dat ze ook op het voor haar bestemde ogenblik zou sterven. En zo is het gegaan. Ze was een sterke vrouw, ze hield van haar kinderen, van buurman John, van de natuur, van kabouters en van de Graal! We zullen haar missen.



Mijn commitment / verbintenis met de Graal: wat een feest!

Margreet van Leeuwen

Wat mij raakt en aanspreekt in de Graalbeweging

'Mijn betrokkenheid bij de Graal, tot nu toe, heeft zowel mijn geest, als mijn ziel geraakt en verrijkt. Ik werd geraakt door de idealen, de spiritualiteit. Ik voel me deel van het geheel. De weg die wij gaan, zal ons blijven uitdagen en voor nieuwe vragen stellen. Ook mijzelf. Wat mij aanspreekt is de pluriformiteit van religies, haar oecumenische karakter. Met elkaar werken wij vanuit

een gedifferentieerde bron van spiritualiteit en maatschappelijke betrokkenheid. Die uit zich in projecten, in de zorg om onze aarde. Bewogenheid om misstanden, waarvan met name vrouwen en kinderen de dupe zijn en de bemoediging en ondersteuning van vrouwen en hun belangen. En een sobere levenswijze.

Aanloop naar het commitment

In tegenstelling tot zaterdag 4 november 2017, was er dit keer, zondag 27 mei 2018, gelukkig geen belemmering om dit commitment te vieren. De Graalflat bood zowel Didine als mijzelf 'n gastvrij verblijf. Geen gehaast om op tijd in Utrecht te zijn. Een groepje Graalvrouwen is, door de gedwongen verplaatsing van het commitment, toch diverse maanden bezig geweest met de inhoudelijke en organisatorische voorbereiding van het geheel.

Het vinden van een nieuwe datum, bleek een forse uitdaging. Dit zou iets kunnen zeggen over het 'weinigte wit' in onze agenda's. Uiteindelijk bleek 27 mei een 'gouden greep' met prachtig zomers weer. Toen ik na het ontbijt, op z'n zondags, beneden kwam, was de zaal al helemaal klaar en zag er prachtig uit. Een kleurrijk veldboekje in het midden op 'n mooi gedrapeerde doek. De stoelen stonden in de breedte en op mijn verzoek in het midden van de brede cirkel een lezenaar. Dat was ik zo gewend, als voorganger in vieringen in verpleeghuizen en als vakantiepastor. Dit keer in 't bijzonder gaf de lezenaar mij 'n extra veilig gevoel. Commitment doe je maar eens in je leven en hier was ik me zeer van bewust. Spannend dus, maar het is zo mooi, om van harte 'JA' te kunnen zeggen!

Het commitment

Een tikje gespannen, was ik zeker, maar sterker was mijn gevoel van nieuwsgierigheid. Wie zouden er komen om dit commitment met mij te willen delen? Weliswaar is zo iets een Graal-gebeurtenis, maar toch, ieder moet er wèl voor op reis. En op weg gegaan zijn ze, gehoor gevend aan de uitnodiging en de wens om deze feestelijke gebeurtenis met elkaar te delen. En steeds ging de bel! Toen stond opeens dierbare vriendin Ino voor m'n neus, ongewis van haar komst, was dit een grote verrassing!

Van verder weg en dichterbij ... wat was ik blij met ieder van jullie die is gekomen,



om deze voor mij belangrijke gebeurtenis samen te vieren. Ook feest vieren is 'des Graals'!

Dank jullie wel!

Want: feest vieren krijgt pas kleur en fleur, door ieders aanwezigheid en bijdrage, door samen te zingen, stil te zijn, door het geschenk van goede wensen uit te spreken, door samen de onderlinge verbondenheid weer te kunnen vieren en levend te houden. En het mooie is dat ieders betrokkenheid en aanwezigheid ertoe deed, doet en ook blijft doen!

Onderdelen van de Commitment-viering



Na de begroeting door Didine, het aansteken van onze veelkleurige kaars, teken van verbondenheid met het Licht, schetste zij in vogelvlucht hoe het zo gekomen is, mijn weg naar deze commitment.

Hierna zongen we het lied; 'Dit huis is een huis waar de deur openstaat'. Vervolgens heb ik een schets gegeven van de belangrijkste vormende lijnen van mijn levenspad. Elly van Leeuwen las hierna psalm 121, naar de bewerking van Francien van de Beek. Toen was het weer tijd om te zingen: 'Nade te turbe'. Ieder van ons heeft op haar eigen wijze de Graal ontdekt en is hierdoor geraakt en gebleven, zo ook ik.

Dit mocht ik vertellen. Zie bovenstaand cursief gedrukte tekst.

Aan deze viering kwam ook een ritueel te pas. Staande in een kring, waarbij we elkaar bij de hand hielden, werd ik 'welkom' geheten. Dit ontroerde me, maar ook werd ik er blij van. Chris gaf vervolgens uitleg over het ritueel met de steentjes.

Samen met Marthe liep ik vervolgens de kring rond en gaf iedereen een steentje. Wat er toen gebeurde, maakte mij helemaal stil. Ieder gaf mij een wens mee en legde haar steentje op tafel, zo ontstond een bochtig levenspad.

We zongen: 'Wonen overal nergens thuis'. Chris las de tekst: 'Het plaatje van God', naar een brief van Johannes, volgens de bewerking van Karel Eykman. Didine leidde de uitreiking van een commitment symbool in. Het geschenk was een prachtige ruwe steen, een blauwe kantagaat. Vervolgens sprak Didine het dankgebed uit, voor de wereldwijde Graalbeweging. Zie onderstaand. Zij sloot de viering af met een woord van dank voor ieders

aanwezigheid. En zongen wij staande ons 'Russisch Alleluja'. Voor mij iedere keer weer 'n belevens. Toen volgden een feestelijk toast, felicitaties en een heerlijke lunch, met zorg en aandacht bereid.

Dankgebed Didine

Goede God,
Bij deze viering richten wij ons toe U.
Wij gedenken onze Graalleden die hier door ziekte, of andere verantwoordelijkheden niet aanwezig kunnen zijn.
Wij danken U dat uw Geest ons, in onze diversiteit, met elkaar verbindt.
Ga ook met ons op stap, wanneer als we zoekend zijn.
Help ons toegewijd te zijn aan het samen groeien en te leren van elkaars ervaring en wijsheid.
Geef ons de kracht samen wegen te bewandelen, die anderen gelukkig kunnen maken, ook wanneer het soms moeilijk is.
Wij hebben hiervoor empathie en sprankelende ideeën nodig.
Inspireer de hele graal om de toestand in de wereld onder ogen te zien en er het hoofd aan te bieden.
Sterk onze inzet voor vrede en rechtvaardigheid, voor de talenten en het zelfvertrouwen van vrouwen en de duurzaamheid van de schepping.
Breng ons bijeen voor een leven gevende spiritualiteit.
Blijf bij ons, God.
Dit vragen wij U, vandaag en alle dagen van ons leven.
Amen

*Wie naar buiten kijkt droomt.
Wie naar binnen kijkt wordt wakker.
Christine de Vries*

*Wie niet liefheeft kent God niet, want God is liefde.
1 Johannes 4:8*

Het plaatje van God *(een brief van Johannes)*

Ja, het staat in de bijbel geschreven
dat God liefde is, enzovoort.
Zo heb ik het tenminste gehoord
En zo is het me bijgebleven.

Die woorden staan dan wel in de bijbel geschreven
Er staan alleen geen plaatjes bij.
Maar dat plaatje, mensen, dat zijn wij
al klinkt het misschien overdreven.

Wat er ook in de bijbel staat geschreven
Maak er een beeldverhaal van
door, waar het maar even kan
elkaar die liefde te geven.

Als illustratie van wat staat geschreven
Als schetstekening van het beloofde land
Als een foto in Gods eigen krant
heb lief, heel je leven.

*Uit: Karel Eykman, 'Was ik een schaap, dan wist ik het wel'.
De bijbel in verhalen en gedichten*



Deel vreugde en verdriet!

Geloven of een andere weg bewandelen valt wel eens zwaar. Heb je plezier in iets dan wil je dat vaak delen met een ander. Een buitenstaander kan net die diepgang aanreiken die je nodig hebt. Laten we even samen optrekken dan kun je weer met vreugde verder. De Graalbeweging wil dit mogelijk maken voor Graalleden en vriendinnen door gesprekken aan te bieden met mij.

Neem gerust contact met mij op en dan kijken we samen hoe we dat invullen: Liesbeth Vloemans l.vloemans@live.nl

Vaar met ons mee op de Kagerplassen!

Op donderdag 19 juli nodigt de Nederlandse Graalbeweging, alle Graalvrouwen en -vriendinnen maar ook alle anderen die zich met ons en het Graalhuis verbonden voelen, uit voor een zomerse boottocht op de Kagerplassen.

We worden om 11u verwelkomd op partyboot de Koningin Juliana met koffie, thee en wat lekkers. Ondertussen varen we doorheen een prachtig gebied van veenplassen, bekend om zijn vele molens. Er is een verzorgde lunch aan boord en rond 15u eindigt de vaartocht waar ze begon: op de Sotaweg t.h.v. huisnr. 8 in 2371 GD Roelofarendsveen.

Heb je zin om mee te gaan, geef je dan z.s.m. op bij Hilde Debacker via degraal@planet.nl.

Heel graag tot varens dan!



Spiegelen aan de geschiedenis

Ine van Emmerik

Als je in vroeger jaren een opstel schreef en daarin te vaak 'en toen..' schreef, kreeg je een standje. Een verhaal vertellen doe je niet simpelweg: en toen en toen en toen... We doen wel alsof, maar het geleefde leven is geen rechte lijn van punten.

De Poolse dichteres Szymborska beschrijft de ongrijpbaarheid van je eigen geschiedenis treffend in het gedicht *16 mei 1973*. Ze begint met: “Een van de vele data/die me niets meer zeggen.// Waar ik die dag ben geweest, /wat ik deed – ik weet het niet.” Ze weet dat ze van alles beleefde op die dag, maar ze verdwijnt als het ware uit haar eigen ogen. Ze eindigt met: “Ik schud aan mijn geheugen/ misschien dat in de takken/klapwiekend iets opfladdert/dat jaren daar in doodslaap lag.// Nee./Ik verlang heel duidelijk te veel, /maar liefst één hele seconde.”

Als je bezig bent met geschiedschrijving kom je hetzelfde fenomeen tegen. Je kunt allerlei feiten en data boven tafel krijgen, er is veel dat je ontglipt. En misschien juist dat biedt ruimte aan een creatief proces van terugblikken en spiegelen aan wat er achter je ligt. Ik mocht dat pas weer ervaren in een klankbordgroepje dat meedenkt met Gabriëlle Dorren die de geschiedenis van de vrouwen van Bethanië tussen 1970 en nu beschrijft. Aanleiding daarvoor is een 100-jarig feest in de nabije toekomst. Gabriëlle deed verslag van haar werk, dat naast archiefwerk bestaat uit gesprekken met vrouwen van Bethanië over hun leven en geleefde Ignatiaanse spiritualiteit. Er werd verteld over het evangeliseren in de buurt, dat groene werk werd genoemd. Het deed me denken aan wat heden ten dage wordt gedaan in het buurtpastoraat, een vorm van hedendaags present zijn. “Vanuit individuen ontstaat gemeenschap”, hoorde ik ook. Mooi gezegd, herkenbaar ook voor de Graalbeweging. Deze geschiedschrijving gaat vast ook inspirerend zijn voor vrouwen van deze tijd.

Op 3 oktober 2018 wordt er weer een heel andere vorm van inspirerende geschiedschrijving gepresenteerd. Dan opent in het Amsterdam Museum een tentoonstelling bij het nieuwe boek “1001 vrouwen in de 20^e eeuw”. 1001 vrouwen passeren de revue in korte levensbeschrijvingen. Daarin hebben ook Lydwine van Kersbergen en Mimi Maréchal een plaats gevonden. Van Lydwine zal er een foto in het Olympisch stadion te zien zijn, van Mimi een mat met meditatiekussen en een Boeddhabeeld. Ooit maakten we kennis met dit mooie project van Els Kloek tijdens een uitje van een groep Graalvrouwen naar de tentoonstelling rond het boek “1001 vrouwen uit de Nederlandse geschiedenis”. Gezien van der Leest en ik dachten dat het een mooie gedachte zou zijn om die traditie voort te zetten en op 17 november het Amsterdam museum te gaan bezoeken. Nader nieuws volgt.

*Er zouden veel dingen op de wereld oninteressant zijn,
als ze niet verboden zouden zijn...*



Commitment Margreet van Leeuwen





Graalinspiratiedag



Zangdag

VERSLAGEN

Een transformatieve ervaring

Rachelle van Andel

Afgelopen maart had ik het voorrecht om als een van de Nederlandse deelnemers afgevaardigd te worden naar CSW-62. CSW staat voor Commission of the Status of Women. Elk jaar in maart komen activisten, beleidsmakers en medewerkers van non-profit organisaties samen om te werken aan gendergelijkheid in de wereld. Het hoofdkantoor van de Verenigde Naties biedt een uniek platform waarop al deze mensen samen kunnen komen.

Bij de ALV heb ik samen met de andere deelnemers uit Nederland, Talita van de Haar en Mary Omedo al iets mogen delen van onze ervaring. Voor mij betekent deze ervaring een reis die net pas gestart is, en doorwerkt op verschillende gebieden in mijn leven. Mijn bezoek aan de VN is voor mij een transformatieve ervaring geweest. Een ervaring die impact heeft op eigenlijk alles wat ik daarna ben gaan doen. Of het nu het voorgaan is in een viering in de kerk (waarbij ik bijna altijd raak aan het genderthema) of in mijn werkzaamheden voor de Graal. Mijn perspectief is vergroot, en mijn blik is verruimd, en ik heb veel creatieve energie gekregen!

Deze 62^e editie stonden vrouwen in plattelandsgebieden centraal. Veel van de events draaiden om belangrijke thema's van en voor deze vrouwen (zoals toegang tot voedsel en water, besnijdenis van meisjes en vrouwen, betere infrastructuur, betere informatievoorzieningen door technologische ontwikkelingen, economische rechtvaardigheid en preventie van geweld tegen vrouwen op het platteland).

Ik heb bijvoorbeeld geleerd dat ik mijn privileges (vrouw uit Europa) kan gebruiken door naast andere vrouwen te gaan staan. Een aantal vrouwen hadden bijvoorbeeld geen toegang tot Amerikaans grondgebied en konden zo niet deelnemen aan CSW-62. Ze hadden simpelweg niet de juiste papieren. Juist de vrouwen waarvan het zo belangrijk is om ze te horen en die zich uitspreken over onrecht worden zo al de mond gesnoerd. Het is belangrijk om dat te beseffen.

Tegelijkertijd kunnen we waar onze wieg ook heeft gestaan naast elkaar staan. We zijn allemaal meisjes en vrouwen op verschillende plaatsen in de wereld waar nog veel werk gedaan moet worden op het vlak van gendergelijkheid. We hebben allemaal onze verhalen van kwetsbaarheid, verlangens, veerkracht en hoop.

Een andere waardevolle les die ik heb geleerd bij de Verenigde Naties is hoe belangrijk het is om meisjes en jonge vrouwen een platform te geven waarbij ze daadwerkelijk gehoord worden. De Verenigde Naties geven die ruimte, en er zijn niet zoveel plekken in de wereld waarbij je die ruimte kunt betreden. Door met elkaar die ruimte in te gaan wordt het mogelijk om van elkaar te leren, en kunnen jonge mensen rolmodellen voor anderen worden. De mogelijkheid tot het hebben van rolmodellen is ontzettend belangrijk, en daarvoor zouden we ons ook in Nederland meer in kunnen zetten.

Ook heb ik geleerd dat dat wat ik vanuit mijn achtergrond meebreng van waarde is, juist op zo'n plek, juist daar. Spiritualiteit en activisme kunnen heel goed samengaan! Ik mag ook mijn eigen verhaal delen, en tegelijkertijd opstaan naast andere meisjes en vrouwen. De energie die hing bij de Verenigde Naties hielp mij daarbij, en het zaadje van 'Sacred Activism' is met dank aan mijn verblijf in het Graalhuis in the Bronx, New York zeker geplant.

Bovenal heb ik geleerd om groter te dromen, en dat is eigenlijk precies die beweging waar ik me ook voor inzetten in Nederland. Dat jonge mensen leren om groter te dromen, dat kan alleen als je in aanraking komt met positieve rolmodellen en een zincultuur creëert waarbij je met alles wat er in jou leeft en speelt mag zijn. De Graal is zo'n betekenisvolle ruimte, en ik hoop dat meer mensen de weg naar ons en soortgelijke plekken kunnen vinden de komende jaren.

Een klein stapje naar het 'groter dromen' is het opiniestuk dat ik heb geschreven voor Trouw waarin ik een pleidooi voer voor het bieden van betekenisvolle ruimtes waarin mensen gezien worden in hun potentie en mogelijkheden. Daar wil ik me voor blijven inzetten. Het begint bij het luisteren, luisteren van hart tot hart naar mensen. Dat was hetgeen wat bij de VN gebeurde en wat ik heel graag in de praktijk blijf brengen terug in Nederland.

Help studenten groter te kunnen dromen

Trouw, 5 mei 2018

Rachelle van Andel

Er is een actieplan opgesteld om het psychisch welzijn van studenten te vergroten. Natuurlijk is aandacht voor hun welzijn van belang, maar de nadruk in het actieplan ligt op de student die er niet in slaagt om zich

staande te houden in de prestatiesamenleving. Die wordt tot de norm verheven, waaraan de student moet voldoen. Zou het niet eerder andersom moeten zijn?

Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat jongeren de mogelijkheid krijgen om hun potentie en talenten in te zetten?

Een antwoord op die vraag ligt in het ontwikkelen van een zinctuur waarin verhalen van gedeelde kwetsbaarheid en veerkracht verteld kunnen worden en rolmodellen alternatieve verhalen bieden. Jongeren zijn gebaat bij begeleiding in het zoeken en vinden van zin.

Bieden de netwerken van studenten ook ruimte voor kwetsbaarheid, ruimte voor het hele verhaal dat zij hebben te vertellen? Zijn er rolmodellen waardoor zij groter kunnen dromen, en waardoor hun perspectieven verruimd worden? We moeten meer inzetten op het aanboren van de netwerken die studenten tot hun beschikking hebben en manieren vinden om die kring te vergroten.

Dream School

Een mooi voorbeeld van het verruimen van perspectieven en aanboren van netwerken is het tv-programma 'Dream School' van de NTR. Drop-outs krijgen kansen die ze in het reguliere onderwijs niet kregen.

Het programma biedt ruimte om potentie en talent tevoorschijn te laten komen achter de frustratie en woede die de jongeren met zich meedragen. Er ontstaat een betekenisvolle ruimte die samen met inspirerende docenten en bevlogen begeleiders vorm krijgt.

De student zou zich niet in allerlei bochten moeten wringen om aan de normen van de prestatiesamenleving te voldoen.

Het is de prestatiesamenleving zelf die naar de psycholoog moet om in te zien dat de verschillende verhalen en achtergronden van studenten de samenleving verrijken.

Laten we met elkaar bouwen aan meer ruimtes waarin ons hele verhaal gedeeld mag worden en waar het ene verhaal het andere verhaal kan openen.

Humor is de zonneschijn van het hart

Inspiratie, vreugde en verbinding

Impressie van de Graalinspiratiedag op zaterdag 26 mei 2018

Anna M. Alberts

Hilde Debacker heet ons welkom. En in het bijzonder de vrouwen die van ver komen: Sharon Thomson en Simonetta Romano, en Mary Farrell uit de VS en Loek Goemans uit Zuid-Afrika.

We openen de dag - en ons hart - met een gezamenlijk lied: "Open your heart and see"...

Didine Petit vertelt ons over de geschiedenis van de Graalbeweging. Hoe de oprichter van de Graal, pater van Ginneken, ervan overtuigd was dat vrouwen een belangrijke rol te vervullen hadden in de transformatie van de wereld. Hij geloofde in vrouwen en hun talenten en dat is iets dat de Graal altijd is blijven uitdragen. Het ging er ook om echt een lekenbeweging te zijn, Graalvrouwen hebben dus nooit een habijt gedragen.

Dan is het woord aan Sharon, zij vertelt ons over de Graalmythe.

Sharon is een geboren verteller, ik zit geboeid te luisteren. Ze wil verhalen vertellen waarom de Graal-beweging de naam Graal heeft gekregen. Nadat ze gevraagd heeft wat bij ons bekend is over de mythe van de Graal, steekt ze van wal: Parcival leeft beschermd door zijn moeder die - gezien zijn



vader en broers gestorven zijn in de strijd - wil voorkomen dat ook hij ridder wordt. Maar de eerste keer dat Parcival een ridder ziet, is hij gegrepen en voelt hij: dit is wat ik wil, een hoger doel dienen. Hij gaat op weg naar het kasteel van de gewonde koning, die leeft in een dor land, waar niets meer levensvatbaar is. Hij aanschouwt een mysterieus ritueel, een processie met de maagd die de heilige Graal draagt, maar hij stelt niet de juiste vraag aan de koning: Waaraan lijdt Gij? "What ails Thee" in Oud-Engels. De koning had zijn hoop op hem gevestigd, maar hij faalt. Parcival moet verder op weg, zijn queeste volbrengen. Pas na vele omzwervingen en avonturen, wanneer hij meer kennis heeft vergaard, kan hij terugkeren naar de koning. Deze keer stelt hij de juiste vraag, waardoor de koning geneest en het land weer vruchtbaar wordt.

Het lijkt vreemd dat een zo masculien verhaal over ridders en avonturen, de naam aan de Graal heeft gegeven. Er blijkt echter een ruimere betekenis onder de oppervlakte te schuilen. Ter illustratie toont Sharon ons de

Graalbeker. Ze laat ons zien dat wanneer je hem omkeert de vorm van een baarmoeder, die leven baart, zichtbaar is. Dat is waar het in de Graalmythe en in de Graalbeweging om gaat: “to bring the world back in fertility”- de wereld weer vruchtbaar laten worden. Daartoe is het noodzakelijk dat ‘the Divine feminine’, het Goddelijk Vrouwelijke, terugkeert in een wereld waarin het patriarchaat en het kapitalisme regeren. Dan kan het verloren evenwicht hersteld worden en kunnen we groeien naar een synthese tussen vrouwelijke sensitiviteit en mannelijke doelgerichtheid.

Als afsluiting van de ochtend lezen we gezamenlijk de Internationale Visietekst van de Graal zoals die op de Algemene Vergadering in 2011 in Kleinmond, Zuid-Afrika, werd goedgekeurd. Eenieder haalt er de zin uit die haar het meest raakt. Mooi dat de uitspraak: “We zijn vastbesloten om uit te kijken naar tekens van hoop in een complexe wereld”, zo vaak terugkomt.



Daarna is het tijd voor de lunch. Er zijn heerlijke broodjes, salades en fruit. Iedereen zoekt een plekje, hetzij op de binnenplaats, in de keuken of op het stoepje aan de Nieuwegracht. Overal zijn vrouwen lekker aan het eten en geanimeerd met elkaar in gesprek.

In de middag is er gelegenheid voor een aantal ‘speed dates’ met een van de Graalvrouwen, zij die zich verbonden hebben, soms al heel lang, aan de Graalroeping: Mary Farrell, Loek Goemans, Mary Omedo, Didine Petit, Chris de Leeuw en Gezien van der Leest. Iedereen heeft hier van genoten. Het bracht verdieping en meer kennis over hoe het er concreet aan toe gaat en ging in de Graal.

Daarna lichten Rachelle van Andel en Hilde de vier actiepijlers van de huidige Graal toe.

1. Acties tegen geweld tegen vrouwen
2. Leven in diversiteit
3. Bezinning en inspiratie
4. Talentontwikkeling van vrouwen

Wat Rachelle vervolgens vertelt over haar ervaring bij de VN is elders in Intergraal te lezen.

We eindigen de middag met het Jezusgebed uit het Aramees (“The song that beautifies all, from age to age, it renews”), met het kort delen van onze ervaringen en met het zingen van een lied.

Met veel dank aan Hilde, Didine en Rachelle voor het organiseren van deze prachtige, zo inspirerende en verbindende dag.

Zangdag voor wereldvrouwen

Mariëlle Stroes

Zaterdag 9 juni, een groepje van 13 vrouwen verzamelt zich in de keuken van het Graalhuis. De meeste vrouwen kennen elkaar niet, maar één ding hebben we wel gemeenschappelijk: we gaan met z'n allen een dagje zingen onder begeleiding van Andrea Hauser. Ik heb haar zelf al kort meegemaakt toen ze enkele mantra's begeleidde op de benefietavond voor Nepal. Dat smaakte naar meer!

Het voorstelrondje gebeurt in de vorm van een Afrikaans lied dat we met z'n allen voor elkaar zingen.

Mamaliye, Mamalye

Mamalye oh Mamalye

Sibonga wena, Mamalye

Dit betekent: Wij houden van onze moeders, die ons in deze wereld hebben gebracht.

De toon is gezet. Vanaf dat moment zijn we een groep en voelen we ons verbonden met elkaar. Andrea leert ons zingen vanuit ons hart. Ze is zelf gedreven maar ook rustig en respectvol naar ons toe. Met haar enthousiasme steekt ze ons allen aan! Ze heeft de kwaliteit ons te verbinden en ons ons tegelijk vrij te laten voelen.

Tijdens deze zangdag voor wereldvrouwen bezingen we allerlei aspecten van het vrouw-zijn. Indianen songs, Ierse, Afrikaanse, islamitische liederen en daarnaast ook hindoeïstische en boeddhistische mantra's passeren de revue.

De dag vliegt voorbij. Dan weer zingen we uit volle borst, op een ander moment eerder ingetogen. Bij sommige liederen maken we ook gebaren en bewegen we ons door de ruimte. Het maakt het levendig en afwisselend. Aan het einde van de dag voelen we ons allen voldaan.

Ik kijk om me heen en zie allemaal sterke vrouwen staan. Hartverwarmend!



Brief aan de Tweede Kamer m.b.t. Afrin

Aangeleverd door Elly König

Voor de komende vier jaar zijn 'acties tegen geweld tegen vrouwen' en 'openheid voor diversiteit' de voornaamste speerpunten van de maatschappelijke actie van de Graalbeweging. Afgelopen najaar werd er een empowermentcursus voor gemarginaliseerde vrouwen aangeboden in het Graalhuis. De afgelopen maanden is deze groep vrouwen weer regelmatig samen gekomen in een Vrouwensalon. Tijdens deze bijeenkomsten wordt de groep vrouwen begeleid en bemoedigd door twee ervaren trainers, Anita van Ast en Marzieh Dadvar. Beiden begeleiden ook een groep vrouwen in Rotterdam, met wie ze onderstaande brief geschreven hebben.

Rotterdam, 22 maart 2018

Geachte leden van de Tweede Kamer,
U en Majesteit Koning Willem Alexander steunen de mensenrechten in Nederland en buiten Nederland en zijn tegen elke vorm van geweld en terrorisme. Wij willen om die reden met u onze grote zorgen en verdriet uiten over de situatie van de Koerden in het Syrische Afrin. Wij hopen dat u de kwestie van 50 miljoen Koerden onder de aandacht brengt in de VN-veiligheidsraad, waar Nederland nog deze maand voorzitter is van de VN-veiligheidsraad. Hieronder leest u waarom wij u dit vragen.

Wie wij zijn

Wij zijn Rotterdamse vrouwen. Sommigen van ons zijn hier naar toe gevlucht; anderen zijn hier geboren. Iedere week komen we bij elkaar bij Studi Maia; in de werkplaats van Formaat Rotterdam West. We zijn een vrouwengroep die elkaar steunt en met elkaar wil groeien. Het is een plek waar we ons thuis voelen en waar we soms heel complexe zaken kunnen bespreken. Sinds 20 januari, de eerste aanval op Afrin, is de situatie daar een vast onderwerp van gesprek. In onze groep zitten namelijk ook Koerdische vrouwen.

Wat Afrin met ons doet

We zien de verschrikkelijke beelden van de kinderen onder aanval, slachtoffer van de aanhoudende bombardementen, die dezelfde leeftijd hebben als onze kinderen en kleinkinderen hier. Dus we huilen... We zien verdrietige beelden van vrouwen, die onze zussen hadden kunnen zijn of onze moeders. Dus we slapen niet....

Wat doet Afrin met u?

Wij begrijpen niet dat Nederland en de andere partijen zoals de VN en de Europese Unie geen standpunt innemen over het bloedvergieten in Afrin. Hoe lang blijft u als Nederlandse regering toeschouwer? De Koerden hebben zo'n belangrijke rol gespeeld in het verdrijven van de Islamitische Staat en de veiligheid in de regio. Het zijn diezelfde mensen die nu wanhopig uw hulp en steun nodig hebben, nu ze dagelijks worden gebombardeerd door de Turkse troepen.

Impact in Rotterdam

Ook in ons eigen Rotterdam resoneren de spanningen tussen de Turken en de Koerden. We willen één van de verhalen met u delen. Toen ik pas een jongen van een jaar of 10 in de speeltuin vroeg mijn dochter van het klimrek te helpen bedankte ik hem hartelijk voor zijn hulp. "Wat fijn dat je kon helpen", zei ik hem. "Bent u Turk?" vroeg de jongen. "Nee", was mijn antwoord "ik ben Koerd." Hij keek mij aan en zei: "Als ik dat had geweten, had ik u niet geholpen!" En terwijl hij weg liep, riep hij hard: "Koerdistan bestaat niet!" Ik lig er nog wakker van! Een Turks-Rotterdamse jongen van 10 jaar oud.

U vraagt zich misschien af of ik het wel goed gehoord heb. Maar helaas heb ik het goed gehoord. Ik kies er inmiddels voor niet overal te vertellen dat ik Koerd ben, En ik heb daar veel verdriet over. De situatie in Afrin raakt onze Nederlandse samenleving dus ook, tot in de levens van de kinderen.

Solidariteit

Wij, Rotterdamse vrouwen, hebben besloten niet zwijgzaam toe te kijken, maar onze handen ineen te slaan voor de vrede, voor alle kinderen, voor de menselijkheid. We vragen u hetzelfde te doen. Blijf niet zwijgzaam toezien! Wat zijn onze universele mensenrechten anders waard? Wat is onze democratie anders waard? We doen een beroep op uw democratische waarden en vragen u samen met ons op te staan voor het Koerdische volk en tegen de aanvallen van de Turkse troepen. We hopen en we hopen maar. Maar u heeft de invloed om het verschil te maken. We hopen dat u de kwestie van 50 miljoen Koerden onder de aandacht van de wereld plaatst en in de Verenigde Naties wordt besproken.

Kunnen we op u rekenen?

Hoogachtend:

Payman Sharhang, Shahabad Taha, Parisa Akbarzadeh, Bridget Nalwoogaa Persis, Solène Jiminez, Anita van Ast en Marzieh Dadvar

Studio Maia Delfshaven, Stichting Formaat, Werkplaats voor participatief drama

Westzeedijk 513, 3024 EL ROTTERDAM

RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit



MOZAMBIQUE

Een dertigtal vrouwen zullen van 15 juli tot 1 augustus 2018 in Maputo deelnemen aan het 'Young Women Leadership Training Program'. Zij komen uit drie continenten en hebben al wat ervaring in projecten rond Millenniumdoelen van de VN. Ze krijgen er de gelegenheid hun ervaringen te delen, eigen talenten te herkennen en nieuwe engagementen voor een duurzame ontwikkeling te bepalen. Deze vrouwen leren er verbanden zien tussen lokale problemen en de globale context. Ook thema's zoals programmaontwikkeling, participatieve werkvormen, financieel beheer, feminisme en spiritualiteit komen er aan bod.

Na deze vorming zullen ze zich samen met de Graal inzetten in eigen gemeenschappen. In een latere fase zullen ze gelijkaardige leiderschapstrainingen geven aan andere jonge vrouwen.
(Abida Jamal. International Grail Newsletter, Mei 2018.)

INTERNATIONALE GRAAL



Groeiachterstand bij kinderen is een ernstig probleem. Het wordt veroorzaakt zowel door ondervoeding bij zwangere vrouwen als door malnutritie en frequente infecties bij kinderen. Onder meer watergebrek vermindert de mogelijkheden van goede hygiëne en leidt dan tot allerlei ziekten.

De Internationale Algemene Ledenvergadering van de Graal heeft daarom vorig jaar een aanbeveling gedaan om fondsen vrij te maken voor voedselprojecten met kinderen in het Zuidelijk Halfrond.

Het internationaal leiderschapsteam wil nu een werkgroep oprichten om verder te onderzoeken hoe deze uitdaging aan te pakken. De Duurzame Millenniumdoelen dienen als geschikte wegwijzers.

(S.N. International Grail Newsletter, Mei 2018.)

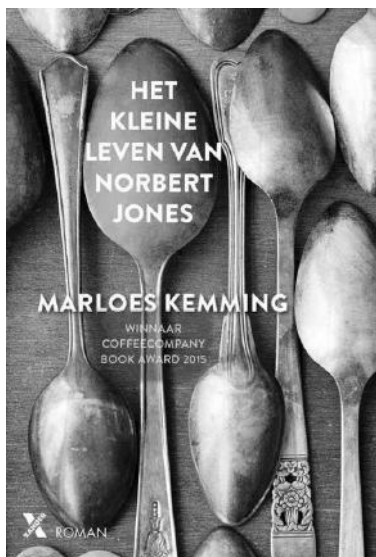
In hetzelfde tijdschrift worden we uitgenodigd om jaarlijks op 10 juni aandacht te schenken aan de Wereldgebedsdag tegen honger. De bedoeling

is bewuster te worden en actie te mobiliseren tegen dit opnieuw groeiend probleem. De Wereldraad van Kerken verspreidt hiertoe een mooie flyer met 'Tien Geboden voor Voedsel':

- I. Erken de Schepper van alle goeds bij je maaltijden.
- II. Kies wat zo dicht mogelijk bij je woonplaats wordt gekweekt.
- III. Vorm mensen om betaalbare gezonde voeding voor allen bereikbaar te maken.
- IV. Eet matig en bedachtzaam.
- V. Verspil nooit voedsel.
- VI. Wees ook dankbaar voor allen die je voedsel kweken en bereiden.
- VII. Ondersteun faire inkomens voor landbouwers en arbeiders in de voedselsector.
- VIII. Beperk milieuvervuiling bij productie en transport.
- IX. Bescherm biodiversiteit van zaden, bodems, ecosystemen en landbouwteelten.
- X. En verheug je over deze sacrale gaven: je kan ze met anderen delen.

BOEKENHOEKJE

Elly van Leeuwen



De redactie van Intergraal koos dit jaar als thema: Dromen. 'Het kleine leven van Norbert Jones' door Marlies Kemming, past daar uitstekend in. Dromen en fantaseren liggen voor mijn gevoel dicht bij elkaar.

Norbert wist in zijn jeugd de meest fantastische verhalen te vertellen aan zijn jongere zus. Zij waren op elkaar aangewezen doordat de moeder ziekelijk was en de vader een kantoorbaan had. Norbert denkt dat zijn zusje door zijn verhalen in een droomwereld terecht is gekomen. Op negenjarige leeftijd is ze van de ene op de andere dag verdwenen: naar het prachtige bos dat hij haar

voorspiegelde? Hij voelt zich daarom schuldig. Het boek gaat over spijt en eenzaamheid en het onvermogen om zijn emoties te tonen. Hij wil graag toneelspeler worden maar dat vindt zijn vader niet goed. Het wordt een baan op een kantoor waar hij zijn taak plichtsgetrouw vervult.

We ontmoeten Norbert Jones wanneer hij al gepensioneerd is. Hij is gelukkig getrouwd, heeft een ambitieuze dochter en geniet al jaren van zijn pensioen. Hij stort zich fanatiek op zijn favoriete bezigheid: verzamelen. Ieder voorwerp is een poging het verleden te behouden. Ruim 19 duizend voorwerpen hebben een plekje gekregen in zijn garage. Maar wat doe je met zo'n collectie als je er achter komt dat je niet lang meer te leven hebt? Norbert besluit een nostalgiewinkel te openen. Hij verkoopt de verzamelde rekwisieten in ruil voor een bijzonder verhaal. Langzaam maar zeker wordt duidelijk wat er ten grondslag ligt aan zijn enorme verzamelwoede. Een proces van loslaten begint waarbij Norbert niet alleen afstand moet nemen van zijn collectie maar ook van zijn geheimen, naasten en van het leven zelf. Ik vond het een mooi en ontroerend boek. Het heeft een prettig taalgebruik met de nodige humor. De persoon Norbert is iemand waarvan je al lezend gaat houden. Ik kan je dit boek aanraden.
Uitgave: Xander uitgevers, ISBN: 9789401604727



VOEDSELHOEKJE

Elly van Leeuwen

Alle groenten zijn gezond

De supermarkt Deen gaf een boekje uit over groenten. Dit is bedoeld als inspiratie voor het maken van gezonde keuzes. Ze geven tips voor groenten in alle maaltijden van de dag. De nieuwe norm is 250 gram groenten per dag. Ik maak een keuze uit deze brochure.

ONTBIJT voor 1 persoon: COURGETTE pannenkoekjes (50 g groenten)

INGREDIËNTEN: 60 g volkoren tarwemeel, 1 tl gemalen kaneel, 1 ei, 100 ml halfvolle melk, 1/4^e courgette.

BEREIDING: Meng het volkorenmeel en de kaneel in een kom. Voeg het ei en de melk toe en meng tot een beslag. Rasp de courgette en roer het door het beslag. Voeg eventueel een snufje zout toe.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en schep 3 hoopjes beslag in de pan. Verspreid het beslag met de achterkant van een eetlepel tot 3 ronde pannenkoekjes. Bak de pannenkoekjes ca 2 minuten op beide zijden. Herhaal dit met de rest van het beslag.

Vervang voor een hartige smaak kaneel door b.v. paprikapoeder, komijnpoeder of kerriepoeder.

LUNCH voor 1 persoon: VEGGIE BOWL (200 g groenten)

INGREDIËNTEN: 120 g kikkererwten, uit blik, 1 el olijfolie, 1 el paprikapoeder, 30 g (volkoren) couscous, 1 middelgrote wortel, 1/4^e komkommer, 1 handje gewassen spinazie, 2 el humus naturel, 1 bosui.

BEREIDING: Verwarm de oven op 200gr C. en bekleed een bakplaat met bakpapier. Laat de kikkererwten goed uitlekken, meng ze in een kom met de olijfolie, paprikapoeder en eventueel een snufje zout. Verdeel het kikkererwtmengsel over de bakplaat en rooster ca 5 minuten in de oven. Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen. Halveer de wortel en snijd in reepjes van 5-6 cm. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijst met een lepel. Halveer opnieuw en snijd in stukjes. Snijd de bosui in dunne ringen. Doe de couscous, wortel, komkommer, spinazie en kikkererwten in een kom of schaal en garneer met humus en bosui. Dit gerecht is zowel warm als koud lekker.

ENKELE TIPS

- Maak sauzen van groenten.
- Gooi minder groenten weg door niet teveel van de groente af te snijden. Eet bijvoorbeeld ook het groene gedeelte van de prei, de stronk van de broccoli en de schil van de komkommer, die zijn ook gezond.
- (Restjes) groente over? Maak er soep van, roerbak ze in de wok of bak ze mee in een boerenomelet.



ZILVERVLOOT

Aangedragen door Chris de Leeuw

Wat fijn dat ik via Facebook er achter kwam wat een van onze Graalvrouwen in Tanzania – Rose Mmbaga - allemaal doet! Zij is lerares in overheidsdienst, maar naast dit werk is zij drie jaar geleden begonnen zich in te zetten voor een Masai stam, vier uur rijden van Nyerere. Het leven is daar nog heel arm en primitief, vrouwen hebben weinig rechten en jonge meisjes worden uitgehuwelijkt.



Rose is begonnen met voedsel mee te brengen, discussies te voeren met de vrouwen en later ook met de mannen, om hen te overtuigen dat onderwijs de beste manier is om een betere toekomst voor hun kinderen te verzekeren.

Op school leren de kinderen naast de gewone vakken ook over gezonde voeding en concreet kweken zij zelf groente en fruit. In Nyerere is een milieugroep die zich inzet om Masai vrouwen te stimuleren op een nieuwe, moderne manier te koken op kleine kachels waardoor de houtkap in hun omgeving veel lager wordt. Die kachels kosten 4 \$ per stuk en daarvoor vaart de Zilvervloot deze maand.

Op rekening van **St. de Graal Vogelenzang te Utrecht NL67 INGB 0000 0255 86** nodig ik iedereen uit om geld te storten met 'kacheltjes voor de Masai vrouwen' – ik hoop dat de milieugroep het druk krijgt om veel vrouwen daar uit te leggen hoe die werken!

*Onderweg zijn, altijd maar weer,
met de belofte in je hart.
Niet stil staan, maar gaan.
Wie stil staat wordt ingehaald,
opgejaagd, vergeten.
Dus gaan, zo is het leven.
Uit: Vrouw en Geloof*

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: lettertype Cambria 11.
- * Foto's worden aangeleverd als jpg-bestand, met een tekst als onderschrift.
- * 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



We wensen iedereen een mooie zomer!