

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

34^e jaargang - nr. 1
Maart 2018



Redactie

Margreet van Leeuwen - Elly van Leeuwen-Aarsman
Marthe Link

Vormgeving

Hilde Debacker
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:
7 juni 2018**

INHOUDSOPGAVE	blz.
THEMA: DROMEN	
De Ceder	4
Zoektocht naar het paradijs	5
PASEN	7
Kruisweg	8
Sta op: naar Marinus van den Berg	8
PINKSTERGEDACHTEN	9
WORDS OF HOPE	9
GRAALNIEUWS	
The web of life	11
Oud(er) worden	12
De wijsheid van een tandeloze vrouw	16
Vooraankondiging 1001 vrouwen van de 20 ^e eeuw	17
Om even bij stil te staan	17
VERSLAGEN	
Hadewijch: middeleeuwse liefdesmystiek voor vandaag	18
Onze stem zal de wereld raken	20
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	23
Voedselhoekje	24
Agenda	26
Redactionele richtlijnen	27

JAARTHEMA: DROMEN

DE CEDER

Marthe Link

*Ik heb een ceder in mijn tuin geplant,
gij kunt hem zien, gij schijnt het niet te willen.
Een binnenplaats, meesmuilt ge, sintels, schillen,
en schimmel die een blinde muur aanrandt,
er is geen boom, alleen een grauwe wand.
Hij is er, zeg ik, en mijn stem gaat trillen,
ik heb een ceder in mijn tuin geplant,
gij kunt het zien, gij schijnt het niet te willen.*

*Ik wijs naar buiten, waar zijn ranke, prille
stam in het herfstlicht staat, onaangerand,
niet te benaderen voor noodlots grillen,
geen macht ter wereld kan het droombeeld drillen.
Ik heb een ceder in mijn tuin geplant.*



Een gedicht van Han Hoekstra uit de eerste helft van de vorige eeuw. Een cederboom in een kleine grauwe stadstuin, alleen werkelijkheid voor de dichter, een 'droombeeld' noemt hij het zelf, maar hij gelooft er heilig in. Een cederboom wordt al genoemd in de bijbel: 'de cederen op de Libanon'.

In de astrologie is de boom symbool voor vertrouwen en individualiteit: een krachtige naaldboom, die geen bladeren verliezen kan, maar weer en wind weet te trotseren.

Waarom de dichter zo graag een cederboom in zijn kleine kale stadstuin wil?

Daar kunnen we alleen maar naar raden, maar bij mij roept het wel iets op van kracht, schoonheid, onverwoestbaar en ook een diep geloof en vertrouwen.

Wat is jouw cederboom, durf je geloven in een oude droom, en zal die droom zich verjongen in jouw oudere heden en zal hij vrucht dragen in een zich steeds vernieuwend groen?

De redactie wil 'Dromen' als thema voor een nieuwe jaargang in dit nieuwe jaar 2018, bijna een eeuw na de publicatie van het gedicht van Hoekstra. Wie droomt niet in de nacht, terwijl dagdromen je juist uit de slaap houden.

Zijn er dromen die je leven een andere richting hebben gewezen, die verlangens hebben verbeeld?
Kinderdromen, nooit vergeten, nachtmerries, die je in de war brachten.
Maar ook dromen die je koestert, omdat ze, wat in het duister was, je inzicht hebben gegeven in lang vergeten of verdrongen gebeurtenissen.
Dromen die gestorven geliefden weer even met je verenigden, of die oude landschappen weer even lieten herleven.
Dagdromen over vrede, gerechtigheid; over vroeger, over reizen, over ontmoetingen, die je hebben geraakt en misschien veranderd.

Kortom: welke cederboom wil jij planten in de tuin van Intergraal?
Schrijf erover en wij zullen, net als jij, erin geloven.
Geloven dat het kan: een cederboom planten in een kleine, grauwe stadstuin en je even laten dwalen tussen die hoge en prachtige ceders op de Libanon.
Wat is jouw Cederboom?

Zoektocht naar het paradijs

Joke Poot

Op vrijdag 9 februari stelde de redactie van Intergraal de vraag, wie iets zou willen schrijven over het thema 'dromen'. Ik ging diezelfde avond naar een lezing van Arita Baaijens. Deze lezing had het thema: maak je dromen waar! Met enkele mensen van mijn leesgroep ging ik naar deze avond, omdat we een boek van haar hadden gelezen nl: Zoektocht naar het Paradijs. (warm aanbevolen)

Deze lezing ging over de kracht van visie en bevologenheid, over vallen en opstaan en dromen waar maken.

De schrijfster werd als kind geïntrigeerd door de etsplaten in de statenbijbel en in het bijzonder die van de Sinai woestijn, waar de Israëlieten 40 jaar doorheen getrokken waren.

Ze studeert, werkt, en belandt in een crisis: wie ben ik, wat wil ik...

Ze wil uitzoeken wat ze wil en het begrip : 'Leef je Leven is belangrijk. Droom en Doen'.

Arita zegt haar baan op, ze koopt kamelen en leerde overleven in de woestijn. De eenzaamheid daar verandert haar kijk op het leven, ze zet haar onzekerheid om in kracht. Op een dag was de betovering van de woestijn voorbij. De droom verdwenen.

Ze zoekt een nieuw gebied. Dan reist ze te paard door de bergen van Centraal-Azië en Zuidwest Siberië. Ze zocht naar 'het Paradijs'(Shambhala) dat volgens overleveringen daar moet zijn.

Mensen in dat gebied geloven dat de natuur bezielde is. Ze onderzoekt de relatie tussen natuur en de menselijke geest. Waarom worden plekken als heilig ervaren (zoals b.v. Mozes bij de brandende braamstruik). De wetenschap biedt een model van de werkelijkheid, iets wat meetbaar is. Het lijkt of die wetenschap de waarheid in pacht heeft. Arita werd geconfronteerd met een cultuur die er een ander wereldbeeld op na houdt. Ze realiseert zich dat wetenschap niet het monopolie heeft op 'waarheid'. Ze zegt: "Speel het spel, verwonder je, laat je verbeelding spreken, misluk rustig en gun elkaar de zon. Dit spreekt mij aan.

En vooral Leef! magisch denken helpt, visualiseer wat je jezelf wilt geven (droom dus)"

Terug naar mijn leven van alledag, dromen. Ik heb vroeger wel ideeën gehad, ik wilde in het onderwijs, dan een leuke onderwijzer vinden, trouwen en kinderen krijgen. Het is het niet geworden.

Wat ik me realiseer is dat het mensen om me heen zijn die tips, goede gedachten, een luisterend oor e.d. bieden, die mij aan het denken zetten en me z.g. een weg 'wijzen' waarvan ik voel en weet dat het goed is. Het was bijvoorbeeld doordat ik, na een aantal jaren niet blij meer was met mijn baan in Ede, dat ik iets aangereikt kreeg wat mij heel goed en passend leek. Dat was de opleiding Kunstzinnige Therapie. Ik heb daar veel geleerd, geschilderd, leren waarnemen en ook dat therapie geven niet mijn weg was. Wat wel gebeurde was een vraag om een schildergroep te gaan begeleiden. Dat was en is nog steeds heel fijn.

Onmogelijke dromen heb ik soms ook, ik wil ooit een soort verkooptentoonstelling houden. Het huis raakt vol met allerhande schilderijen en tekeningen. Ik weet dat ik het zelf zal moeten organiseren, maar de weg daarheen is nog onduidelijk.

Wat ik belangrijk vind is te genieten van alles wat zich voordoet b.v. het ontwaken van de natuur, van gesprekken met mensen; als je je open en luisterend opstelt kan het onverwachte inzichten geven.

Al met al, zal ik blijven dromen en proberen te leven met open ogen, open oren en een open hart.



*Stop nooit met dromen
omdat je toevallig
een nachtmerrie
hebt gehad.*

Klavergiantgroep

PASEN

Kruisweg

Elly van Leeuwen

Sinds mijn vertrek uit Ghana, 1969, bezoek ik regelmatig mijn teamgenote, Annalies Jehle, in Liechtenstein. Ik reis met de trein en stap dan in Buchs in Zwitserland, dat op de grens ligt van Liechtenstein, op de bus.

Een van onze favoriete uitstapjes is de laatste jaren een wandeling in Buchs om het grote meer heen en een bezoek aan het historisch kasteel dat daar staat.

Een aantal jaren geleden bezochten we daar de katholieke kerk. Op het pad naar de kerk toe was er een prachtige kruisweg aan de muur van metalen beelden. Heel mooi. Het beeld van de gevallen Christus onder het kruis is er een van.



Sta op

Naar Marinus van den Berg

Sta op:
durf te geloven
in het nieuwe leven,
in de toekomst voor elke mens,
in een nieuwe aarde,
waar we van elkaar houden
als broeders en zusters.

Sta op:
Laat het Pasen worden in ons leven.

PINKSTERGEDACHTEN

Jan van Opbergen in 'Open Deur' April 1999

Kom, Geest van leven.
Ziel van ons bestaan
Hart van het heelal.

kom,
Licht van toekomst, Zicht op morgen,
Inzicht voor vandaag. Toezicht op ons
doen en laten,

kom,
Liefde voor alles en allen,
Hoop van de kleinen,
Geloof in het minste,

kom
Machteloos-Machtige,
mosterdzaadje,
graankorrel,
zuurdeeg
van onze ommekeer ten goede,

kom,
Stille Roepkracht
van vernieuwing en bevrijding,



dring door tot achter
onze huid,
tot in ons hoofd en hart.

Kom,
Grondige Genezer,
geef ons nieuw terug
aan onszelf
en aan de anderen,
doe ons elkaar zien
met nieuwe ogen,

kom,
Geest van menswording,
help ons recht doen
en vrede zoeken,
en laat ons niet los,
houd ons vast ten einde,
ten goede
Amen



WORDS OF HOPE

*Stay away from anger... it hurts, it hurts only you.
If you are right there is no need to get angry and if you are wrong, then you
don't have any right to get angry.*

*Patience with family is love,
Patience with others is respect,
Patience with self is confidence,
Patience with god is faith.*

*Never think hard about the past, it brings tears..
Don't think more about the future, it brings fears...
Live this moment with a smile, it brings cheers.*

*Every test in life makes us bitter or better,
Every problem that comes, comes to make us or break us,*

The choice is ours whether we become victims or victorious.

*Beautiful things are not always good, but good things are always beautiful.
Do you know why God created gaps between our fingers?
So that, someone who is special to you comes and fills those gaps by holding
hands forever.*

Happiness keeps you sweet... but being sweet brings happiness.

In memoriam voor dr. David Abdulai, Shekinah-Kliniek (North Ghana)

Woorden van hoop

Vertaling Ine van Emmerik

Blijf verre van boosheid... ze slaat wonden, ze verwondt alleen jou.
Als je gelijk hebt dan is er geen noodzaak om boos te zijn.
Als je het bij het verkeerde eind hebt dan heb je geen enkel recht om boos te
zijn.

Geduld met familie is liefde
Geduld met anderen is respect
Geduld met jezelf is vertrouwen
Geduld met god is geloof

Denk nooit zwaar over het verleden, het brengt tranen.
Denk nooit zwaar over de toekomst, het brengt angst.
Leef dit moment met een glimlach, het brengt vrolijkheid

Iedere beproeving in je leven maakt je beter of bitter
Ieder probleem dat ontstaat, komt om ons te maken of te breken
De keus is aan ons of we slachtoffers of winnaars worden.

Mooie dingen zijn niet altijd goed, maar goede dingen zijn altijd mooi.
Weet je waarom God ruimte tussen onze vingers schiep?
Opdat wanneer iemand die bijzonder is op je weg komt, die de ruimte kan
vullen door voor eeuwig je handen vast te houden.

Geluk houdt je zachtmoedig, zachtmoedig zijn brengt geluk.

In memoriam dr. David Abdulai, Shekinah-Kliniek (Noord Ghana)

GRAALNIEUWS

The web of life

Ine van Emmerik

Het lijkt lang geleden en dat is het ook, maar er was een tijd dat Intergraal er nog meer als een nieuwsbrief uitzag dan nu: een stapeltje A4-tjes aan elkaar geniet met berichten uit en rond de Graalbeweging. Ergens in die tijd stapte ik in de redactie van Intergraal. Ik hield van schrijven en van redigeren, het leek me leuk werk en dat was het ook. De redactie is een soort gespreksgroep die ook nog heel concreet wat doet. Binnen die gespreksgroep groeide Margreet al doende naar het commitment dat ze binnenkort uit gaat spreken.

Mijn commitment aan de Graalbeweging is in de afgelopen tijd zwaar op de proef gesteld. Mijn eerste kennismaking was tijdens mijn bijdrage aan een geschiedenisproject, de tentoonstelling die leidde tot het boekje *Gevaarlijk Modern*. Aan geschiedschrijving heb ik door de jaren heen vaker bijgedragen, in de Keukentafels en recent nog rond het boek van Marjet Derks. Daarom had ik moeten weten dat die mooie idealistische Graalbeweging ook minder mooie kanten had. Ik bleek toch naïef te zijn. Ik dacht dat ideeën over de toekomst van de Graalbeweging konden worden besproken in een gelijkwaardig gesprek van Graalvrouwen onder elkaar. Maar dat gesprek bleek helemaal niet gelijkwaardig. Beslissingen werden genomen door het bestuur. Ineens was ik een werknemer die op haar nummer werd gezet, die te horen kreeg dat een nieuw werkcontract nauwelijks nog mogelijk was. Er was angst om geld te investeren in projecten die niet meteen concreet resultaat konden laten zien. De Graalbeweging bleek net als veel andere organisaties behoud van kapitaal belangrijker te vinden dan de zorg voor haar mensen. Dat de Graalbeweging wat minder democratisch was dan ik mijzelf had wijsgemaakt was heel teleurstellend. Maar dat was een vorm van teleurstelling die ik, als zoveel mensen, weleens vaker in mijn leven meemaakte. Dat er zo achteloos werd omgegaan met de manier waarop ik vele jaren mijn talenten had ingezet, dat trapte mij pas echt op mijn ziel.

Omdat ik mij nog steeds verbonden voel met de idealen van de Graalbeweging en de vele vriendinnen die ik daarin heb, besloot ik mijn actieve deelname aan de Graalbeweging op een laag pitje te zetten. Ik had ook domweg tijd en ruimte nodig om te herstellen. Het viel mij op dat er buiten de contacten die ik had in de Intergraalredactie en met een aantal

andere vrouwen, een oorverdovende stilte intrad. Men ging over tot de orde van de dag, er werd mij niets gevraagd.

Daar is de Graalbeweging sterk in, realiseerde ik mij weer: dingen met de mantel der liefde bedekken, verbloemen dat er conflicten zijn. Maar daardoor wordt de individuele pijn miskend. Gaandeweg ging ik beseffen hoezeer ik mij in de afgelopen jaren door de mantel der liefde heb laten verstikken, hoe alleen ik was in al dat wortelwerk dat ik voor de Graalbeweging deed. Dat was een traag en soms pijnlijk proces, dat kan ook niet anders na bijna twintig jaar. Maar langzamerhand ontstond er meer ruimte om aan de slag te gaan met een hele praktische en noodzakelijke vraag, het vinden van ander werk. Ik heb gelukkig een rijk werkleven waarop ik kan voortborduren maar het zoeken naar een nieuwe invulling heeft tijd nodig. Ik merkte in de loop van het afgelopen jaar dat ik zelfs mijn bijdrage aan de Intergraalredactie ontgroeide. Ik leef mee met Margreet die haar commitment voorbereidt, wat ik haar van harte gun. Maar ik voel ook hoe beproefd het mijne nog steeds is. Ik heb besloten, met pijn in mijn hart, dat het beter is om ook afscheid te nemen van de Intergraalredactie.

Ik zei het al, ik blijf verbonden met de idealen van de Graalbeweging en de vele vriendinnen in de international sisterhood. De tekst die ik in 2004 uitsprak bij mijn commitment is voor mij nog steeds levend. Ik blijf verbonden met the web of life: *We zijn een levend naadloos web. Er leven vele verschillende stemmen in ons en we hebben een enorm aantal karakters in onze binnenste binnenwereld. Soms lijken we een heel Babel op ons eentje, we hebben vele landen, culturen en stukjes aarde in ons. Het web bestaat uit vele weefsels en vele kleuren. Ieder heeft haar eigen plek en ieder heeft met een aantal andere delen een directe verbinding. Sommige draden zijn lang geleden ingeweven en hebben de richting van alles wat daarna komt beïnvloed. Toch draagt ieder nieuw deel het vermogen om alles wat daarvoor kwam van betekenis te laten veranderen. Sommige delen van het web kunnen we heel duidelijk zien, maar vaak is het deel dat alles draagt het onaanzienlijkste. Zelfs de kieren en de gaten en de fouten, alles hoort erbij.*



oud(er) worden

Gezien van der Leest, mantelzorg voor de Graal

Als je een week lang krantenkoppen zou knippen over ouderen dan word je daar niet vrolijk van. Een kleine greep: 'Oud met burn-out', Meer

euthanasie bij ouderen tussen 70 en 80 jaar', 'De vergrijzing rukt op' en ga zo maar door.

Wat is dat toch voor beeldvorming? Waar is het beeld van de wijze oudere gebleven, de persoon die door het leven wijs geworden was en een jongere generatie vanuit de eigen ervaring raad kon geven? Waar is de tijd dat die raad, of op zijn minst het leven waarop de raad gebaseerd was, gerespecteerd werd?

Zijn we zo gegijzeld door het moderne ideaal van fit, sterk, jong, gezond en flitsend dat we ouder worden en oud zijn alleen nog maar als een last beschouwen? Als een last voor de economie. Een last om voor te zorgen. Is het angst voor eindigheid, angst voor dood, angst voor kwetsbaarheid en afhankelijkheid?

Met al die vragen in mijn hoofd hoorde ik iemand een tekst van Charlie Chaplin voorlezen. Hij schreef het op zijn zeventigste verjaardag op 16 april 1959. Wie weet reikt hij ons een belangrijke bouwsteen aan. Of je nu jong bent of oud; het begint met het liefhebben van jezelf en als je daarmee begint kan je ook je naaste beter liefhebben.

Onderstaand zijn drie strofen uit de veel langere tekst van Charlie Chaplin, een wijze oudere die begon zichzelf lief te hebben en daar op zijn zeventigste de vruchten van plukt en ons aanbiedt.

*Toen ik mezelf begon lief te hebben,
ben ik gestopt te verlangen naar een ander leven
en kon ik zien dat alles rond om mij een uitnodiging is om te groeien.
Nu weet ik, dat is RIJPHEID.*

*Toen ik mezelf begon lief te hebben,
begreep ik dat ik altijd en bij elke gelegenheid,
op het juiste moment en op de juiste plaats ben,
en dat alles wat er gebeurt, juist is.
Vanaf dat moment was ik rustig.
Nu weet ik: dat is VERTROUWEN.*

*Toen ik mezelf begon lief te hebben,
ben ik gestopt mijn vrije tijd te verspillen
en ben ik gestopt grootse projecten voor de toekomst te bedenken.
Vandaag de dag doe ik alleen dat waar ik blij van word,
waarvan ik hou en wat mijn hart doet lachen,
op mijn eigen manier en in mijn tempo.
Nu weet ik: dat is EENVOUD*

DE WIJSHEID VAN EEN TANDELOZE GLIMLACH

GELUKKIG OUDER WORDEN MET EPICURUS door Daniel Klein

Marthe Link

DE WIJSHEID VAN EEN TANDELOZE GLIMLACH

Gelukkig ouder worden met Epicurus

DANIEL KLEIN



Dit boekje kreeg ik een jaar geleden en ik heb het daarna aan veel anderen ook cadeau gedaan en die vertelden dan al snel, ook zelf vrienden en geliefden ermee te hebben verrast.

Het is geschreven door een filosoof, die zich door een advies van zijn tandarts bewust wordt van zijn ouder- worden en hij slaat het advies van een grote revisie van zijn gebit in de wind en reist af naar het Griekse eilandje Hydros om min of meer aan de hand van de grote filosoof Epicurus en andere denkers zelf na te denken over oud worden en oud zijn.

Het is maar een klein boekwerkje, lichtvoetig en met milde humor beschrijft hij hoe hij zelf

oud wil zijn en worden.

Voor mij is het herkenbaar en biedt het wijsheid om ook de minder makkelijke kanten van de ouderdom te pareren. Hij schrijft over verveling, eenzaamheid, depressie, verlies van dierbaren, maar ook over het dikke boek van je herinneringen: 'Herinnering is de moeder van alle wijsheid' citeert hij Aeschylus, ook zo'n oude wijsgeer.

Ik heb heel vaak zinnen onderstreept en als ik me eens wat somber of verdrietig voel, blader ik even door dit boekje om weer te weten, dat het leven de moeite waard is, ondanks alles, of juist: dankzij alles. Het vertragen van het levenstempo biedt onverwachte en nooit eerder geziene vergezichten, je hebt geen haast meer en je kunt rustig stilstaan om alleen maar te zijn, want je hebt de tijd: neem die tijd. Het liefst zou ik al die kleine onderstreepte zinnen hier citeren, maar beter raad ik je: doe jezelf en/of anderen dit boekje cadeau.

Ik wil afsluiten met twee korte gedichtjes, waarmee de auteur ook zelf afsluit, beide van William Blake:

*Zie een wereld in een korrel zand,
een hemel in een bloem zo puur,
't Oneindige ligt in je holle hand,
de eeuwigheid in één enkel uur.*

en

*Wie van een vreugde geen afstand doet
maakt het gevleugelde leven kapot.
Wie de vreugde kust en weer laat gaan,
voor hem breekt de eeuwigheid aan.*

**Vooraankondiging:
1001 vrouwen van de 20e eeuw verschijnt begin oktober
2018.**

Op 3 oktober wordt namelijk 1001 vrouwen van de 20^e eeuw gepresenteerd. Dit boek is samengesteld door Els Kloek en bevat 1001 levensverhalen van boeiende vrouwen uit de 20^e eeuw, waaronder Lydwine van Kersbergen en Mimi Maréchal. Over het boek wordt ook een tentoonstelling gemaakt in het Amsterdam Museum. Die begint rond dezelfde datum.

Nader nieuws volgt.

OM EVEN BIJ STIL TE STAAN

*Als je ouder wordt, moet je sterker
in je schoenen staan dan ooit, want ...*

*Als de jeugd moe is, dan zijn ze aan vakantie toe,
Als ouderen moe zijn zegt men: "Ze takelen wel af hé..."*

*Als de jeugd bezwaren maakt,
dan hebben ze een uitgesproken mening.
Als ouderen bezwaren maken,
hebben ze het niet goed begrepen.*

*Als de jeugd verliefd is, voelt men zich jong.
Als ouderen verliefd zijn, vindt men dat kinderachtig.*

*Als bij de jeugd iets mislukt zegt men:
"Volgende keer beter, we gaan er weer keihard tegenaan".
Als dat ouderen gebeurt zegt men:
"Laat maar dat heeft toch geen zin meer".*

*Als de jeugd iets vergeet, zegt men:
"Ik heb het ook zo waanzinnig druk!"
Als de ouderen iets vergeten,
Zegt men: "Hij/zij wordt dement".*

*Als de jeugd depressief is, hebben ze problemen.
Als de ouderen depressief zijn, moeten ze niet zeuren.*

Schrijver onbekend

VERSLAGEN

Hadewijch: middeleeuwse liefdesmystiek voor vandaag

Marian Geurtsen

"Vale, vale millies,
Ghi alle die nuwen tide
Om minne wilt wesen blide."

Zo citeerde Veerle Fraeters uit het eerste lied van Hadewijch bij de start van de inspiratiedag (op 3 februari in het Graalhuis) over deze mystieke vrouw uit de dertiende eeuw: "Gegroet, gegroet, gij duizenden, u allen die bij een nieuw seizoen omwille van de liefde verheugd bent." En wij, de deelnemers aan deze inspiratiedag, zijn gekomen voor het avontuur van de liefde.

Veerle Fraeters, eindelijk ingegaan op de uitnodiging van Hilde Debacker, is bij uitstek de geschikte persoon om ons iets over haar te vertellen, want ze werkt als hoogleraar Middelnederlands en Middeleeuwse Cultuurgeschiedenis aan de Universiteit van Antwerpen bij het Ruusbroecgenootschap en ze heeft samen met Frank Willaert de liederen van Hadewijch vertaald.

Een kring van zo'n vijftien vrouwen is op de inspiratiedag afgekomen: vrouwen van net in de twintig tot over de tachtig jaar oud, vrouwen die al hun hele leven verbonden zijn met de Graal en vrouwen die voor het eerst een voet over de drempel van het Graalhuis zetten. De één omdat ze nieuwsgierig is, de ander omdat ze al vertrouwd is met middeleeuwse

spiritualiteit en graag meer de diepte in wil. We hangen aan de lippen van Veerle Fraeters. Ze vertelt zo inspirerend over de tijd van Hadewijch, over begijnen en de spiritualiteit van de minne. Ik wil ook begijn worden, roep ik halverwege de dag uit.



Hadewijch is de auteur van de alleroudste Nederlandstalige poëzie, maar wie Hadewijch zelf was, weten we eigenlijk niet. Uit de brieven die ze nagelaten heeft kunnen we haar plaatsen in de eerste helft van de dertiende eeuw, waarschijnlijk in Brabant, maar of het Antwerpen was is niet zeker. Ze wordt genoemd in enkele documenten, waaronder een voorwoord van Jan van Leeuwen die een tijdgenoot was van Jan van Ruusbroec in de veertiende eeuw. Hij schrijft dat haar liederen geïnspireerd zijn door God en voor veel mensen een voorbeeld zijn.

Begijnen

Hadewijch hoort bij de *mulieres religiosae* (religieuze vrouwen) van de dertiende eeuw. Deze naam wordt gegeven aan vrouwen die optraden als spirituele leidsters voor de mensen in de steden van de Nederlanden en Noord-Frankrijk, zoals ook Marguerite Porete, Beatrijs van Nazareth. De dertiende eeuw was een onstuimige tijd: de steden waren in opkomst, oude (feodale) normen en waarden werkten niet meer en men was op zoek naar nieuwe normen en waarden die pasten bij het leven in de stad. In die vernieuwende tijd waren er vrouwen die een religieus leven wilden leiden, maar niet in een klooster. Deze groepen vrouwen verzamelden zich om de *mulieres religiosae* heen, legden een gelofte af en gingen samenleven. Ze staan nu bekend als begijnen (hoewel in die tijd verschillende namen gegeven werden). Er ontstonden begijnhoven: gemeenschappen waar begijnen samenleefden. Daar had iedere vrouw haar eigen huis en haar

eigen werk, en in de kapel of kerk kwamen ze dagelijks samen voor hun gebed. Ze waren onafhankelijke vrouwen en daarom lastig te plaatsen voor de kerk en hun mannelijke tijdgenoten. De één werd heilig verklaard, de ander eindigde op de brandstapel. Eigenlijk hebben ze veel gemeen met de graalvrouwen die vandaag leven.

Liefdesmystiek

Na de middagpauze, met lekkere versgemaakte soep en brood, bespreken we een van de liederen van Hadewijch. Net als Beatrijs van Nazareth, die bekend is van haar werk 'Zeven manieren van minne', is Hadewijch een vertegenwoordiger van de liefdesmystiek. Deze spirituele stroming, begonnen bij Bernardus van Clairvaux, is door deze vrouwen omarmd als hun bron van spiritualiteit. Waar Beatrijs schreef voor beginners, zijn de liederen van Hadewijch voor insiders: mensen die de weg van de mystiek al op gegaan zijn. Veerle leest met ons een lied over de zoektocht van de mens naar de *minne*, verbeeld als een ridder die op queeste moet voor de geliefde. Met de uitleg van Veerle erbij gaat het lied voor ons leven. En helemaal mooi wordt het als blijkt dat we het lied ook nog kunnen zingen.

Het was een cadeautje aan mezelf: een inspiratiedag over de middeleeuwse mystica Hadewijch. Een cadeautje om nog lang van te genieten.

Onze stem zal de wereld raken

Rachelle van Andel

De afgelopen periode was er elke dinsdag veel reuring in het Graalhuis. Als je toevallig langs liep dan was er heel wat gelach en beweging te horen. Mocht je heel goed luisteren, dan hoorde je dat er ook met veel focus en



concentratie gewerkt werd. Met een groep vrouwen zijn we het trainings-traject 'Ik ben hier om te blijven' gestart. De vrouwen die deelnamen aan de training hebben al veel meegemaakt en sommigen wachten bijvoorbeeld op een verblijfsvergunning. De toekomst is onzeker, dromen worden uitgesteld. Ook een aantal vrijwilligers van het Graalhuis en vrijwilligers die betrokken zijn bij de vrouwen kregen de mogelijkheid om de training te volgen.

Gedurende 6 intensieve dagen zijn we begeleid door ervaren trainers Anita van Ast en Marzieh Dadvar. Wellicht dat zij al een belletje doen rinkelen bij jullie. Al eerder organiseerden zij in samenwerking met de Graal een bijzondere bijeenkomst op de Internationale Dag tegen geweld tegen vrouwen in Rotterdam (25 november 2016). In deze bijeenkomst werden persoonlijke verhalen met ervaringen van geweld gedeeld. Een belangrijk fundament van deze dag vormde het uitgangspunt dat het vertellen van verhalen ook andere verhalen opent. Ook tijdens de trainingen was dit een belangrijk uitgangspunt. We zijn onder andere aan de slag gegaan met ons zelfbeeld, zelfvertrouwen en plek die wij innemen. Vragen zoals 'Wat is onze bagage?' 'Wat zijn belemmerende overtuigingen die wij met ons meedragen?' 'Zien wij werkelijk wat er is?' 'Hoe kunnen wij onze behoefte ontdekken en onze stem laten horen?'



Telkens werd ook een stuk wetenschappelijke theorie uitgelegd, waarna we ruimte kregen om met elkaar in gesprek te gaan. Ook werkten we ervaringsgericht aan de hand van bijvoorbeeld participatief drama, oefenden we ons in geweldloze communicatie en was er ruimte om op een creatieve manier uiting te geven aan wat er in ons speelde.



Elke keer weer vroegen Marzieh en Anita ons wat het doel van de oefening was, waardoor we als deelnemers serieus genomen werden en ook eigenaar werden van ons eigen proces in de training. Vertrouwen groeide in een veilige ruimte: het Graalhuis werd een plek voor solidariteit en wezenlijke ontmoeting.

Zoveel verhalen, krassen en deuken in levens. Maar daarnaast ook hoop, kracht, nieuwe perspectieven en inzichten. Voorzichtig werden onze stemmen geopend, tot ze steeds krachtiger klonken. Ook al zijn omstandigheden soms onrechtvaardig en

systemen ondoordringbaar, wij kunnen op dit moment wel ons perspectief verruimen en onze blik richten op de mogelijkheid om te groeien en zo onze potentie aanspreken.

In april zullen we een vervolg geven aan de training, door het organiseren van een tweewekelijks Vrouwensalon. Mocht u op dinsdag nog eens langslopen en u hoort weer eens heel wat vrouwen, dan weet u wat er aan de hand is. De Vrouwensalon zal een plek van verdieping en ontmoeting zijn, waar vrouwen hun plek innemen en hun stem laten horen.

Maar nu eerst naar New York. Ik krijg de kans om deel te nemen aan CSW-62, en vertrek morgen al. Een hele mooie kans om de ervaring die ik op heb gedaan binnen en buiten de Graal mee te nemen naar de VN, maar met name een kans om te leren van de vrouwen uit de hele wereld die reizen naar New York om hun stem te laten horen.

*De Geest is als een kristal.
Zij reflecteert wat zich in ons binnenste bevindt.*

Dalai Lama



RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit



USA

Tijdens onze Internationale ALV van 2017 werd beslist dat de klimaatverandering een van de drie prioriteiten van de Graal wordt in de komende vijf jaar. De encycliek “Laudate si” van Paus Franciscus kan hierbij een hulpmiddel zijn. Hij maakt een scherpe analyse van de oorzaken en roept alle mensen wereldwijd op om zonder uitstel acties te ondernemen tegen de opwarming van onze aarde:

http://w2.vatican.va/content/francesco/en/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html .

Een Graalteam uit drie continenten, Patricia Gemmell, Sarah Mabanja en Marian Ronan, heeft met citaten uit deze encycliek een document uitgewerkt voor studie en dialoog:

<http://www.thegrail.org/images/pdf/LS%20english.pdf> .

(S.N. *Gumbo*. Maart 2018.)

De USA Graal start nu met uitwisselingen over dit thema binnen de verschillende lokale gespreksgroepen met de hoop daarna meer concrete acties te kunnen ondernemen in ruimere kringen.

Tijdens de Nationale ALV gaf theologe Marian Ronan een krachtige inleiding over de “kapitalistische klimaatramp”. Deze is in acht minuten te zien op “You Tube”: <https://www.youtube.com/user/TheGrailintheUSA> .

(Marian Ronan. *Gumbo*. Februari 2018.)



Marian Ronan

ZUID-AFRIKA

De ongelijkheid tussen rijken en armen blijft groeien in dit land. In het stadje Kleinmond leven veel werklozen in sloppenwijken, terwijl mooie villa's bij het strand en het golfterrein grote delen van het jaar onbewoond blijven. Toen aan het licht kwam dat het afvalvervoer niet uitbesteed zou worden aan de kansarme plaatselijke bevolking, liepen de frustraties hoog op. Een protestmars mondde uit in gewelddadige branden en plunderingen. Na enkele dagen stuurde het gemeentebestuur wel vertegenwoordigers naar de arme wijken om de grieven te noteren, zoals meer werkgelegenheid, meer sociale woningen, nachtverlichting op gevaarlijke plaatsen, afschaffing van de wegbelasting op de weg naar de haven, herziening van de visquota's en een middelbare school voor Kleinmond. De enige officiële reactie was echter dat deze kwesties al vermeld stonden in het algemeen ontwikkelingsplan. Dit besef leidde tot nieuwe protesten die hardhandig onderdrukt werden met traangas, rubberkogels en wegversperringen. Hierdoor werden de scholen noodgedwongen gesloten en arbeiders verhinderd te werken. De hele economie werd platgelegd. "Social media" verspreidden deze feiten, maar ook "fake news". De opstanden bereikten zelfs het nationaal nieuws. Hierna wilde de Mensenrechtencommissie een mediatieproces opzetten, maar weer kwam niets concreet uit de bus. Veel bewoners kregen fysische en psychische trauma's door het heftig geweld. Kinderen hadden nachtmerries na al wat ze gezien en gehoord hadden. De Graalleden van Kleinmond en de staf van het programma "Training for Transformation" hielden toen een debriefingsessie over de conflicten in hun stad. Dit bracht hen tot een workshop met een aantal comitéleden van de benadeelde wijken. Ze wilden destructief geweld in de toekomst voorkomen en zochten samen naar duurzamere wegen om op te komen voor hun rechten. Verdere plannen worden intussen gesmeed. (Annemarie Hendrikz en Yvonne Slied. *Gr@ilvine: A wake-up call for Kleinmond*. Oktober 2017.)

VOEDSELHOEKJE

AARDAPPELS IN DE OVEN

Recept voor 2 personen

Ingrediënten: 300 gr. vastkokende aardappels, 2 eetlepels olijfolie, knoflook, rozemarijn, tijm, desgewenst peper naar smaak.



Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 190 graden, pers de knoflookteentjes. De aardappelen in de schil wassen en in schijfjes snijden of insnijdingen maken tot de helft. De aardappelen omscheppen met olie, zodat ze helemaal bedekt zijn. Daarna de aardappelen bestrooien met peper en knoflook en de takjes rozemarijn en tijm er op leggen.

De aardappels gaan 20 minuten in de oven, maar na 10 minuten even omscheppen.

Als de aardappels uit de oven komen, de overvloedige olijfolie afgieten.

Uit: Hart & Vaatgroep Noord Holland

RODEBIETENSOEP MET KOKOSMELK

De kleur van deze rodebietensoep herinnert aan de liturgische kleur voor de Geest: de liefdevolle warmte van het hart. Kokos, fair-trade en biologische productie leggen een verbinding met de wereld van de arme boeren. Een klein gebaar met het vuur van de Geest en de smaak van geloof

Ingrediënten:

0,8 l kokosmelk, 1 kg rode bieten (geschild en in blokjes), 0,8 l groentebouillon, sap van 2 limoentjes of 1 sinaasappel, 2 uien (in ringen gesneden) en bakolie, peper en zout naar smaak, selderijblad ter versiering

Bereiding: Verwarm de olie en fruit daarin de uienringen. Voeg de bietenblokjes en de bouillon toe. Laar ca. 20 minuten zachtjes koken op een laag vuur tot de bietjes zacht zijn. (Als je gekookte bieten gebruikt is 5 minuten voldoende).

Pureer de soep. Voeg daarna de kokosmelk en het sap toe en verwarm het. Garneer de soep met wat selderijblaadjes.

Naar een recept uit: Eerlijk eten (zie www.sameneerlijketen.nl)

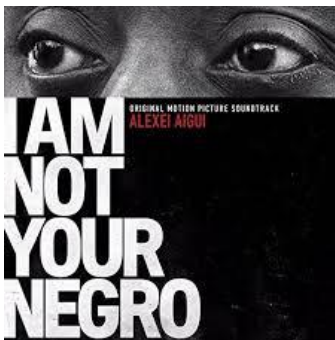


AGENDA



Bezoek je geregeld de programma's in het Graalhuis en ben je benieuwd geworden naar de visie en missie van de Graalbeweging? Kom dan op **zaterdag 26 mei** naar deze Inspiratiedag rond de spiritualiteit en het maatschappelijk engagement van deze internationale vrouwenbeweging. Alvast welkom! Opgave via degraal@planet.nl.

Op Goede vrijdag (**30 maart**) staat het lijdensverhaal van Elena centraal. Elena is een jonge vrouw die het slachtoffer is van mensenhandel. Kunstenaress en Graalvrouw Mieke Borgdorff maakte 15 kunstwerken waarin we Elena volgen op haar barre levenstocht.



Op **vrijdag 20 april** draait de film 'I'm not your negro' in het Graalhuis. Deze documentaire is gebaseerd op James Baldwin's laatste en onvoltooide manuscript 'Remember this House'. Het laat de geschiedenis zien van het racisme in de Verenigde Staten met herinneringen aan burgerrecht activisten zoals Martin Luther King Jr. De film werd vele malen bekroond in binnen- en buitenland.

Op 13 april is er de **Framedrumcursus: 'De magie van ritme'**. Irmgard Cottaar is een gepassioneerde en inspirerende leraar op framedrums. Zij biedt vrouwen een weg om in verbinding te komen en te zijn met hun oorspronkelijke ritme en hun natuurlijke zelf.



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 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



Van harte een vreugdevol Paasfeest!