

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

**35e jaargang - nr. 1  
April 2019**



**Redactie**

AnnA Alberts - Amber Coomans - Margreet van Leeuwen  
Elly van Leeuwen-Aarsman - Marthe Link

**Vormgeving**

Catharien Kosian

**Vaste medewerkster rubriek Graalkorrels**

Didine Petit

**Secretariaat & Redactie & Kopij**

Elly van Leeuwen - Aarsman  
Bernard Zweersstraat 148  
1443 TJ Purmerend  
Tel. 0299-43.84.73  
E-mail [ellyvanleeuwen@hetnet.nl](mailto:ellyvanleeuwen@hetnet.nl)

**Administratie (adreswijzigingen & abonnementen)**

Secretariaat Graalbeweging  
Nieuwegracht 51 3512 LE Utrecht  
Tel. 030-233.36.40  
E-mail [degraal@planet.nl](mailto:degraal@planet.nl)

**Abonnement**

€ 15, - (meer mag ook) per jaar. Bedrag overmaken op IBAN rekening  
NL93 INGB 0000 65 62 97 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:  
20 juni 2019**

<b>INHOUDSOPGAVE</b>	
<b>JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE</b>	
Levensvreugde?	4
Tuinieren in je leven	5
<b>PAASGEDACHTEN</b>	
Inkeer	8
Jezus hun vijand?	9
<b>GRAALNIEUWS</b>	
Nieuwjaarsbijeenkomst op 19 januari 2019	9
An van Tol thuis gebracht!	11
Bezoek	13
'Op bezoek bij de Duitse Graal...'	14
Nieuwjaarsviering 2019	16
Impressies uit de Ont-moeting	16
<b>VERSLAGEN</b>	
Dankbrief 2bfree	19
Tent of Nations	20
Meditatiedag over 'Gelijkmoedigheid' (Upekkha)	23
<b>RUBRIEKEN</b>	
Graalkorrels	25
Boekenhoekje	26
Groene theologie	26
Een klein leven	27
Voedselhoekje	28
Redactionele Richtlijnen	31

## JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE

### Levensvreugde?

*Marthe Link*

Dit is de veertig-dagen tijd; van oudsher dagen van inkeer en soberheid. Maar in de zekerheid, dat we na deze veertig dagen het Paasfeest vieren, het feest van opstanding, van nieuw leven en nieuwe kansen op stromen van liefde en groei.

We zien de tekenen al volop in de natuur, die tot bloei komt: voorjaarsbloemen trotseren storm, kou en overvloedige regen, bomen botten voorzichtig uit, vogels oefenen hun liefdeszang. Alles barst uit in levensvreugde.

Maar gold die zekerheid ook voor die jonge Joodse rabbi, aan het begin van onze jaartelling?

Doodsbang en vertwijfeld trekt hij zich terug in de tuin van Gethsémáné. Is zijn missie mislukt, heeft hij vergeefs mensen opgeroepen tot liefde: voor elkaar, voor hun God?

Is het allemaal voor niets geweest? Heeft hij zijn volgelingen, dat kleine groepje mannen, soms aangevuld met vrouwen, maar al te vaak losgeweekt van hun dagelijkse werk, gezinnen en vrienden om uit Galilea naar Juda, Jeruzalem te reizen. Hebben die mensen tevergeefs gehoopt, dat hij, ja, wat...? Liepen hun verwachtingen en zeker de verwachtingen van de vele mensen, die hij een verlossende boodschap predikte, wiens zieken hij genas, hen een ander godsbeeld predikte wel langs de lijnen van zijn missie? Wat was zijn missie ook al weer, gelooft hij er zelf nog in?

Vertwijfeld en doodsbang schreeuwt hij naar een schijnbaar lege hemel, naar een god, die hij vermetel als 'Vader' had gepredikt, mensen als zussen en broers had mee willen nemen in een visioen van vrijheid en geborgenheid, onderlinge verbondenheid, opheffen van grenzen tussen volkeren, rassen, tussen Juda en Galilea, grenzen tussen stammen van één volk, bevrijd van de knellende religieuze en onderdrukkende wetten van de priesters en schriftgeleerden. Regels, die het volk volgzzaam hielden, de bezettende macht op de troon hield en de religieuze leiders hun bevoorrechte positie veilig stelde.

Doodsbang is hij, die eenzame en vertwijfelde rabbi. De verbondenheid, die hij altijd voelde met zijn God, zijn vader, is weg, de hemel is leeg, zijn vrienden zijn er niet of liggen te slapen, één is verbitterd weg gegaan om zich aan te sluiten bij zijn vijanden. En er is geen uitweg meer, hij kent de gruwelijke martelingen voor een rebel, die leiden zal naar een eerloze dood.

"Mijn God, mijn God, waarom hebt gij mij verlaten".

Deze jonge rabbi is zijn vader kwijt, zijn geloof ....Levensvreugde?

En dan toch na deze donkerste nacht van pijn en lijden: "Vader, in jouw handen beveel ik mijn geest".

## **Levensvreugde!**

Wij weten dat dit een nieuw begin inluidde, dat zijn gruwelijk lot het lot van de wereld diepgaand veranderde, dat zijn leer, zijn verkondiging, zijn eindeloze liefde wegen zou banen en zou leiden tot een wereldomvattende beweging, nog steeds, van geïnspireerde mensen, die liefde prediken, die genezing brengen, die eenzaamheid opheffen, die vertrouwen dat het anders kan: dat we kunnen opstaan uit de dood van macht en dreiging en oorlog.

En daarom blijven we dromen van en werken aan een wereld zonder onrecht, zonder pijn. Bron van levensvreugde, nog steeds en in vele vormen. Maar het begon daar in die jaren van die jonge joodse rabbi aan het begin van onze jaartelling. Ook al is die tuin van Gethsémané nog voor heel veel mensen in onze tijd een alledaagse werkelijkheid.

Laten we onze levensvreugde ruimhartig delen met elkaar, met deze bange wereld.



*Tuinders van de geest weten  
dat zonder duisternis niets tot ontkieming komt  
terwijl zonder licht niets kan groeien.*

**May Sarton**

## **Tuinieren in je leven**

*Ine van Emmerik*

In de afgelopen jaren liet ik op van allerlei terreinen in mijn leven dingen los, soms gekozen en soms ook niet, en dat deed zeer. Met dat loslaten vielen ook vertrouwde ankers en bronnen van inspiratie weg. Hoe neem je afscheid, verwerk je de pijn en ga je zonder verbittering verder, sadder but wiser? Hoe meer ik erover nadacht hoe meer ik me realiseerde dat dit niet alleen mijn persoonlijke vraag was, maar ook een maatschappelijk thema. Veel zekerheden lijken weg te vallen. 'Mensen zijn het vertrouwen in de toekomst kwijt', las ik ergens. Wat zijn dan voedzame bronnen, wat is de vonk die het vuurtje brandend houdt, wat is de richting die je moet kiezen en hoe onderhoud je dat?

Waar hoop je op en hoe voed je die hoop? Hoop, dat was het woord waar ik mee op reis ging. En zoals dat dan gaat, je komt dat woord dan ook overal tegen. Ik wil wat delen over mijn vondsten tijdens die reis.

Eén boek was alleen al vanwege de titel niet te missen. Dat was 'Hopeloos

hoopvol' van John Caputo, filosoof en theoloog. Wat biedt mij hoop? was zijn vraag.

Hij kwam uit bij de mystieke traditie, de mystiek van de roos die zoals Angelus Silesius die beschrijft: 'De roos kent geen waarom; zij bloeit omdat zij bloeit'. De roos bloeit zonder reden, haar schoonheid is een onvoorwaardelijk geschenk. Caputo vergelijkt dat met de schoonheid van religie: zij is nergens goed voor, totaal nutteloos, ze bewijst niets, laat staan dat ze iets verklaart. Dat inzicht inspireert Caputo tot een houding van onvoorwaardelijk vertrouwen zonder geloofswaarheden, een hoop zonder zekerheid. Ergens is er een roep, een stem in het duister, een niet-weten als bron van handelen. Ik vond dat, hoe weerbarstig ook, een inspirerende gedachte.

Maar ik ging in het verhaal van Caputo toch ook wat missen; de relatie met het dagelijks leven, met maatschappelijke thema's waar we nu mee worstelen. De inspiratie door de mystieke traditie hoeft zeker niet te leiden tot een naar binnen gekeerde houding, zij kan en moet je dagelijks handelen voeden.

Maaïke de Haardt hield vorig jaar in Nijmegen haar afscheidslezing als hoogleraar Religie en gender. '... een innig fluisteren. Over hoop, verlangen en verandering'. Haar verhaal is een inspirerend voorbeeld van doorleefd denken dat steeds wordt gevoed door een verlangen naar verandering.

Zij stelt de vraag: Kan hoop een gezamenlijk motief zijn dat aan de basis van het streven naar verandering ligt? Zij vindt dat de theologie moet zoeken naar vormen van gemeenschappelijkheid, waarin ook tegenstellingen als die tussen religieus of seculier worden overstegen. Ze doet een oproep om te zoeken naar een religieuze taal die wordt geïnspireerd door de mystieke traditie waarbij het beschrijven van praktijken belangrijker is dan het schrijven van vertogen. Zij pleit voor een houding van assertieve onzekerheid, van vertrouwen zonder dogmatische zekerheden. Daarbij kan poëzie een inspiratiebron zijn. Ze sluit af met een verwijzing naar een gedicht van Henriette Roland Holst:

*De zachte krachten zullen zeker winnen  
in 't eind - dit hoor ik als een innig fluistren  
in mij: zo 't zweeg zou alle licht verduistren  
alle warmte zou verstarren van binnen.*

Het lezen van die teksten reikte mij nieuwe bronnen van hoop aan. Bij de zoektocht naar praktische handreikingen kwam ik gelukkig ook een paar inspiratiebronnen tegen.

Ik nam deel aan een gesprek met Maaïke de Haardt over haar rede. De manier waarop dat gesprek verliep, vrijelijk bewegend tussen elkaar uitdagend bevragen en zachtmoedig overwegen was een illustratie van de inhoud.

Hoop gaat over een nog-niet, over stamelen, over het samen uithouden. Het gaat om een houding van liefde voor het leven (amor mundi) waarin verbeeldingskracht en creatieve onzekerheid rijke bronnen zijn.

Augustinus zegt ergens, hoorde ik, dat hoop twee dochters heeft: moed en woede. Hoop vraagt veel moed, maar kan ook worden gevoed door woede over onrecht dat mensen wordt aangedaan. Al kun je dat ook heel zachtmoedig verwoorden, zoals Remco Campert dat doet in het gedicht 'Iemand stelt de vraag':

*Verzet begint niet met grote woorden  
maar met kleine daden*

*Zoals storm met zacht geritsel in de tuin  
of de kat die de kolder in zijn kop krijgt*

Ergens anders beschrijft de Haardt tuinieren als een 'tender competence', een zachtmoedige deskundigheid. Tuinieren baseert zich op hoop en vertrouwen in de toekomst. Een tuinvrouw is tegelijkertijd creatief en ontvankelijk, actief en passief. Zij is mede-schepper. Zij brengt hoop in de praktijk.

Dat kun je ook overdrachtelijk lezen, als tuinieren met woorden. In het lezen en schrijven van poëzie zit het stamelen dat hoort bij niet-weten. Het lezen is een vorm van spitten en verteren, waaruit weer kiemen van inzicht en troost kunnen ontstaan in het schrijven. "Schrijven is zaaien en oogsten tegelijk", zegt Eli Wiesel. Poëzie is een taal die er kan zijn als we door het leven met stomheid worden geslagen en stamelend woorden zoeken voor onszelf. Je stelt je iets voor dat er niet is, je zoekt steun in iets dat onvatbaar is, een niet-gefundeerd vertrouwen.

In dat zaaien en oogsten van de poëzie zit ook een praktijk van hoop. Ik doe dat bijvoorbeeld door dagelijks gedichten te lezen en daarover te schrijven tijdens advent en vasten. Ik tuinier met woorden in mijn eigen leven. Social action en zachtmoedige deskundigheid, het is een spannende combinatie. Ik probeer hem in de praktijk te brengen.

*Hopen  
op niets  
Een rijke leegte  
die zich steeds weer  
vult*

*Liefde is  
de tuin  
waarin je wordt geboren.  
Liefde is  
niet alleen zien en horen,  
het is alles in je  
wat je brengt  
tot de mensen die bij je horen.  
Met hen deel je,  
zet je alles aan de kant.  
Met hen heb je  
die speciale band.  
N.N.*

## **PAASGEDACHTEN**

### **Inkeer**

*Wil Simis-Goddijn*

#### **inkeer**

het lijkt zo eenvoudig  
slechts veertig dagen  
-meer niet-  
om los te komen  
van alles wat je vasthoudt  
en daarna gewoon verder  
alsof er niets gebeurd is

of begint het dan  
daarna, na die inkeer  
het gewone klopt niet meer

dat is het risico  
van inkeren  
je moet ook  
nog een steen verschuiven  
om dát te leven





## **Jezus hun vijand?**

*Abdij Berne Heeswijk*

Tenslotte stuurde hij zijn zoon naar hen toe, in de veronderstelling dat zij zijn zoon wel zouden ontzien. Maar toen de wijnbouwers de zoon zagen, zeiden zij onder elkaar: "Dat is de erfgenaam; vooruit laten we hem vermoorde en ons zijn erfenis toe eigenen."

Mt 23:37-38

Maar is Jezus werkelijk hun grootste vijand? Zijn zij niet zelf hun grootste vijand? De angst die hen beheerst is inherent aan een onderdrukkend regime, waarin iedereen op de hoede is voor iedereen, er geen vertrouwen is en macht uitgeoefend wordt op wie eruit wil stappen. Die allesbeheersende angst gaat niet weg door Jezus aan het kruis te nagelen. Al slaan ze nog duizend veroordeelden, staatsgevaarlijken en oproerkraaiers aan het kruis, de angst om ontmaskerd te worden en zichzelf naakt in de spiegel van de menselijkheid te zien, zal blijven.

Nadat de dood is ingetreden, rest er alleen nog stilte. Stilte en leegte. Alle verbindingen zijn verbroken. Voor wie achterblijven is het verdriet onmetelijk. Voor de gemartelde is er eindelijk rust. "Het is beter te sterven voor een ideaal dat zal leven, dan te leven voor een ideaal dat zal sterven", zei Steve Biko. In Jezus en met hem sterven allen die gedood worden omdat ze rechtvaardig leefden en vanuit welke inspiratie dan ook bouwden aan een nieuwe wereld. Allen die in Gods naam opkwamen voor het Koninkrijk Gods en het met de dood moesten bekopen. Zij stierven, verlaten en door mensen veracht, maar met God aan hun zijde: ik heb het huilen gehoord, ik daal af, ik kom bevrijden. Ik zal er Zijn. (Ex.3)

*Uit: Anselm Grün & Franck Ploum: Een weg ten leven. Bezinning op de lijdensweg van Jezus*

## **GRAALNIEUWS**

### **Nieuwjaarsbijeenkomst op 19 januari 2019**

*Evelien Luursema*

Gezien van der Leest interviewt Christa Anbeek over haar nieuwste boek 'Voor Joseph en zijn broer'. Christa zelf koos voor de vorm van een interview om haar boek te presenteren.

Wat moet je als jonge studente, als je wordt geconfronteerd met het overlijden van je beide ouders en een van je broers, in ongeveer een jaar tijd?

Waar vind je troost voor zo veel gemis?

De helft van het gezin viel binnen korte tijd weg en alleen de moeder stierf een natuurlijke dood, de vader en de broer beëindigden zelf hun leven.

Christa Anbeek maakte dit mee en zij presenteerde tijdens deze Nieuwjaarsviering in het Graalhuis een boek over hoe zij heeft geleerd te leven met de vragen die door het verlies werden opgeroepen.

Het boek 'Voor Joseph en zijn broer' heeft als ondertitel: van overleven naar spelen en andere zaken van uitiem belang.

Als studente theologie was ze gewend te lezen en na te denken over zingeving en levensvragen, maar voor haar eigen verdriet vindt ze in de boeken geen troost.

Ze is boos op het leven en boos op de theologie.

Boos ook op het boeddhisme, dat al evenmin soelaas biedt.

Haar ervaringen gingen juist opspelen bij het urenlange zitten en zwijgen.

Het is alsof er niets is, dat haar echt kan helpen, alsof zij een specialist is geworden in verlies-ervaringen - later zal zij ook nog een geliefde verliezen.

Ze noemt het contrast-ervaringen en ze zal enkele boeken en haar dissertatie schrijven over omgaan met dood en verlies.

In al dit gemis besluit ze dat ze tegenover deze ervaringen met de dood een keuze kan maken voor het leven. Vrij snel nadat ze afscheid moest nemen van haar familie schenkt ze het leven aan een dochter, Roos.

Nu Roos volwassen is, geeft zij op haar beurt het leven door: Roos krijgt twee zoons.

Voor de oudste, Joseph, is het boek geschreven. Zijn broertje was weliswaar op komst, maar had op dat moment nog geen naam.

Gingen haar eerste boeken over verliezen, in dit boek schrijft zij hoe spelen een grote en een steeds meer bewuste keuze in haar leven is geworden.

Als het kan willen kinderen altijd wel spelen, in hun beleving kan alles een spel zijn.

Joseph is daarop geen uitzondering en hij vertedert zijn moeder en zijn grootmoeder met zijn spel, vooral als hij 'doet alsof'.

Christa ontdekt dat spelen behulpzaam kan zijn om in contact te komen en te



blijven met de eigen kwetsbaarheid.

Ze ontwikkelt zelf een spel voor haar studenten aan de hogeschool voor humanistiek. Ze heeft ervaren dat bij deze jongeren achter hun goed verzorgde uiterlijk en hun welbespraakte manier van doen al veel contrastervaringen schuilgaan.

Het is de bedoeling dat het spel hen zal helpen om met elkaar tot een open uitwisseling te komen over de eigen contrastervaringen en ook over de ervaringen die levensvreugde geven.

Openhartig en sprankelend vertelt ze over haar levensweg, helemaal in contact met zichzelf en haar vreugde.

Gezien stelt af en toe een vraag, die het gesprek wat richting geeft.

Ik voel me erg geraakt door wat Christa vertelt en ik weet wel zeker dat ik niet de enige ben, ze neemt ons allemaal voor zich in met het vertellen over haar aangrijpende levensgeschiedenis en de mooie wending die ze er aan heeft weten te geven.

De verhalen over de jonge Roos en de kleine Joseph zijn vertederend en ontroerend, ze openen ons voor de verwondering over jong leven. Kiezen voor het leven is kiezen voor de liefde denk ik. Af en toe komt het bij me op dat ik in haar de liefde zie, dat zij het allemaal heeft begrepen. De verbinding is bijna tastbaar geworden.

Christa noemt haar kleinzoon 'de vreemdeling', want hij brengt iets nieuws in haar leven. Kunnen we het aan dat onze vaste denkpatronen veranderen met de komst van de vreemdeling, of de komst van een kind?

Dat is misschien wel de uitdaging voor dit nieuwe jaar en misschien zelfs voor altijd.

In de viering daarna sluit Rachelle aan op het voorgaande met het lezen van enkele teksten met als thema het zoeken naar en openhouden van de weg die leven geeft (van Dorothee Sölle en Désanne van Brederode) en met elkaar hebben we een ritueel met druiven.

Het was een mooie dag en als altijd was het vooral goed om elkaar allemaal weer eens te zien en samen te zijn.

## **An van Tol thuis gebracht!**

*Elly van Leeuwen*

Op 8 februari hebben we An van Tol thuis gebracht op de Tiltenberg. Met haar broer en neef, vriendinnen en graalleden kwamen we bijeen op het kerkhof van de Graal.

Ieder vertelde over de binding die er met An was of hoe ze haar leerde kennen. Gezien van der Leest, die deze bijeenkomst georganiseerd had, zorgde voor teksten van gebeden en liederen. (Netjes in een plastic hoesje, want de regen bleef vallen.)

De as konden we uitstrooien op de graven van de graalleden en daar een mooie gele tulp bij leggen. Er was een steen met de gegevens van An er op. Die besloten we te leggen op het graf van Suus Swarte, waarmee An in Suriname werkte.

Nel de Groot, een vriendin van An waar ze veel mee samenwerkte in de parochie in Heemstede, maakte voor haar het onderstaande gedicht.

*Herinner U haar naam God:*

*Anna Adriana Maria van Tol,  
haar leven, haar midden-onder-ons zijn,  
haar vreugde en haar pijn.  
Te midden van haar dood zijt Gij  
als licht voorbij gegaan.  
En sinds die augustusdag, leeft ook zij –  
ontwaakt en opgestaan.*

*Door nacht en ontij ging zij heen  
en nergens wijst een ster.  
De aarde is zo koud als steen,  
de levenden zijn ver.  
Maar midden in de dood zijt Gij  
als licht voorbij gegaan.  
En sinds die augustusdag, leeft ook zij –  
ontwaakt en opgestaan.*

*En aan het eind der wegen ligt  
het huis van brood en wijn.  
Daar staat de tafel aangericht,  
daar zal geen dood meer zijn.  
Want midden in de dood zijt Gij  
als licht voorbijgegaan  
en sinds die augustusdag, leeft ook zij –  
Anna Adriana Maria van Tol  
ontwaakt en opgestaan.*

*(Naar het lied: Heer, herinner u de namen van M. Vermaasdonk)*



We namen afscheid met een gedicht van Vasalis:

*En nu nog maar alleen  
het lichaam los te laten –  
alleen nog maar het sterke licht  
het rode, zuivere van de late zon  
te zien, te volgen – en de eigen weg te gaan.  
Het werd, het was, het is gedaan.*

Na het Russisch Alleluia konden we tijdens een lunch nog even napraten.

## **Bezoek**

### *Gezien van der Leest, mantelzorg voor de Graal*



Sinds ik actief ben in de mantelzorg word ik me steeds meer bewust hoe belangrijk bezoek is. Voor degene die bezoek krijgt maar ook voor mij die op bezoek gaat.

Je spreekt een tijd af waarop iemand je kan ontvangen en je wordt verwacht. Er zijn andere kopjes of bekers dan de dagelijkse voor koffie of thee. Er wordt een schaalje gezocht voor koekjes en ander lekkers. Aan alles zit een verhaal, de kopjes zijn van vroeger thuis of komen uit een Graalhuis of van een andere Graalvrouw. Ik ontdek in diverse huishoudens delen van het zelfde servies; allemaal uit het toenmalige Graalhuis in Amsterdam. Schaaltes komen uit alle delen van de (Graal)wereld, net als de kunst aan de muur of de snuisterijen op de planken.

Het is fijn om alle tijd te hebben, dan wordt bezoek pas echt leuk. Als je eerst alle dagelijkse dingen en Graal/familie/ buurtbeslommeringen kan vertellen en horen en dat er dan nog steeds tijd is.... Dat is een cadeau.

Er is altijd veel te vertellen. Al pratend wordt het leven wat soms kleurloos of saai lijkt weer opnieuw aaneengeregend en krijgt het weer een samenhang die zoekgeraakt was.

De term “tevoorschijn luisteren” past goed bij op bezoek zijn. In de eigen omgeving met alles er op en eraan, leuk en zwaar, komt iemand weer tevoorschijn. Oplossingen zijn niet altijd voor handen want ouder worden vraagt aanpassing, een goed gesprek tussen hoofd en lijf over wat wel en niet kan, geduld en ook wat durf.

Maar tijdens bezoek kan het venster zich zomaar openen en zie je allebei nieuwe gezichten.

Daarom: ga op bezoek en vraag bezoek. Blijf deel uitmaken van elkaars levens; gun jezelf en de ander deze goede ervaringen!

## **‘Op bezoek bij de Duitse Graal...’**

*Hilde Debacker*

Het voelde als het begin van een schoolreisje: de vier vrouwen van de stuurgroep van de Nederlandse Graal (Elly, Marthe, Gezien en Hilde) verzamelen bij de piano in Utrecht Centraal. Halen vervolgens koffie, zoeken naar het juiste perron, installeren zich comfortabel in de ICE naar Duisburg en beginnen honderduit te kletsen.

Bij aankomst in Duisburg halen de drie Duitse Graalvrouwen die we zouden ontmoeten (Christa Werner, Silvana Ferraguti en Maria Kaiml) ons samen op en worden we naar onze kamer gebracht in een christelijk conferentiecentrum. Waar ons vervolgens een heerlijke maaltijd wacht...

In de middag beginnen onze gesprekken. We nemen eerst ruim de tijd om elkaar beter te leren kennen. Aan de hand van kaarten met poorten en deuren, vertellen we welke deuren zich voor ons al geopend hebben binnen de Graal en waar we nu in ons leven en binnen de Graal staan. Zijn het open, uitnodigende deuren die ons nu aantrekken of juist gesloten deuren? Er komen mooie en ontroerende levensverhalen over onze ontmoeting met en weg binnen de Graal.

Na het avondeten vertellen wij hoe het op dit moment met de Nederlandse Graal gaat. We delen wat moeilijk is en waar we trots op zijn. Moeilijk is ongetwijfeld dat ons de laatste jaren heel wat dierbare Graalvrouwen ontvallen zijn. Maar gelukkig zijn er ook dingen waar we trots op zijn: we zijn blij dat de zorg voor de oudere Graalleden, met Gezien als zorgcoördinator, nu goed geregeld is; we verheugen ons in het groeiend aantal vrouwen dat het Graalhuis bezoekt en ervaart als een inspirerende plek van ontmoeting en bezinning; en we zijn trots op het vrouwensalon, de Ont-Moeting, als plek waar een groep heel diverse vrouwen elkaar treft om ervaringen te delen en elkaar te spiegelen en bemoedigen.

De stuurgroepvrouwen eindigen de avond in de bar van het congrescentrum waar de sfeer – onder het genot van een cocktail – steeds uitbundiger wordt!

De ochtend daarna zijn we weer helemaal open voor ingetogenheid en beginnen we de bijeenkomst met sacrale dans. Daarna luisteren we naar de ervaringen van onze Duitse Graalzusters. Zij hebben het niet makkelijk. Het lukt niet meer om nieuwe Graalvrouwen te werven, de huidige leden verouderen en wonen ook vaak ver uit elkaar. Toch raakt het ons dat ze wel maandelijks bijeenkomsten hebben waar steeds zoveel mogelijk vrouwen (uit eerder het

zuiden van Duitsland) bij proberen te zijn. Hun toewijding en gevoel van gemeenschap is nog steeds heel groot.

Na de lunch smeden we plannen. Het was fijn om elkaar (beter) te leren kennen, ervaringen te delen en van elkaar te leren, maar hoe nu verder? Een eerste stap is dat we hen uitnodigen voor ons komende bezinningsweekend in Schoor! alle Duitse Graalvrouwen die kunnen komen, zijn welkom! Daarnaast exploreren we de opties voor een Nederlands-Duitse ontmoeting in 2020. We verwachten dat vooral de oudere Graalleden heel blij zullen zijn met deze gelegenheid om elkaar nog eens uitgebreider te ontmoeten.

En, we hopen dat er in de komende jaren ook nog eens een Europese Graalontmoeting komt. We stellen voor om 2023 als richtjaar in gedachten te houden. 2021 is immers de BIG-meeting in Brazilië. Als het stof daarvan neergedaald is, is er vast weer nieuwe energie om elkaar nog eens op Europees niveau te treffen. Dus 2023 (in Golega, Portugal?), hou het alvast in gedachten!



Gezien, Silvana, Elly, Christa, Marthe, Maria, Gerda





*Impressies uit de Ont-moeting*



*Nieuwjaarsviering 2019*







*Afscheid An van Tol*



*Nieujaarsviering 2019*



## Impressies uit de 'Ont-moeting'

*Rachelle van Andel*

Ont-Moeten  
Samen  
Bouwen  
Brok klei  
Voorzichtig modelleren  
Wat zich ontvouwd  
Klei door onze handen  
Onder onze voeten  
Gevormd  
Verzorgd  
Woorden horen  
Ritueel breken  
Raken  
Brokstukken van leven  
Kwetsbaar  
Veerkracht  
Ont-moeten  
Elkaar



## VERSLAGEN

### Dankbrief 2bfree

(voor projectgeld Graal Algemene Ledenvergadering 2018)

via *Elly König*



Lieve mensen,

Met deze brief willen wij u heel hartelijk danken voor uw ondersteuning van en/of betrokkenheid bij ons werk voor vrouwen die gedwongen waren om te werken in de prostitutie.

#### **Stichting 2bfree:**

Het begon in 2005 met een droom over de slavernij en de verschrikkingen die daarbij plaatsvonden. Toen kwam het besef dat slavernij nog steeds plaatsvindt, ook in Rotterdam in de vrouwenhandel...

Inmiddels is er een stichting en hebben we met 70 vrijwilligers binnen stichting 2bfree allerlei activiteiten mogen ontwikkelen, waardoor we voor veel vrouwen verschil hebben kunnen maken. Niet alleen door maatschappelijke hulp en een luisterend oor, maar ook door het verzorgen van opleidingen en geestelijke hulp. We zijn enorm dankbaar voor de groei die 2bfree heeft doorgebracht, en de mogelijkheden die wij hebben om in Nederland onze werkwijze te delen.

#### **Opvang:**

Mede door uw betrokkenheid en ondersteuning, hebben wij de afgelopen jaren vrouwen kunnen opvangen bij ons thuis in een veilige huiselijke setting. Zo hebben wij bijvoorbeeld M opgevangen, toen wij door de zorgorganisatie werden gebeld dat M door de politie werd vervoerd naar een isoleercel in de gesloten psychiatrie. Zij raakte psychotisch omdat haar proces was vastgelopen en zij niet terug durfde naar haar thuisland. In overleg met de psychiater hebben wij haar opgevangen, hulp gegeven en is zij tot rust gekomen. Met behulp van één van onze advocaten heeft zij inmiddels een verblijfsvergunning, een eigen woning en is zij aan het bouwen aan haar toekomst.

Inmiddels hebben we al vele vrouwen mogen opvangen met ernstige psychiatrische problemen door de trauma's die zij hebben opgelopen. We zijn enorm dankbaar dat we op die manier Gods Liefde mogen delen.

De opvang die in crisissituaties bij ons thuis plaatsvindt, organiseren en bekostigen wij zelf; omdat het bestuur van stichting 2bfree dat nog een te grote verantwoordelijkheid vindt voor de stichting en de vrijwilligers.

### **Stichting voor de Opvang:**

Er zijn een aantal ontwikkelingen die het noodzakelijk maken om voor de opvang een ANBI-stichting op te richten, waarbij de op te richten stichting Opvang 2bfree nauw verbonden zal zijn met stichting 2bfree:

- Verschillende rechercheurs die onze opvang zagen, waren verbaasd over de goede accommodatie, de zorg en de verbeteringen die zij bij de vrouwen zagen. Een rechercheur is momenteel aan het onderzoeken of onze opvang officieel erkend kan worden. Hiervoor moet de opvang een stichting zijn.
- Het lukte ons zelf niet langer om de opvang te bekostigen uit eigen middelen, waardoor we bezig waren onze woning te verkopen. Echter, nu heeft een aantal mensen het initiatief genomen om te onderzoeken of (een deel van) de woning in een ANBI-stichting voor de Opvang kan worden opgenomen. Kortom, we zitten in een prachtig proces.

We zijn enorm onder de indruk van de grote dingen die God voor onze ogen aan het doen is!

Als je mee wilt bidden, mee wilt denken en betrokken wilt blijven, dan horen we dat graag!

Hartelijke groet en Gods zegen voor 2019!

Albert en Gusta Bouwman  
info@2bfree.org

### **Tent of Nations:**

#### **Een boeiende dag met Daoud en Jihan Nassar uit Palestina**

*Chris de Leeuw*

Ieder jaar houdt 'Vrienden van Tent of Nations' een studiedag, waarbij om het jaar Daoud Nassar aanwezig is, dit jaar was hij vergezeld door zijn vrouw Jihan. Haar project in Bent al Reef wordt door de Dominicuskerk in Amsterdam gesteund uit het legaat van Hen en Jos Tolhuijs.

Daoud opende zijn speech met: "We are people of the Resurrection". Door de vele muren die de Israëliërs plaatsen is ons land opgesplitst in kleine stukjes, wat het moeilijk maakt om weer één land te worden. Maar het heeft geen zin in frustratie te blijven steken of te haten, wij willen onze mede-Palestijnen laten zien hoe wij overleven kunnen door actief geweldloos verzet, zoals wij nu al 28 jaar doen. In december bijvoorbeeld kregen wij het bevel om onze ondergrondse waterreservoirs te vernietigen en ook het terrein met 300 olijfbomen, omdat de staat Israël claimt dat dit stuk land van hen is, ondanks dat wij

geldige papieren hebben. Maar wij zijn meteen weer een rechtszaak begonnen en gaan bij slecht resultaat door tot het Hooggerechtshof. Iedere stap of daad - hoe klein ook - maakt verschil.

Daarna gaven vrijwilligers hun betrokkenheid weer: een vrouw vertelde dat zij een reis georganiseerd had om met een groep jongeren Kerstmis te vieren in de Tent of Nations. De jongste vrijwilliger (16) besloot afgelopen jaar zijn vakantie te besteden aan hulp op het landgoed daar. De oudste (93) vertelde hoe je als oudere hier in Nederland kunt werken aan bewustwording van de Palestijnse situatie via Facebook, artikelen, brieven aan Kamerleden of hoe dan ook.

De meer dan 250 bezoekers van deze dag konden tweemaal kiezen uit 8 themagroepen – moeilijk om te kiezen uit zoveel interessante onderwerpen: gesprek met Daoud, de Nederlandse politiek t.a.v. Israël, Palestijnse literatuur, de Kerken en Israël, spiritualiteit en verzet, geweldloze communicatie, het vrouwenproject van Jihan Nassar en nog enkele andere.



Herman Goddijn en ik kozen voor het vrouwenproject. Dicht bij de Tent of Nations ligt het dorp Nahalin dat zo'n 10.000 inwoners heeft. Toen Jihan daar in 2005 haar diensten aanbood, was er in de moslim gemeenschap een groot wantrouwen tegen deze christelijke vrouw, iets wat zij geleidelijk aan wist te overwinnen. Door alle nederzettingen - Joodse 'settlements' - zijn dit dorp en de vier andere van de streek Bent al Reef afgesneden van de weg naar Bethlehem, dat alleen via omwegen voor de bewoners te bereiken is; dat geldt dus ook voor de scholen daar, voor de kerk, voor winkels en voor het ziekenhuis – veel

baby's van zwangere vrouwen sterven onderweg omdat zij zo lang moeten wachten bij een checkpoint. Als vrouwen hun eigen stukje land willen bewerken hebben zij een permit nodig en moeten zij door een checkpoint en die permit is voor een vrouw haast niet te krijgen. Werkeloosheid is hoog, veel mannen kunnen alleen geld verdienen door op Joodse nederzettingen te gaan werken, waardoor zij vaak een of twee weken van huis zijn.

Jihan probeert met haar workshops de jonge vrouwen van 15 tot 35 jaar moed te geven om toch iets van hun leven te maken, om zelfvertrouwen te ont-

wikkelen, om hen onafhankelijker te maken. Om enkele van de workshops te noemen: leren werken met een computer, Engels leren, de grond bewerken en zelf groenten kweken, gezondheidsleer, zorg voor familie en kinderen, alternatieve medicijnen, voeding, recyclen (bijv. afval-plastic knippen zij in repen die bewerkt en gekleurd in tassen en portemonnees omgetoverd worden), persoonlijke ontwikkeling, geweld tegen vrouwen en rechten van vrouwen, kappen en manicuren (wat kan helpen het gevoel van eigenwaarde op te krikken), sieraden maken, yoga en nog vele andere.

Naast Jihan zelf geven mensen uit de streek workshops, soms jonge vrouwen die wel een opleiding hebben kunnen volgen maar nergens werk kunnen vinden, en soms ook internationale vrijwilligers die een langere tijd werken bij de Tent of Nations.

Ook probeert Jihan om af en toe 'een reisje' te organiseren, dat kan niet ver zijn, want je weet nooit of je wel terug kunt komen... Naar Bethlehem gaan, daar 'stadsmensen' ontmoeten die een ander leven leiden, is al belangrijk om hun gezichtsveld te verruimen en er even 'uit' te zijn.

Nieuw is het 'klei-project' waarmee zij praktische- en siervoorwerpen willen maken voor eigen gebruik of om te verkopen en zo een eigen inkomen te genereren. Probleem: de elektriciteit in het dorp is zo laag dat een klei-oven daar brandgevaar op zou leveren. Daarom hebben zij besloten wel voorwerpen van klei te maken maar die te laten bakken in Bethlehem of Hebron.

Ik ben helemaal onder de indruk van Jihan, deze krachtige, levendige, creatieve en inventieve vrouw die ondanks alle onderdrukking in hun streek zich helemaal inzet voor de vrouwen daar, die hen inspireert om niet moedeloos in een slachtoffer rol te blijven steken maar zelf mee te werken aan een beter leven.

Na speeches en workshops, Oosterse dansen en zang was er ruimte om onder het genot van drankjes en heerlijke Oosterse hapjes elkaar te ontmoeten en ideeën uit te wisselen.

Natuurlijk hadden we Daoud en Jihan uitgenodigd om de aansluitende zondag naar de Dominicus te komen en na afloop van de viering bij de tentoonstelling te zijn van de 8 projecten die gesteund worden vanuit het legaat, maar we waren te laat – zij waren al eerder uitgenodigd door Bram Grandia (‘) voor zijn kerk in Doesburg.

Ik zou wel zo'n 30-40 jaar jonger willen zijn, dan ging ik zeker bij Tent of Nations een tijd werken. Nu hoop ik maar dat jongere en oudere mensen uit de Dominicus zich in willen zetten om daar de handen uit de mouwen te steken, mee te helpen met de zomerkampen voor kinderen, of anderszins. Ook dit jaar



leidt Meta Floor(‘) in oktober een reis door Israël voor mensen die zich willen verdiepen in de situatie in Israël/Palestina door daar heel verschillende mensen en groepen te ontmoeten. Zie: [www.tentofnations.nl](http://www.tentofnations.nl).

(‘) *bestuursleden van de ‘Vrienden van Tent of Nations’*

## **Meditatiedag over ‘Gelijkmoedigheid’ (Upekkha) met Jotika Hermsen - Een impressie**

*Margreet van Leeuwen*

Gelijkmoedigheid, vierde in de rij van heilzame emoties. Zoals al genoemd in het Graalprogrammaboekje voorjaar 2019, geeft gelijkmoedigheid steun en kracht aan liefdevolle vriendelijkheid (Metta), mededogen (Karuna) en medevreugde (Mudita). Zij is gebaseerd op wijsheid en inzicht.

Jotika Hermsen, deze dag onze boeddhistische lerares, begon met een bespreking van de betekenis van Upekkha, als kwaliteit van de geest. We spreken van gelijkmoedigheid wanneer een mens overzicht heeft, als zij/hij verder kijkt in het leven. Ook wanneer je in staat bent om vanuit de innerlijke kracht in jezelf te leven. Deze geeft de stevigheid die een mens nodig heeft om de wereld aan te kunnen, om in balans te blijven.

Jotika wisselde haar onderricht af met werkvormen, voor ons, 25 deelnemers aan deze dag, waaronder twee mannen en vier Graalvrijwilligsters. In groepjes van twee wisselden we uit wat er in ons opkwam aan gedachten, over wat Jotika tot dan toe met ons had besproken.

Verder wisselde zij het luisteren en opnemen af met korte zit- en loopmeditaties. En omdat wij met een flink aantal deelnemers waren, in relatie tot een beperkte ruimte, gingen we voor de loopmeditaties naar buiten, een geschenk op deze zonnige zondag. Wij mediteerden o.a. op de zin: ‘moge mijn geest en hart in balans zijn’. Zoals niets in het leven blijvend is, leerde Jotika, is het goed om ons te realiseren dat alles wat aan gedachten in ons opkomt, ook weer gaat, zoals alles. Dat wij hiermee in vrede mogen zijn.



Wat helpt bij het bereiken van gelijkmoedigheid, is het gebied van karma. Karma

kunnen we zien als onze verzamelde acties, in woord en gedachten, die op enig moment weer terugkomen.

De goede daden komen terug, denk aan het gezegde ‘wie goed doet, goed ontmoet’.

Als de drie grote kenmerken van het leven, noemt Jotika:

1. Verandering (tijdelijkheid).
2. Lijden (onvolmaaktheid). Niets is compleet en alleen maar vreugde gevend.
3. Oncontroleerbaarheid (onvoorspelbaarheid). Zo graag zouden wij de gebeurtenissen in ons leven willen controleren, maar voor ons zielenheil is het beter om de controle proberen los te laten.

In groepjes van drie bespraken wij welk van de drie ons het meeste bezig houdt.

In mijn groepje meenden we dat lijden mede wordt veroorzaakt door verlangen en afweer. Vervolgens bespraken we de vraag: Wat helpt om te geraken op de weg van oncontroleerbaarheid?

‘Mediteren’, zei een gespreksgenote, ‘dat doe je dertig minuten per dag en als je geen tijd hebt zestig minuten’.(deze is niet van mijzelf, vulde ze aan). Hier zit wel wat in! Mediteren heeft een heilzame uitwerking in het proces van rustiger worden.

Wat is het inzicht dat helpt om te groeien in gelijkmoedigheid? Wanneer wij uit de illusie geraken. In dit proces kan de inzichtsmeditatie ons helpen, waardoor wij groeien in wijsheid. Wat hieraan ook bijdraagt, is de tijd nemen om te reflecteren. Reflecteren op de eigen ervaring, kennis en het innerlijk weten. Over verandering. ‘Verandering’, hield Jotika ons voor, ‘is een doorlopend proces, subtiel, maar soms ook niet, het gaat alsmaar door en is onherroepelijk’. Hoewel niet gemakkelijk, vormt dit inzicht, dit kenmerk van het leven, een waardevolle bijdrage aan ons groeiproces.

We zijn blij, dat Jotika deze boeddhistische wijsheid en inzichten met ons heeft willen delen. Zij heeft zij ons deelgenoot gemaakt van haar grote levenswijsheid. Dit heeft zij m.i. gedaan op een bijzondere en liefdevolle wijze.

Tot slot werd ons gevraagd om te benoemen welke woorden opkwamen, aan het einde van deze meditatiedag. Het inzicht dat alles komt en alles gaat, en de wijze werkwoorden die vragen om beoefening: observeren, reflecteren en mediteren.

Voedsel voor onze geest, lichaam, hart en ziel.

Met hartelijke dank aan Joke, voor deze bijzondere Meditatiedag, ‘op weg naar gelijkmoedigheid’.



*Moge ik de dingen kunnen accepteren zoals ze zijn  
Moge ik open en in balans zijn  
Moge ik gelijkmoedig en in vrede zijn*

## **RUBRIEKEN**

### **Graalkorrels**

*Bewerkt door Didine Petit*



#### **ITALIË**

De Graalgroep van Milaan heeft de feministische theologe Lucia Ramon uitgenodigd voor een kritische en creatieve reflectie op het beeld van het vrouwelijk lichaam in de christelijke traditie. Zij liet de Graal en andere aanwezige vrouwenbewegingen nadenken over de negatieve beelden die binnen deze traditie doorgegeven werden en die hun eigen zelfbeeld en de ruimere westerse cultuur beïnvloed hadden. Hierna plaatste de spreekster deze beelden in het licht van het evangelie door te focussen op Jezus' helende en heilbrengende boodschap aan vrouwen. Bij de afronding voorzagen de deelnemers mogelijkheden tot meer samenwerking rond dit thema in de toekomst. Ook een Engelse vertaling van de volledige presentatie zal aangeboden worden. (Claudia Gras. The Grail International Newsletter. December 2018.)

#### **KENIA**

Tijdens de Jonge Vrouwen Leiderschapstraining van de internationale Graal vorig jaar in Mozambique werkte elke deelnemer een actie uit om ze later in haar eigen omgeving toe te passen. Zo presenteren Winnie Oduor en Valentine Wanjizu nu een jaarprogramma op een regionale radiozender over 'women's empowerment' en seksuele voorlichting voor tienermeisjes. (S.N. Grail Link to the United Nations Network. November 2018.)

#### **MEXICO**

Bij de nationale vergadering van de Mexicaanse Graal in Morelos werd een panelgesprek georganiseerd over de positie van vrouwen in dit land. De genderongelijkheid op economisch, sociaal en politiek vlak werd toegelicht. Er werd eveneens aandacht geschonken aan de frequente handel, moorden en ontvoeringen van vrouwen in Mexico. Vooral kansarme vrouwen krijgen hier-

mee te maken na het inpalmen van gronden en bodemrijksdommen door grote nationale en multinationale bedrijven.

(Rosaurora Espinosa. Grail International Newsletter. Maart 2019.)

Het Cheràn Graalteam organiseert nu bewustmakingsworkshops om te voorkomen dat kwetsbare tienermeisjes via sociale media bedrieglijk gelokt en ontvoerd zouden worden.

(Rosi Huaroca. Grail Link to the United Nations Network. Januari 2019.)

## **PORTUGAL**

Het Graalteam van Terraçó in Lissabon heeft een Iraaks vluchtelingen-gezin opgevangen sinds de moeder een hoog risico zwangerschap had. Het kindje werd geboren met ernstige gehoorproblemen. Het team betrok ook andere jonge gezinnen uit hun wijk om de nodige aandacht te kunnen schenken aan deze vluchtelingen voor hun legale documenten, financies, gezondheid, opvoeding en ontspanning. Omdat huisvesting in Lissabon erg duur is geworden en werkgelegenheid moeilijk te vinden, verhuisde dit gezin naar de kleine gemeente Palhaça, waar de familie van een Graallid hen gastvrij verwelkomt heeft en van dichtbij steunt. Onderlinge bezoeken vanuit en naar Lissabon blijven doorgaan. De vader en de moeder hebben nu werk gevonden en de kinderen gaan naar een leuke crèche en school.

(Ticha Vasconcelos. Grail International Newsletter. Februari 2019.)

## **BOEKENHOEKJE**

### **Groene theologie**

*Ine van Emmerik*

Aanvankelijk zou het nieuwe boek van Trees van Montfoort, *Groene Theologie*, begin april 2019 bij uitgeverij Skandalon verschijnen. Het vond in de maanden daarvoor al zoveel weerklank dat dat een maand is vervroegd. Op 10 mei wordt het boek met een boeiend programma officieel gepresenteerd in de Lutherse kerk te Utrecht.

In januari sprak ik haar, tijdens een studieweek van feministische theologen. Door de jaren heen had ik van een afstandje gezien hoe dit boek langzaam bij haar was gerijpt. “Voor mij als theoloog was de kennismaking met de feministische theologie een eye-opener”, zei ze. “Ik kreeg letterlijk en lichamelijk ruimte voor mijn positie als vrouw. Het schrijven van het boek gaf me nog een andere eye-opener: hoezeer veelal uit conservatieve hoek, vanuit een mannelijk perspectief, namens God de mens zichzelf heerser maakte van de natuur. Ik

wilde die dominante beelden over economie en groei kritisch bevragen". Onlangs las ik een interview met Theunis Piersma, een niet-gelovige bioloog, die hetzelfde weer anders verwoordde. Hij vertelt met liefde over jarenlang onderzoek in Afrika naar de kanoet, op de plekken waar die vogel broedt. Hij voelt zich diepgaand verbonden met die plekken en de mensen daar. "De mens is, net als de kanoet, vooral een product van zijn omgeving", zegt hij. "Ik ben mensen veel meer als onderdeel van hun omgeving gaan zien, alles wordt daardoor beïnvloed. Mensen zijn het gevoel van diepgaande verbondenheid met hun omgeving kwijtgeraakt".

In een interview met Trees las ik: "De theologie is te gemakkelijk meegegaan met het moderne westerse wereldbeeld waarin de mens - met name de witte man - centraal staat als heerser over de natuur. Zo'n wereldbeeld gaat zowel ten koste van vrouwen als van de natuur. Ik laat zien dat het in de Bijbel over Gods liefde voor de hele wereld gaat, niet alleen over God en mensen." Trees wil laten zien dat het christelijk geloof meer te bieden heeft dan de notie rentmeesterschap in het denken over ecologie en klimaat.

"Theologie heeft mijn hart", vertelde Trees mij, "net als de biologie. Ik wil dat het denken over ecologische duurzaamheid in het hart van de theologie doordringt. Het is niet alleen nodig om duurzame maatregelen te nemen zoals fairtrade koffie en zonnepanelen, maar ook om anders over God te gaan denken, om God weer in relatie te zien tot de aarde in plaats van tegenover de aarde. Het gaat ook om andere taal over en tot God". Zo geeft Trees feministische theologie op een inspirerende manier handen en voeten.

Informatie over boek en boekpresentatie op 10 mei: <http://www.vanmontfoortcommunicatie.nl/groene-theologie/>

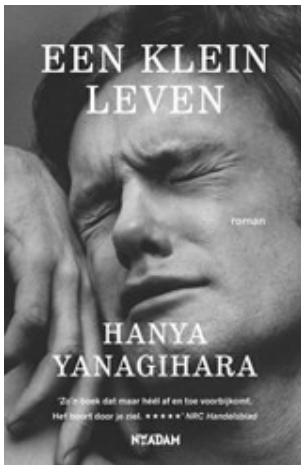
## Een klein leven

*Elly van Leeuwen*

De Amerikaanse schrijfster Hanya Yanagihara riep met haar boek *Een klein leven* bij mij ontzettend veel emoties op. Het boeide me en gaf me tegelijkertijd een akelig gevoel. Ik ontdekte dat ik het niet moest lezen vlak voor ik naar bed ging!

Het is een dikke pil (750 pagina's) en soms vond ik er passages in die zich teveel herhaalde, wat tegelijkertijd de ellende van Jude, de hoofdpersoon, benadrukte.





Het verhaal gaat over vier jongens, die studeren in New York en daar vrienden voor het leven worden. Ze ontdekken ieder hun seksuele geaardheid en werken na hun studie aan hun carrière.

Jude, de hoofdpersoon, is een vondeling en groeide op in een mannenklooster, waar hij onderricht kreeg en slecht behandeld werd én misbruikt. Een broeder behandelt hem liefdevol en samen met hem ontsnapt Jude aan het keurslijf van het klooster als Jude 9 jaar is. De mooie beloftes die de broeder maakte komen echter niet uit en hij belandt in een maalstroom van slechte ervaringen. Jude kan en wil, ondanks de nauwe band die hij met zijn vrienden heeft, zijn geheimen niet met hen delen. Hij slaagt er niet in zijn verleden te

verwerken en het lijkt erop dat ontsnappen aan de demonen uit zijn jeugd onmogelijk is. Hij blijft zichzelf de schuld geven van wat hem overkomen is en straft zichzelf daarvoor herhaaldelijk.

De vier vrienden hebben allen topcarrières: Jude is een briljant jurist, de anderen acteur, architect en beeldend kunstenaar. Regelmatig ontmoeten ze elkaar. Soms zijn er strubbelingen, maar de vriendschap blijft onvoorwaardelijk.

Het boek is overweldigend, het choqueert, je wilt stoppen met lezen maar toch tegelijkertijd doorgaan met lezen. Hanya Yanagihara laat zien wat het doet met mensen die misbruikt zijn.

Het boek werd eind vorig jaar vertolkt in een vier uur durend theaterstuk door Ivo van Hove.

Van 18 april t/m 19 mei komt het stuk opnieuw op het podium in het Internationaal Theater in Amsterdam.

## VOEDSELHOEKJE

### Groen als teken van leven

In maart kondigt het voorjaar zich duidelijk aan. Nieuw leven klinkt door in het vogelgezang. Knoppen breken groen open. De Goede Week staat voor de deur.

In Duitsland wordt Witte Donderdag Gründonnerstag genoemd.

Leven dat opstaat uit de dood wordt straks in een paastuin zichtbaar. De smaak van de lente is te proeven in onderstaand recept: een soep met verse lentekruiden. Vroeger dacht men dat de soep – zonder vlees, omdat het vastentijd is – door de kruiden een reinigende werking had.

Op Palmzondag staat de intocht van Jezus in Jeruzalem centraal, Hij wordt verwelkomd door juichende mensen met groene (palm)takken. Het palm-groen is een verwijzing naar leven dat sterker is dan de dood. Daarom hier een recept van een groene lentesoep, als opstap naar het geheim van Pasen dat we binnenkort vieren.

### **LENTEGROEN SOEP 1,5 liter (voor 8 personen)**

#### **Ingrediënten:**

6 dl bouillon,  
500 gram vers lentegroen , b.v. spinazie, rucola, kervel, raapstelen  
of uit de natuur b.v. hoefblad, zuring, brandnetel, zevenblad  
1 ui, 2 aardappelen, 1 prei  
50 gram boter en zout en peper

#### **Bereidingswijze:**

Snijd de aardappelen in dobbelstenen, de prei in ringetjes en snipper de ui en fruit dit alles in boter. Voeg de bouillon toe en laat het geheel in 20 minuten gaar worden door zachtjes te koken. Pureer de massa.

Blancheer het lentegroen kort, ca. 2 minuten, in kokend water en pureer daarna.

Roer beiden door elkaar en maak op smaak met zout en peper.

Verdun de soep eventueel met melk.

Breng voor het serveren de soep nog even aan de kook.



Recept van Gert Vos in: Hemelse Spijzen (Kok/Lannoo, 2004)

Zie voor passende recepten voor Goede Week en Pasen ook:  
[www.sameneerlijketen.nl](http://www.sameneerlijketen.nl)

*Uit: Mozaïek, Kerkrblad PGP*

## **SALADE MET MADELIEFJES**

In het gras staan ze stil te stralen: om te zoenen deze mei-zoentjes. Ze worden ook wel paasbloemen genoemd. De Franse naam 'pâquerette' verwijst ook naar het paasfeest.

Van oudsher worden de groene blaadjes en bloemetjes gebruikt in salades en soepen. De jonge bloemknoppen worden wel in azijn gelegd als surrogaat voor kappertjes. De stengeltjes kunnen makkelijk gespleten worden.

### **Ingrediënten**

400 g spinazie of (snij) sla  
2 kopjes madeliefjes  
2, eventueel 4, hardgekookte eieren  
6 eetlepels olie  
2 eetlepel (kruiden) azijn  
2 eetlepels fijngehakte bieslook of stengel-ui (bosui)  
1 eetlepel suiker (madeliefjes smaken wat bitter)  
zout en peper

### **Bereiden**

Maak de dressing door 2 hard gekookte eieren fijn te maken met behulp van een zeef, een lepel of een vijzel. Meng het eimengsel met olie, zout, peper, en suiker. Voeg daarna azijn en fijngesneden bieslook of stengel-ui toe. Versier de salade eventueel met 2 andere hardgekookte eieren, in plakjes gesneden of verkruimeld.

Recept van Gert Vos in: Hemelse Spijzen (Kok/Lannoo, 2004)

Zie voor passende recepten voor Goede Week en Pasen ook:  
[www.sameneerlijketen.nl](http://www.sameneerlijketen.nl)



## **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



*Wij wensen u een fijn Pasen*