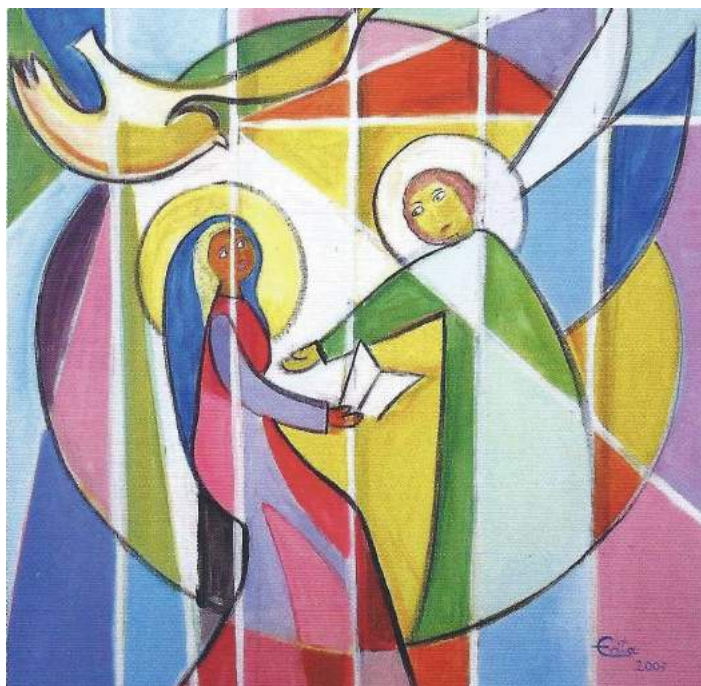


**CONTACTBLAD VAN DE GRAALBEWEGING  
NEDERLAND**  
verschijnt 4 x per jaar

**38e jaargang - nr. 1**  
**April 2022**



## Redactie

AnnA Alberts - 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

## 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 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:  
23 juni 2022**

*Foto voorpagina: Beloof me dat je zult luisteren naar de verhalen die vrouwen je  
vertellen. Hoe kun je anders ooit verwachten het menselijk hart te begrijpen?*  
**Evita Gründler - Samenspraak**

## INHOUDSOPGAVE

BERICHT VAN DE REDACTIE	4
INSPIRATIE IN DE PAASTIJD	5
Pasen- Hij leeft	5
Het stille weten	5
ACTUEEL	6
Rouw	6
Lied voor de vrede	8
AANGELEVERD	8
De Muze van Moria	8
Want stof zijt gij en tot stof zult gij wederkeren (Deel 1)	10
Mijn bezit	12
De Latifa meditatie	16
ZILVERVLOOT	18
Zilvervloot Kerstmis 2021	18
Zilvervloot Pasen 2022	19
RUBRIEKEN	21
Graalkorrels	21
Boekenhoekje	24
Voedselhoekje	25
Bananenpannenkoekjes met kokos	25
Courgettesoep met bieslook	26
Redactionele Richtlijnen	27

## BERICHT VAN DE REDACTIE

Beste lezers van Intergraal.

Het ziet er naar uit dat er wat rust in ons land komt wat de corona-perikelen betreft. Normaal omgaan met elkaar voelt vreemd en voorzichtigheid blijft geboden.

Dit alles heeft ook zijn weerslag op de Graalbeweging gehad en we hopen dat ook daar weer fleur, kleur en beweging in komt.

In januari heeft de redactie besloten dat we dit jaar geen aandacht willen vragen voor een vast thema, maar ieder de vrije hand willen laten. We hebben voor deze Intergraal geen oproep voor kopij gedaan. Maar we willen je vragen voor de volgende keren zelf het initiatief te nemen. Deel met onze lezers wat je gevonden hebt in een tekst, een gedicht of wat je getroffen heeft of ervaren in b.v. de natuur of om je heen. Je bent van harte welkom.

De uiterste inleverdatum staat aan de binnenkant van het voorblad.  
Alvast bedankt: AnnA, Elly, Margreet en Marthe



*Als we het over inspiratie hebben, spreken we letterlijk van ademhalen.  
Door te lopen wordt onze ademhaling ritmisch en regelmatig.  
Als onze adem rustig wordt en zich verdiept,  
gebeurt dat ook met onze gedachten.*

**Julia Cameron**

## INSPIRATIE IN DE PAASTIJD

### Pasen- Hij leeft

*Uitgeverij Berne Heeswijk*

Afscheid nemen, betekent ook noodgedwongen,  
een nieuw begin scheppen.  
Een nieuw begin,  
waar ik soms helemaal niet zo op zit te wachten,  
waar ik niet aan wil omdat het voelt als een verlies.  
Toch is het precies deze tegenstrijdige ervaring,  
die eigen is aan de weg die ik ga.  
Maria Magdalena gaat ons voor op die weg,  
op Paasmorgen,  
wanneer ze, terwijl het nog donker is, naar het graf gaat.  
Starend in de duisternis van het lege graf, wijkt het donker  
en blijkt de leegte ruimte te worden van ontmoeting:  
herkenning, zien en gezien worden, liefde en leven.  
Het is in de leegte,  
in het afgescheiden zijn van de mens die haar zo lief is,  
dat ze, uiteindelijk, haar naam hoort klinken  
en zich geroepen weet om op te staan uit het donker,  
om te gaan staan in het licht van God, het licht van zijn liefde.

**Sabine Nijland in: Uw weg – mijn weg. 2011**

### Het stille weten

Scheppingskracht  
en heilig vuur.  
Uit dode resten  
wordt het aangeblazen,  
met het ongrijpbare vermoeden  
dat leven niet kan uitgewist.

De sintels van datzelfde vuur  
moeten gesmeuld hebben  
in de gedachten van de vrouwen,  
die kille ochtend  
toen zij naar het graf teruggingen.

De leegte die zij vonden  
was niet leeg.  
Ze kreeg een betekenis.  
Er was een vreemd, onschendbaar licht.  
De pas ontloken tuin  
begon te bloeien.

Voeg je bij hen.  
Ga zonder vrees de weg van dit bestaan.  
En straal het stille weten uit van opstanding.  
Omwille van een oeverloze liefde.

### **Kris Gelaude in: Wie verstilling zoekt**



## **ACTUEEL**

### **Rouw**

*Marthe Link*

Op 27 januari kwamen enige Graalleden bij elkaar in Bilthoven. We waren met weinig, maar het was goed elkaar te ontmoeten. Er was een openingsceremonie en echt op z'n GRAALS, die ruimte gaf om die ontmoeting tot een echte ontmoeting te maken.

Aan allen werd gevraagd een steen uit te zoeken uit een veelheid van stenen, die in het Graalhuis zijn verzameld en die een verhaal vertellen uit een land buiten onze eigen grenzen. Een steen die geschiedenis in zich draagt en waarmee de geschiedenis door ieder van ons wordt verder geschreven door haar even in onze handen te hebben, even maar en daardoor ons bewust te worden, dat we deel zijn van een oud verhaal. Daarna een woord te noemen, dat uitdrukking gaf aan ons gemoed, mijn woord was: 'rouw'.

En nog steeds is dat gevoel van rouw er, over een verlies van, in mijn beleving, de eenheid in de Graalbeweging, in gang gezet door de laatste ontwikkelingen tijdens de Algemene Leden Vergadering (A.L.V.) die door de hele Graalbewe-

ging niet echt is doordacht. En die veel verdriet en ook een verlies van vrouwen voor de beweging in gang heeft gezet.  
Deze bijeenkomst was om ruimte te bieden aan ontstane emoties en gevoelens van verlies te uiten, en een groepje vrouwen aan te stellen om mogelijkheden voor verdere ontwikkelingen van de beweging in kaart te brengen.  
Inmiddels is die groep geïnstalleerd, maar is Hilde Debacker voor langere tijd uitgeschakeld. Marieke van Andel heeft haar taken min of meer overgenomen, wat fantastisch is, maar ook heel moeilijk.  
En nog steeds is er bij mij een diep gevoel van rouw over een verlies van Graal-waarden. Onterecht? Ik hoop het, maar ik koester wel mijn diepe vriendschappen, die blijvend zijn. En bezin me op mijn lidmaatschap, op mijn medewerking aan 'Intergraal'.

De ontwikkelingen in onze wereld hebben alles overhoopgegooid en dringen klein leed naar de achtergrond.  
Ook in mijn persoonlijk leven is nogal wat gebeurd, dat één en ander in perspectief heeft geplaatst.  
En toch.... en toch wordt het weer lente, vieren we het feest van Pasen, van opstaan en in hernieuwd vertrouwen ons kleine leven in te schrijven in dat grote geheel van de geschiedenis.  
Laten we elkaar vasthouden in vertrouwen en opstaan en verder gaan, hoe dan ook.

Ik wens iedereen een hoopvol Pasen in de zekerheid dat na een Goede Vrijdag een Opstanding komt.  
Vast en zeker.



*Het eigenlijke leeft in het binnenste van de ziel.  
Daar zijn alle dingen voor jou tegenwoordig,  
innerlijk levend en zoekend  
en op hun best en in hun zuiverste vorm.  
Waarom bespeur je daar niets van?  
Omdat je er niet thuis bent.'*

**Meester Eckhart(1260 – 1327)**

## Lied voor de vrede

Jan Duin

Geef vrede Heer geef vrede  
in deze bange tijd.  
Er wordt zoveel geleden  
in ongelijke strijd.  
Heer, laat uw eigen aarde  
toch niet verloren gaan.  
Dat grof geweld bedare –  
Wij bidden, hoor ons aan.

Zie, hoe een land in vrede  
dat Oekraïne heet  
door broeders wordt bestreden -  
wat liefde was wordt leed.  
Dat zonnebloemen bloeien  
en akkers, vol met graan  
tot brood van vrede groeien.  
Heer laat die hoop bestaan.

(Mel. GvL 511/Liedboek 1010)

## AANGELEVERD

### De Muze van Moria

Anna M. Alberts

Begin februari zag ik een korte documentaire op NPO2: 'De Muze van Moria'. De muze blijkt een Afghaans meisje dat samen met haar vader hun thuisland ontvluchtte. Hij werd met de dood bedreigd door de Taliban. Na een lange tocht kwamen zij aan in het vluchtelingenkamp Moria op het Griekse eiland Lesbos.  
Om de wantoestanden aan te klagen schrijft zij 'Brieven aan de wereld' \*  
Zou ook jij niet je totale ongelooft uitschreeuwen?

*Wat zou je tegen de wereld zeggen als je, in plaats van wie je nu bent, er ook eentje bent.  
Een van de 20.000 dakloze vluchtelingen in het kamp van Moria, dat van de*

*winter een hel maakt en van de zomer de Sahara?  
Zou ook jij niet je totale ongelooft uitschreeuwen?*

*En wat zou je zeggen als je, na dagen wandelen door bergen, bossen, vlaktes, woestijnen en tussen valleien, zonder voedsel en water, bij koud weer, zonder dekens en warme kleren, maar vol hoop over het bereiken van Europa, jezelf terugvond achter de gevangenisdeur van Moria, met je dromen over slapen op een warme en veilige plek verbrijzeld.  
Zou ook jij niet je totale ongelooft uitschreeuwen?*

*En wat zou je zeggen, als je een handvol aarde oprapte van Moria's grond om het zwakker te zien worden dan as, omdat er elke nacht meer dan 20.000 dakloze mensen hun ongelooft uitschreeuwen?  
Alleen een hart kan een ander hart verwarmen, de enige hittebron voor een hart is een ander hart.  
Wat zal jij doen?  
Wat zullen jouw woorden zijn?*

Om te beginnen kan ik haar verhaal meer bekendheid geven. Haar helderheid en strijdvaardigheid troffen mij diep. Het kamp Moria is in september 2020 afgebrand. Sindsdien verblijft zij in het kamp Ritsona op het vasteland, dichterbij Athene. Daar heeft zij de bibliotheek ontdekt.  
Het interview vond plaats in een soort bibliotheek, een ontmoetingsplek van een organisatie die boeken verzamelt voor vluchtelingen.

Ze droeg enkele van haar gedichten voor in het Engels. Hierbij één daarvan met de Nederlandse vertaling: Don't look at me like that

Don't look at me like that  
I am not mad  
I am not sad  
I am not bad  
I am just tired

Kijk me niet zo aan  
ik ben niet kwaad  
ik ben niet verdrietig  
ik ben niet slecht  
ik ben alleen moe

I need some more days  
to read somewhat  
nights to sleep somewhat  
freedom to dream

Ik heb een paar dagen nodig  
om wat te lezen  
nachten om wat te slapen  
vrijheid om te dromen

I don't want to sleep late  
to be the owl of midnight  
I don't want to collapse on the table

Ik wil niet lang uitslapen  
de uil van middernacht zijn  
ik wil niet op de tafel in slaap vallen

upon my books without a blanket	boven mijn boeken zonder deken
one hand open under my cheek the other closed tightly around my pen writing in vain without seeing writing in vain of our truth	een hand open onder mijn kin de andere strak gesloten om mijn pen schrijven zelfs zonder te zien tevergeefs onze waarheid schrijven
i am very young but my soul is very old	ik ben heel jong maar mijn ziel is heel oud
Don't look at me like that I am not mad I am not sad I am not bad I am just tired	Kijk me niet zo aan ik ben niet kwaad ik ben niet verdrietig k ben niet slecht ik ben alleen moe

Dit vond ik belangrijk om met jullie, lezers van Intergraal, te delen.

\*de brief komt uit een interview op de website van [www.mo.be](http://www.mo.be)

*Veertig dagen op weg gaan, om het bewustzijn aan te scherpen.  
Dat is lang genoeg om het na Pasen te missen.*

**Aukje Wijma**

## **Want stof zijt gij en tot stof zult gij wederkeren (Deel 1)**

*Nicole E. Zonderhuis*

Wie mij al langer volgt weet dat ik niet alleen mijn inspiratie bij de Maya's vandaan haal, maar grote interesse heb in alle oorspronkelijke oude kennis. Inheemse volkeren en oude geschriften, archeologie en rotsschilderingen geven ons informatie die als je het naast elkaar legt, misschien wel puzzelstukken leveren of een licht kan werpen op Universele Wijsheid.

Daarom bestudeer ik graag de bijbel, maar dan niet de bijbel zoals ik die uit mijn jeugd ken. Ik kom uit een Rooms-Katholiek nest. Mijn ouders waren niet meer zo fanatiek na een strenge opvoeding. Toch wilden ze ons wel een christelijke basis meegeven. Ons gezin ging af en toe naar de kerk, en mijn lagere school was katholiek.

Toen ik later in Utrecht studeerde en grote interesse kreeg voor rituelen, volgde ik met kerst graag de Latijnse Hoogmis met gregoriaanse zang in de Sint Willibrordkerk. Destijds werd die nog gegeven door een hoogbejaarde priester die, ondersteund door twee dienaren, alleen met Kerst nog de mis deed. Ik onderging het hele ritueel van de eucharistie nu op een heel andere manier dan vroeger en voelde wat het neerknielen en de heilige hostie die niet in de hand maar direct op de tong wordt gelegd met me deed. Volgens de katholieke en orthodoxe leer worden het brood en de wijn, die in de kerk tijdens de eucharistieviering worden genuttigd, daadwerkelijk beschouwd als het lichaam en bloed van Christus.

Voor mij is het niet persé dát moment waarop ik me verbonden voel met God. Voor mij dient elk moment als een poort. Zoals Walter Benjamin zei: 'Elke seconde is de kleine poort waardoor de Messias kan binnentreden.' Met elke hap, elke slok, elke ademteug, kan ik me bewust zijn van de inname van het Goddelijke Mysterie. Het is de eerste wet van de thermodynamica, ook wel Eerste Hoofdwet genoemd, die stelt dat energie niet verloren kan gaan of uit het niets kan ontstaan.

Het voedsel dat ik tot me neem, bestaat uit materie. Het is gegroeid op de aarde tot plant of dier, het is als eten bereid en een deel zal door mijn lichaam worden opgenomen en gebruikt en worden omgezet, een andere deel verlaat mijn lichaam weer. En als ik sterf zal het weer in de aarde terugkeren en tot vruchtbare grond dienen voor nieuwe planten die door dieren gegeten worden. Zo zit er in mijn voedsel zelfs de connectie met mijn verleden, mijn voorouders, met de mensen ver voor hen, en ja ook met Jezus Christus. Het is een grote kringloop van energie. Zo ook met de lucht die ik inadem. Die is al door velen voor mij ingeademd. Dat kan mijn vervullen met verwondering. Soms voel ik de verbinding met de hele kosmos als ik me realiseer dat de aarde gevormd is uit sterrenstof, en wij als deel van de aardematerie, dus ook gevormd zijn uit datzelfde sterrenstof.

Dit wonder staat beschreven in de bijbel.

In Genesis 3:19 staat:

'in het zweet uws aanschijns zult gij brood eten, totdat gij tot de aardbodem wederkeert, omdat gij daaruit genomen zijt; want stof zijt gij en tot stof zult gij wederkeren.'

Wat een prachtige zin als je de spirituele connectie daarachter kunt voelen. Neem daar maar even de tijd voor.

Wij zijn deel van de Aarde en zullen naar haar terugkeren.

De Genesis vertelt ons meer over deze connectie van de mens met de aarde, want God creëerde Adam uit Adamah. Gen. 2:7. "En de Heere God had de

mens geformeerd uit het stof der aarde". In het Hebreeuws staat er adam, wat vertaald is als mens. En er staat 'ādāmāh wat vertaald is als aarde. Bovendien betekent in het Hebreeuws adam een werkwoord wat in onze taal luidt: rood zijn of rood worden.

Hieruit blijkt dat de eerste mens die geschapen werd uit de aarde, Adam genoemd wordt, dit is rode (aarde) zijn/worden. Adam de mens, wordt geformeerd uit (rode) aarde. Pas daarna werd de mens Adam gesplitst in "iesj" = man en "iesjaah" vrouw, en niet uit een rib zoals eeuwen foutief werd aangenomen. Vanwege een 'vertaalfout' is het eeuwenlang het Hebreeuwse woord "tsela" vertaald als "rib", terwijl het ook "zijde" betekent. Dat verandert het verhaal: de Androgynse Mens Adam die gesplitst wordt in twee zijden, iesj en iesjaah.

Wij zijn gevormd uit aarde en tot de aarde zullen we terugkeren. Ieder van ons is de Alfa én de Omega, het begin én het einde. Het stof van het eerste leven en het laatste.

Het mooie is dat we hier weer terugkomen bij de Maya's: één van hun twintig scheppingsenergieën is de Rode Aarde. Daar ga ik in de volgende Intergraal op in.



## Mijn bezit

door Joke Egtberts

In april vorig jaar nam ik deel aan een webinar met Harry Mentink van het Veerhuis in Varik. Hij nodigde de deelnemers uit om via één van de sleutels aan onze bos, ons gevoel te onderzoeken bij het thema 'eigendom'. Ervaar je verbinding met hetgeen de sleutel vertegenwoordigt? Komt daar liefde bij kijken of verantwoordelijkheidsgevoel of beide? Of iets heel anders? Hangt er ook een sleutel van vertrouwen aan de bos? Wat willen we wel en niet bezitten? Wat bezitten we daadwerkelijk? Hoe kun je de waarde van je eigendom op nul laten staan? Zodat geven en nemen in balans zijn.

Het denken daarover is eigenlijk een beweging richting 'geef-economie'. Zo ook de kleding-ruil-ketting waar ik aan deel neem. In de roulerende tassen



Wat bezit je eigenlijk?

Bodemdeskundige Marc Siepman is daar heel duidelijk over: "We zijn gewend om rekeningen altijd te willen vereffenen. Mijn vrouw en ik proberen juist zo te leven dat we niets vereffenen. Dat mensen van ons dingen gratis krijgen, terwijl wij van andere mensen weer andere dingen gratis krijgen. Door niet te vereffenen, blijft de relatie open. We moeten weer meer afhankelijk worden van elkaar. Een gemeenschap wordt immers vooral gevormd door onderlinge afhankelijkheid". Het enige dat je werkelijk bezit, is wat je geeft, benadrukt Isabel Allende in haar Brieven voor Paula. Dat vind ik een mooie gedachte.

Je zelf laten zien, jouw klanken laten horen, dat is ook echt een vorm van geven. Ik ervaar het elke keer weer als iemand zich aan me toont en kenbaar maakt. En ook als ik omgekeerd me aan een ander presenteer. Voor vandaag koester ik alle overvloed die mij omringt. En elke dag probeer ik me bewust te zijn van wat ik te geven heb. Mijn lied gaat er vast van jubelen...

*Joke Egtberts begeleidt mensen met stemwerk. Haar website is: [www.je-stem.nl](http://www.je-stem.nl)*

*Mijn dochter van 15 vroeg laatst naar de bijbel en het verhaal van Jezus. Ze wilde weten of ik geloof in het verhaal van de kruisiging. "Mama", zei ze, "zou jij niet graag eens met een tijdreis teruggaan in de tijd zodat je de kruisiging met eigen ogen kon aanschouwen?" "Ja", verzuchtte ik, "dan zou ik meteen de graal stelen en mezelf terug beamen' naar deze tijd." Ze lachte en zag het al voor zich hoe haar moeder de graal uit handen rukte en verdween als sneeuw voor de zon.*

**Nicole Zonderhuis**



*Lied van de Vrede*



*Graalkorrels - Mozambique: Denise Milice*



*Want stof zijt gij en tot stof zult gij wederkeren*



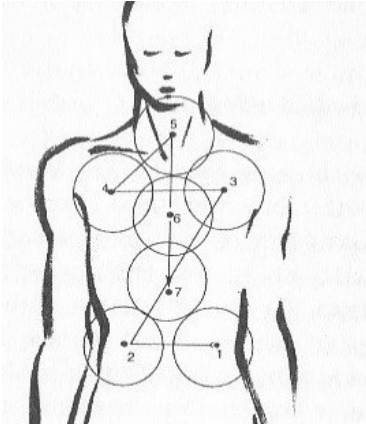
*Graalkorrels - Zuid-Afrika: Sibongile Mtungwa*



## De Latifa meditatie

Anna M. Alberts

De oorsprong van deze meditatie ligt in de Soefi-stroming, de mystieke tak van de Islam. De Soefi's streven naar verbinding tussen mensen van alle religieuze achtergronden.



Deze zeven kwaliteiten zijn:

1. aanvaarding
2. verlangen
3. hoop
4. vertrouwen
5. overgave
6. liefde
7. wil

De Latifa meditatie is erg geschikt om dit om 12 uur 's middags te doen. Wanneer je de hele ochtend actief bent geweest, kun je hiermee even terugkomen bij je innerlijke rust en energie. Zo krijgt de rest van de dag meer kwaliteit. Maar het kan natuurlijk op ieder moment van de dag, ook aan het eind van de middag.

De Latifa is als een innerlijke reis langs een zevental plekken in je lichaam, die staan voor verschillende kwaliteiten. Deze zeven kwaliteiten zijn: aanvaarding, verlangen, hoop, vertrouwen, overgave, liefde en de wil. Op de tekening\* zijn ze aangegeven.

Het is fijn om het begin aan te geven met de klank van een klankschaaltje.

Ga ontspannen rechtop zitten, op een manier die voor jou prettig is. Begin met een bodem aan te brengen, door je gewicht een beetje in de ondergrond te laten zakken. Leg je handen ontspannen op je bovenbenen, ieder aan een kant. Neem dan de tijd om stil te worden, om je aandacht naar je adem te brengen. Volg de beweging van je inademing en de uitademing. Misschien kun je de verbinding tussen je handen en je hart voelen. Je kunt je handen vullen met een kwaliteit van aandachtige aanraking. Nu leg je je linkerhand op de rechterhand. Het idee hierachter is dat de hand

van je gevoelskant de hand van de verstand-kant leidt, tijdens deze oefening.

Met een uitademing brengt de linkerhand de rechter naar je linkerzij. Je legt beide handen, de linker op de rechter, op de plek van de eerste latifa. De latifa van **AANVAARDEN** (1)

Je kunt hier zeggen: ik besta. Met alles wat er nu is: tekort en overvloed, schaduw en licht.

Adem naar de plek onder je handen en geef aandacht aan deze kwaliteit.

Na een poosje breng je met een uitademing de handen samen naar je rechterzij, de latifa van **VERLANGEN** (2)

Laat je handen rusten op deze plek, adem erdoor naar de kwaliteit van verlangen. De adem die in en uit gaat, kan als een wind het vuurtje van verlangen aanwakkeren.

Wanneer 'verlangen' jou niet aanspreekt, kun je uitspreken in jezelf, wat je nodig hebt.

Na enige tijd reizen je handen verder met een uitademing. Ze bewegen kruislings over de borst naar je linker long, hier bevindt zich de latifa van **HOOP** (3) Onder je handen ligt nu de plek waar hoop de ruimte kan krijgen. Door de aandacht van je handen en de adem kan je hoop groeien. Hoop als een richting waar je aandacht naartoe gaat of als een gids. Soms is hoop alleen als stil wachten.

Wanneer het genoeg is, bewegen je handen verder op een uitademing naar de rechterlong,

de latifa van **VERTROUWEN** of **GELOOF** (4)

Hier kun je luisteren via je adem en handen naar iets van binnenuit, waar je trouw aan wilt zijn. Iets in je wat er altijd is, trouw zijn als een belofte aan jezelf. Hier kan vertrouwen weer groeien in jou. Soms nog zonder dat er woorden voor zijn.

Dan reis je verder, je handen bewegen naar je keel, de latifa van **LOSLATEN** / **OVERGAVE** (5)

Hier kun je je hoofd licht buigen en je handen iets los laten, om ruimte te geven.

Je kunt hier je eigen hardnekkigheid loslaten. Dit loslaten maakt ruimte vrij om iets toe te laten, iets dat waar is voor jou nu op dit moment.

Vervolgens reizen je beide handen naar je hart, de latifa van **LIEFDE** (6) waar je kunt zeggen: 'ik heb lief en ik ben geliefd'.

Luister naar wat je hart jou te zeggen heeft in dit moment.

De kwaliteit van liefde is hier altijd aanwezig, als een herberg van het hart.

Tenslotte laat je je handen zakken voor je buik en open je ze als een soort schaal. De laatste latifa is die van **WIL** of **Ik ben bereid** (7)

Dit is iets wat je alleen kunt ontvangen. Hier gaat het om luisteren waar deze innerlijke reis langs de latifa's je gebracht heeft. Het is geen zaak van het verstand. Verbaas je misschien. Adem ruim in en uit.

Breng dan langzaam je handen terug, samen op je rechterbeen, en leg dan ook de linkerhand terug op het linkerbeen.

Voel een moment na, waar je geraakt bent.

Wiebel dan een beetje met je tenen, je vingers, je voeten, je handen. Masseer je knieën en ellebogen een beetje.

Zo breng je jezelf terug op de plek waar je zit, en in de omgeving waar je bent. Markeer voor jezelf ook het einde van de meditatie met een klank van klankschaal of anders.

*\* tekening van de fysieke plek van de zeven latifa's in Uit vrije wil, Marcel Derkse, 2000*

## ZILVERVLOOT

### Zilvervloot Kerstmis 2021

*Mary Omedo*

De vorige Zilvervloot voor de familie van Mary Omedo heeft € 750,-. Iedereen die bijgedragen heeft heel hartelijk dank!

De kinderen konden gelukkig in het begin van dit jaar weer terug naar school, nadat de scholen vanwege de coronapandemie lange tijd gesloten waren geweest. De nood aan meer schoolgeld blijft hoog voor deze familie, er is ook in de toekomst nog veel hulp nodig.

Het Graalontwikkelingsfonds vulde het bedrag aan en zo werd in december 2021 € 1.455,43 overgemaakt voor schoolgelden in 2022.

### Update - Zilvervloot schoolgeld

Het overgemaakte schoolgeld voor mijn nichten en neven in Kenia is goed ontvangen en staat veilig op de bankrekening van de Graal in Kisumu. Het jaarrooster van scholen in Kenia is veranderd. Eerder liep het van januari tot december maar dit jaar eindigt het in maart, het is verlengd vanwege de

coronapandemie. Dat betekent dat mijn nichten en neven nog niet op hun nieuwe scholen zitten. Mijn broer is bezig met het regelen van de schoolzaken, hem is verteld dat hij moet wachten tot het einde van dit schooljaar in maart. Dan horen wij verder.

Ik wil iedereen die heeft geholpen aan de Zilvervloot hartelijke bedanken voor deze enorme steun.

## Zilvervloot Pasen 2022

### Vaart voor een jeugdproject in Kawempe

*Carla van Thiel*

De Zilvervloot zal deze keer varen voor Kawempe Youth Centre (KYC) in Kampala.

Kawempe Youth Centre is gelegen in een heel grote achterstandswijk van Kampala, de hoofdstad van Oeganda. Kawempe is niet alleen de grootste wijk, maar ook het dichtstbevolkt, met een geschatte inwonerstal van meer dan een miljoen. De meeste mensen moeten hun huisje huren, meestal per kamer, zij bezitten er geen land. Het inkomen wordt vaak verdiend door het per dag verkopen van voedsel, tweedehands kleding, eigengemaakt eten, fietsreparatie, of 'taxi' rijden (een motorfiets met een plaats achterop, de zgn. boda-boda's). Het geeft een inkomen per dag, inkomen met grote onzekerheid.

Het gaat om een Bibliotheekproject dat ik leerde kennen in 2005 toen ik bestuurslid was van Stichting Mirembe.

Ik maakte kennis met de directrice van het project Esther Kyazike, een mooie, zelfstandige vrouw die een opleiding had gevolgd als bibliothecaresse. Samen met een staf van acht mensen droeg ze de verantwoording voor de bibliotheek, met daarnaast de verantwoording voor een computerafdeling/-opleiding en een muziekgroepje. Zij maakte grote indruk op me met haar betrokkenheid op de jeugd die zoveel moeilijkheden te verduren kreeg en die zij graag ondersteunde op allerlei fronten.

Het project heeft zich (na zes jaar!) verder ontwikkeld en geeft een grote bijdrage aan de ontwikkeling van de jeugd in Kawempe. Ruim 20 lagere scholen zijn lid geworden van KYC en kunnen per school boeken lenen. Iedere drie maanden krijgen ze een kist vol boeken die omgeruild wordt met de geleende boeken van daarvoor. Onderwijzende stafleden zijn getraind in het uitlenen van boeken en het zorgvuldig ermee omgaan. Er zijn gezondheids cursussen gegeven op verschillende terreinen en er wordt goed samengewerkt met ande-

re stichtingen met projecten voor de jeugd in Kawempe. Ik heb dit project verschillende keren bezocht en steeds weer ben ik onder de indruk van de toewijding van de staf voor dit project en van hun steeds weer nieuwe ideeën krijgen om kinderen en ouders verder te kunnen helpen. Er is ook steeds hard gewerkt aan de financiële verzelfstandiging van dit project door meer manieren te verzinnen om geld te genereren.

Het is nu maart 2022, einde van een twee jaar durende coronapandemie, die ook KYC erg getroffen heeft. Officieel was KYC gesloten. Ook de scholen zijn sinds begin 2020 twee jaar gesloten geweest. Omdat alle projecten die voor een dagelijks inkomen zorgden werden verboden (geen verkoop meer langs de weg, geen taxivervoer meer) kwam er ook groot gebrek aan voedsel. De staf en vrijwilligers van Kawempe hebben meegewerkt om de mensen zo goed mogelijk te informeren, er werden mondkapjes gemaakt en verspreid en er werd veel voorlichting gegeven over alle maatregelen van de regering. En er werden voedselpakketten uitgedeeld aan degenen die honger leden. Maar KYC had geen inkomen meer, salarissen konden niet meer betaald worden uit de opbrengst van de bibliotheek. De mensen zijn erg verarmd. Kinderen mogen weer naar school, maar schoolgeld kan amper betaald worden. De meeste scholen kampen met gebrek aan leerlingen, basis-schoolgeld wordt betaald door de regering maar schoolkinderen dragen een schooluniform en schoenen, hebben schriften en ander schoolmateriaal nodig en dat moeten ze zelf betalen.

Dit centrum heeft ontzettend hard financiële steun nodig om door te kunnen gaan met hun activiteiten. Voor het vervoer van kisten met schoolboeken gebruikte de staf een eenvoudige auto, maar nu is ook de benzine zo enorm in prijs gestegen. Er moeten weer nieuwe boeken gekocht worden en allerlei opgezette activiteiten moet weer nieuw leven ingeblazen worden. Vandaar dit Vastenproject.

Meer informatie vindt u ook op Facebook Kawempe Youth Centre Kampala.

Bijdragen kunnen gestort worden op banknummer Stichting De Graal Vogelenzang NL67 INGB 0000025586.

Alvast heel hartelijk dank; Carla van Thiel



## RUBRIEKEN

### Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit



#### Mozambique

Graallid Denise Milice studeert momenteel een jaar aan het Tropisch Instituut voor Geneeskunde in Antwerpen om er een 'Master in Public Health' te behalen.

Sinds 2008 kwam ze al eerder aan bod in de Graalkorrels, toen de Graaljongengroep van Maputo met hun Minister van Vrouwenzaken vergaderden over de organisatie van de Internationale Dag voor de Rechten van Meisjes in Mozambique. De slogan van die dag was: "Mijn toekomst begint nu, laat me eerst investeren in vorming, want trouwen kan later!" (Intergraal. November 2012) In Brussel brachten we samen de kerstweek van 2021 door en toen vertelde ze nog meer over haar leven.

Denise is geboren in 1992. Wanneer ze ongeveer tien jaar was, deed ze acties tijdens vormingsprogramma's van haar moeder met een babypop om stads-vrouwen te motiveren voor borstvoeding! Hierdoor werd ze nogal bekend in Maputo en kon ze al heel jong met begeleiding van Abida Jamal deelnemen aan de VN-Commissie voor de Status van Vrouwen in New York.

Als tiener stelde ze de traditionele ondergeschiktheid en het geweld tegen meisjes en vrouwen in vraag. Ze benadrukte dat jongens betrokken moeten worden bij het stoppen van dit geweld en zo ontstond de gemengde jongerengroep van de Graal in Maputo. Ze nam deel aan het vormingsnetwerk van het Vrouwenforum en de jaarlijkse wereldwijde Vrouwenmars (Catarina Casimire Trindade. Entrevistas realizadas para pesquisa de dotouramento. Mei-juli 2017)

Enkele jaren geleden behaalde Denise een diploma van Geneeskunde in Maputo en begon ze te werken bij het Nationaal Instituut voor Gezondheid. Ze werd eveneens medewerkster aan het Mozambikaans Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen. Door deze professionele verantwoordelijkheden kreeg ze minder tijd voor haar eerdere feministische engagementen, maar ze vond een geschikt alternatief in het schrijven van Blogs voor de feministische jeugd van haar land. Zo bleef ze woordvoester voor verdriet en pijn van vrouwen en kon ze ook opkomen voor hun vrijheid en deze van mannen om echt te zijn wie ze zijn met hun kwetsbaarheid en sterktes. Ze wil voorstander zijn van een 'pacifistisch feminisme'.

Nu werkt ze aan haar Masterproef over de relatie tussen diabetes en tubercu-

lose en hoe beide aandoeningen efficiënter opgespoord en behandeld kunnen worden in haar land.

Vóór haar vertrek naar België medio 2021 vierde zij haar verloving met een vriend die ze leerde kennen in haar parochie en de jongerengroep van de Graal. Sinds haar afwezigheid thuis draagt haar vriend mee zorg voor haar moeder! Ze hebben beslist om na het behalen van haar Masterproef met elkaar te trouwen in Mozambique 😊😊.

*(Didine Petit. Gesprekken met Denise Milice. December 2021)*

### Zuid-Afrika

Sibongile Mtungwa heeft samen met het 'African Climate Reality Project' van Al Gore een documentaire geproduceerd met de titel 'Not on our soil – a Climate Justice Reality'. Deze kan bekeken worden op:

<https://www.youtube.com/watch?v=p5raYfTxli0>

In deze ontroerende documentaire van acht minuten illustreert Sibongile de uitdagingen i.v.m. watertekort, bodemerosie, genderproblemen en ontvoeringen van meisjes voor gedwongen huwelijken. Ze vertelt ook hoe zij als meisje hieraan kon ontsnappen door krachtdadig optreden van haar oma.

Daarna toont Sibongile met prachtige beelden hoe rurale meisjes en vrouwen zich constructief inzetten om al hun problemen aan te pakken.

In 2021 werd haar documentaire gebruikt bij Zuid-Afrikaanse educatieve programma's.

*(Sibongile Mtungwa. Reflection and Vision on Women Leadership Training Program. 25 oktober 2021.)*

### Australië



Joanna Waite werd geboren in 1921, het geboortjaar van de Nederlandse Graal.

Zij overleed op 9 november 2021, het jaar dat zowel de Graal als Joanna hun 100ste verjaardag vierden!

Als 15-jarig meisje leerde ze vijf Nederlandse Graalvrouwen kennen die aangekomen waren in Sydney en ze vond hun spiritualiteit 'revolutionair'! Joanna merkte op dat de wereld sindsdien flink veranderd is, maar dat de Geest ons blijft bewegen. Hiervoor was ze dankbaar.

Joanna wordt herinnerd als iemand met een mooie uitstraling door haar levenswekkende spiritualiteit. Ze was vol energie en vastberaden, maar kon ook geduldig en kalm blijven.

Ze gaf je het gevoel dat je welkom en belangrijk was, kwam naast je zitten, raakte je hand aan, keek je even in de ogen en vroeg dan: "Hoe gaat het met jou, lieverd?" Dan volgden inlevende gesprekken. Veel mensen voelden zich goed bij haar door de aandacht die ze kregen.

Wanneer iemand een fout maakte, kon ze haar reactie de nodige tijd uitstellen en regelde ze dit op een geschikt moment zonder drukte.

Joanna had in haar leven grote affiniteit voor jonge mensen en zette zich o.a. in voor gezinsepastoraat, gezinszorg en zomerscholen met jongeren. Ze spoorde jonge vrouwen aan om hun talenten verder te ontwikkelen en zorgde voor kinderoppas waar nodig. Met een vrouwengroep organiseerde ze ook poppentheater in weeshuizen.

In het verpleeghuis waar Joanna de laatste jaren verbleef, wist ze nog goed wat ze wilde en wanneer ze suggesties van anderen betwijfelde, antwoordde ze gewoon "Wat bedoel je hiermee?". Tijdens de covid-19 pandemie onderhield ze nog contacten met andere Graalleden, familie en vrienden door frequente telefoongesprekken.

Julian van Norwich was een van haar favoriete mystici. Zoals hij leefde zij "gelukkig en opgewekt, dank zij Gods Liefde". Ze kon alle kleine dingetjes waarderen en beschouwde ze als een zegen.

Haar laatste woorden, die ze een week vóór haar overlijden uitsprak in een video voor de internationale Zoomviering van de 100ste Graalverjaardag, waren: "Doe je best en bemin iedereen! Bemin iedereen!"  
*(Obituary for Joanna Waite. Australia. 21 november 2021)*

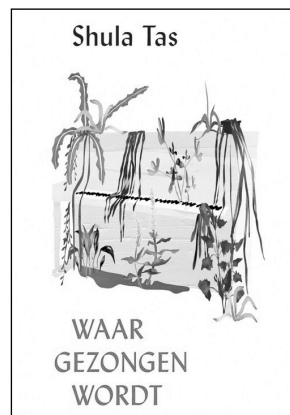
*Het leven is kort. Dus haast je om lief te hebben,  
en spoed je om vriendelijk te zijn.*

**Mpho Tutu**

## BOEKENHOEKJE

### Waar gezongen wordt

Heleen Soethoudt-Barends



Eerst krijgt u van mij de boekrecensie van Jan Ruyters in Trouw 22 januari 2022 over het boek van Sula Tas, 'Waar gezongen wordt'. Uitgever Podium 2022

De ik-figuur in *Waar gezongen wordt* studeerde zang aan het conservatorium maar stopte met zingen nadat, anderhalf jaar na haar vader, ook haar moeder overleed. Die onverwachte dood levert haar als jongste uit een gezin van vijf kinderen de nodige verwarring op en een zolder vol papier en spullen die ze niet zomaar bij het grofvuil wil kieperen.

De namen van de ouders worden niet genoemd in dit fijnzinnige debuut van Shula Tas, maar Tas is de jongste dochter van psychiater Louis Tas, overlevende van Bergen-Belsen, die naam maakte als arts van Holocaust-overlevenden, onder wie bekende Nederlanders zoals Ischa Meijer. Tas noemde zich schaamte-expert en zijn dochter citeert enkele van zijn inzichten, zoals dat schaamte een gebrek aan empathie is met jezelf. 'Het gevoel dat je in de ogen van de anderen compleet waardeeloos bent en dat ze daar nog gelijk in hebben ook. (...) Een fantasie waarin je jezelf ontzettend belangrijk maakt, alsof iedereen altijd op jónu let.'

#### De sociale pijn van het anders-zijn

De vertelster herkent de sociale pijn van het anders-zijn. Op-gegroeid als kind van oude ouders die niets meer aan het jodendom deden, maar door de oorlog wel getekend waren, weet de 'ik' niet goed raad met haar afkomst. Ze luistert naar geërfde cd's, bezoekt het geboortehuis van haar vader, stapt een synagoge binnen, doet ritueel afstand van de schaamte; en maakt van haar zoektocht een invoelbaar zelfonderzoek, fraai opgeschreven.

#### Waarom raakt dit boek mij zo?

Het boek gaat over schaamte. Het zette me aan het denken wanneer ik me schaam en waarvoor? Hoe sta ik in mijn eigen christelijke traditie. Wat is waardevol gebleken en waarvoor schaam ik me nu?

Haar eenzame zoektocht naar haar plaats binnen de familie, de tradities en het Jodendom. Met haar broers en zussen kan zij haar vragen niet delen. Niemand

wil de 25 dozen met spullen en papieren bewaren. Niemand van haar familie wil haar helpen uitzoeken. Haar tweelingbroer heeft het over die Joden als ze vraagt of hij nooit nieuwsgierig is naar....

De grote vraag: Waarom kan ze niet meer zingen? Ik vroeg me af: wanneer breekt mijn stem? Bij welk lied word ik overmand door verdriet? Welke muziek verdraag ik niet meer?

Bij Shula is veel meer aan de hand. Zingen is haar vak, haar beroep. Zij schrijft: Zingend kon ik voelen zonder woorden. Geen analyses, geen vooruitzien, geen angst. Gewoon alleen maar zingen. Zingen was geborgenheid. Het gevoel van in slaap vallen tegen de billen van je geliefde: een warm, veilig thuis. Het is de vraag van haar Iraanse onderbuurvrouw die haar aan het denken zet: "Waarom zing je niet meer". De oprechte vraag van deze hartelijke buurvrouw maakt dat ze een zoektocht begint. Ze pluist de 25 bananendozen door, ze gaat naar de liberale synagoge, en praat intens met de filosoof Simon die het Joodse geloof heeft aangenomen. Resultaat is dat zij een compositie vindt van haar oma Frieda, die ooit veel gezongen heeft, maar na de oorlog stopte met zingen. Zij gaat iets van het Joodse geloof begrijpen als zij één van de rituelen uitvoert. Shula vraagt zich ook af: Waren mijn ouders wel los van het Joodse geloof, als zij al hun kinderen Joodse namen gaven en veel kinderen kregen. Het is een intrigerend boek.

De opvallendste zin is uit de mond van Simon: Veel mensen associëren jodendom sterk met Shoah, met de Holocaust. Maar Shoah is het verleden. De Shoah is niet belangrijker dan het hier en nu. Jodendom is leven, niet dood.

## VOEDSELHOEKJE

### Bananenpannenkoekjes met kokos

#### Ingrediënten (voor 4 pers.):

Bananen, 2 stuks  
Eieren, 3 stuks  
Boter, 25 gram  
Gemalen kokos, 2 eetlepels  
Ahornsiroop, 1 eetlepel

#### Bereidingswijze:

Mix de bananen en eieren in een mixer tot een gladde massa. Verhit per pan-



nenkoek een beetje boter in de pan. Bak de vier pannenkoekjes om de beurt. Verdeel de pannenkoekjes over vier borden. Besprenkel met de ahornsirop en strooi de kokos eroverheen.

**Meer lekker zoutarme recepten proberen? Bestel ons receptenboekje Aan tafel.**

## Courgettesoep met bieslook

### Ingrediënten: (4 pers.)

Halve ui  
Kleine courgettes, 2 stuks  
Eetlepels olijfolie, 2 eetlepels  
Halve bouillontablet (met minder zout)  
12 sprietjes bieslook  
8 takjes basilicum

### Bereidingswijze:

1. Snijd de ui klein en fruit deze zacht in de olie
2. Snijd de courgettes in blokjes en voeg ze toe met 400 ml water en de halve bouillontablet.
3. Kook dit in 10 minuten gaar.
4. Was de bieslook en knip de sprietjes klein.
5. Pureer de courgettemassa met de gewassen basilicum.
6. Breng de soep weer aan de kook en garneer de soep bij het opdienen met de bieslook.

Tip: De meeste bouillonblokjes bevatten veel zout. Er zijn ook blokjes met minder zout te koop. Of maak zelf een bouillon door een bundeltje kruiden van bijvoorbeeld tijm mee te laten koken.

**Uit het tijdschrift: Harteraad**

*Ons leven is geen cirkel  
waarin we gevangen zitten  
maar roept op tot vrijheid.*

**JB**

## Redactionele Richtlijnen

De redactie

Gewaardeerde schrijfters,

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 onderschrijf.
- \* 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 iedereen een fijn Pasen