

**CONTACTBLAD VAN DE GRAALBEWEGING  
NEDERLAND**

**verschijnt 4 x per jaar**

**35e jaargang - nr. 4**

**December 2019**



**Redactie**

Anna M. 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

**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:  
 19 maart 2020**

**INHOUDSOPGAVE**

<b>JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE</b>	
Over levensvreugde	4
Levenswijsheid .....?	6
<b>KERST/NIEUWJAAR</b>	
Het gegeven leven	7
Engelen van troost	8
<b>GRAALNIEUWS</b>	
De Graal 2.0 - de zoektocht van de Graal Jaargroep	8
Als een mantel....	11
Kacheltjesproject voor Maasai vrouwen	12
Nobody is perfect	13
<b>VERSLAGEN</b>	
Herdenken en verbinden	16
Het leven stelt een vraag	16
Zuid Korea een nieuw Graalland?	18
Stuur ons weer engelen, God	20
Still I Rise- Sharing stories & flamenco – een impressie	21
<b>RUBRIEKEN</b>	
Graalkorrels	23
Vanuit het binnenste	24
Boekbespreking	25
Voedselhoekje	26
<b>Redactionele Richtlijnen</b>	27

## JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE

### Over levensvreugde

*Anna M. Alberts*

Sinds ruim een jaar loop ik mee met de redactie. Voor het eerst een heel jaar, vier seizoenen. In januari heb ik meegemaakt dat we dit jaarthema 'levensvreugde' voor de Intergraal voor het jaar 2019 kozen.

Het eerste waar ik aan denk bij levensvreugde is ruimte, zee, buiten, zon, stilte, wind.

Vreugde betekent voor mij ook familie, vrienden, vreemden, ont-moeten. En nog veel meer. Levensvreugde is voor mij de bron van waaruit ik leef.

Maar wat wanneer de vreugde een flinke knauw oploopt? Wanneer de natuurlijke vreugde omslaat in haar tegendeel, verdriet en wanhoop? Dan nog blijf ik schoonheid zien. Waardoor ik misschien niet acuut weer vreugdevol word, maar toch een foto ervan maak, echt of in mijn hoofd. Later wanneer mijn leven weer verder stroomt, herinner ik mij dan de vreugde die aanwezig was in die verdrietige periode.

Ik denk dat ik niet de enige ben die extra gaat zoeken op het moment waarin de verbinding met levensvreugde wordt overspoeld door tegenslag. Het mooie is dat het antwoord van binnenuit opborrelt. Deze zomer wist ik op een dag: massage heb ik nodig. Het zijn een aantal sessies lichaamsgerichte coaching geworden. Die hebben een paar waardevolle inzichten opgeleverd.

In het dagelijkse bestaan, op momenten dat ik even wegzak, niet gefocust ben, over-enthousiast of afgeleid, helpt mij een moment stilte, mijn lichaam voelen, de adem die mij voedt, mijn geest leegmaken. En wanneer desondanks mijn gedachten blijven malen, dan werkt het om via het lichaam naar de rust toe te gaan. Ik doe een paar Qi Gong oefeningen of neem een voetenbadje. Een ander doet bijvoorbeeld yoga.

Het helpt wanneer je een vorm vindt om de verbinding naar levensvreugde open en helder te houden. Voor mij blijft het 'latifa' gebed zo'n vorm. Dit is een meditatie met aanraking van de zeven 'latifa's' (energieplekken in je lichaam). Een mini-pelgrimage langs de latifa's van aanvaarden, verlangen, hoop, vertrouwen, loslaten, liefde en wil.

Deze meditatie laadt mij altijd weer op. Degenen die de voorgaande drie jaren bij de retraite in Schoorl waren hebben daar kunnen kennismaken met deze vorm.

Terwijl ik zo in mijn boshuisje zit te schrijven, vallen er zonnestrallen op de goudkleurige bladeren van mijn beukeboompje, zelf opgekweekt uit een ontsproten beukenootje. Het is nu een jaar of twaalf en kerngezond. Wat een pracht, wat een vreugde!

Wanneer ik vanavond terug naar huis vast kom te zitten in de file wordt mijn gevoel van vreugde op de proef gesteld. De kunst is dan 'gelijkmoedigheid'. De Dalai Lama en Desmond Tutu noemen edelmoedigheid als een van de acht pijlers van vreugde. Maar edelmoedig is iets wat je niet van jezelf zegt. Gelijk-moedig, daarin zijn 'moed' en 'gelijk' verenigd. Hierbij klinken in mijn oor flarden van dichtregels van Lucebert:

*alles van waarde is weerloos  
wordt van aanraakbaarheid rijk  
en aan alles gelijk*

Deze herfst bood mij veel vreugde, in tegenstelling tot de vorige twee jaren. Ik merk dat ik tijd heb om op te merken hoe het jaar beweegt.

De vroege herfst is tijd van oogsten. Mijn appelboompje in het plantsoentje voor het huis en de perenleiboom in ons stadstuinje. Dit jaar gaven ze appels en peren in overvloed.

Er was die dag aan het strand met stralende zon, en tegelijkertijd lag er nog rijp op het zand, daar waar nog schaduw was. Die lange winterse schaduwen. Ook in de kleuren zag ik een ontwikkeling. Half november de vlamme warmte van de bladeren. Eind november, met grijs weer, zijn de kleuren onbestemd. Het zijn aardekleuren zoals oker, omber, koper en allerlei bruinen. De late herfst is een periode van verval, van loslaten. Het woord dat er voor mij bij hoort is ingetogen, het is een tijd om in te nemen

Nu bewegen we naar de winter toe, het donker. In de winter lijkt het of de levensvreugde ondergronds gaat. Tegelijkertijd is het een bewegen naar het licht toe.

De antroposofen zien de feesten van sint Michael, sint Maarten en sint Nicolaas als voorbodes die ons begeleiden naar Kerst. Naar de winterzonnepunt. Waarop de beweging naar het donker omkeert naar de beweging naar het licht. Zelf zet ik graag drie naamdagen van vrouwelijke heiligen hiernaast: Elizabeth (19 november), Cecilia (22 nov) en Lucia (13 december).

Het is verrijkend om aandacht aan deze dagen te geven. Ik heb een paar keer in een cursus gewerkt met de 13 heilige nachten. Dit zijn de nachten van Kerstavond tot Driekoningen. Hierin blijkt ook een bron van kennis verborgen te liggen. Wanneer je leeft met de betekenis van deze periode, kan het een basis vormen onder je nieuwe jaar.

## Levenswijsheid .....

Marthe Link

Het thema van dit jaar was 'Levensvreugde'. Dit thema was ontleend aan een boek, waarin een ontmoeting werd beschreven tussen twee wijze oude mannen, ieder met een bewogen geschiedenis. De ene is hoofd van de religieuze gemeenschap in Tibet, de Dalai Lama. Door de 'landje-pik-politiek' van China, werd hij verdreven uit zijn land. Door het ruimhartige asiel van India verblijft hij al vele jaren als balling in een, inmiddels vrij grote en welvarende, enclave in Noord India.

De ander was monseigneur Tutu, anglicaans bisschop, die een belangrijke en vaak levensgevaarlijke rol heeft gespeeld in de jarenlange strijd rond de Zuid-afrikaanse apartheidspolitiek. Ook heeft hij de Verzoeningscommissie na de opheffing van die apartheid geleid.

Beide mannen onderhouden langdurige en diepe vriendschapsbanden. Het voornoemde boek beschreef een recente ontmoeting, waarbij de vreugde en blijdschap, ondanks beider, vaak moeilijke, levenservaringen, de overhand hadden.

De levensvreugde spatte eraf: beide mannen zijn zich bewust van hun kwetsbare ouderdom, maar ook van hun huidige vrijheid en comfortabele posities, ondanks alles wat passeerde in beide levens. Beide mannen inspireren nog steeds veel mensen over de hele wereld. En hun oproep voor een diepe en innerlijk beleefde levensvreugde, inspireerde ons om dit thema te kiezen.

Vaak zijn er weinig redenen tot levensvreugde, onze persoonlijke levens kennen moeilijke tijden, ook de politieke en wereldomspannende crises geven weinig aanleiding tot vreugde. Maar toch kennen we allemaal de momenten van diepe vreugde en dankbaarheid in ontmoetingen en herinneringen.

Nu is het december en keren we in tot de stilte van Advent, die leidt naar het hoopvolle Kerstfeest, waarin we de geboorte herdenken van die andere mens, Jezus van Nazareth, de mensenzoon. Zijn leven speelde zich af in bezet gebied, waar uitbuiting en diepe armoe, religieus fanatisme en wrede onderdrukking de bevolking teisterden. Maar Jezus Messias liet een ander perspectief zien, een perspectief van liefde, van omzien naar elkaar, van onderlinge compassie. Een hoopvolle toekomst in het licht van de Barmhartige, die een Vader wilde zijn en mensen tot zusterschap en broederschap opriep. Jezus' wijsheid, betrokkenheid en liefde brachten hoop en perspectief, genezing en een open toekomst. Maar vormden een bedreiging voor de romeinse bezetters en de fanatiek-religieuze leiders, die de bestaande orde wilden behouden. En

daarom verloochenden ze de reddende liefde van hun God, die door Jezus als Vader voor de onrechten werd aangeroepen en in zijn eigen leven in praktijk gebracht.

En deze Jezus bereikte geen gezegende ouderdom, maar werd veroordeeld en vermoord op een nietsontziende en wrede dood door kruisiging.

Maar zijn liefde en goddelijke wijsheid zijn niet dood, vormen een onuitputtelijke bron van solidariteit en compassie voor miljoenen mensen over de hele wereld. Ook inspiratie voor onze Graal-gemeenschap, waar in de ontmoeting we elkaar herkennen en liefhebben en steunen.

Zeker hebben we weet van levensvreugde, die geïnspireerd door deze Jezus van Nazareth, kind van God, in ons leeft. En die we ook herkennen in bisschop Tutu en de Dalai Lama. Maar zeker ook van de diepe en gewortelde levenswijsheid van deze inspirerende mens Jezus, wiens komst we blijvend verwachten: Advent. Doortrokken van zijn diepe levenswijsheid, die tot vreugde kan leiden, maar die ook in verdriet en gemis tot troost zijn. Een hoopvolle wijsheid ondanks de imperfectie in dit leven.



## KERST/NIEUWJAAR

*Het gegeven leven*

*In de grote feesten resoneren  
herfst, winter, lente, zomer  
en beleven mensen ritme en sfeer  
van het gegeven leven.*

*In een samenleving die deze feesten  
verslonst, vervreemden mensen  
van natuur en gegeven leven,  
van elkaar en tenslotte van zichzelf.*

Peer Verhoeven in Roerom

## ***De redactie van Intergraal wenst alle lezers gezegende Kerstdagen en een vreugdevol Nieuwjaar***

### ***Engelen van troost***

*Zend engelen van troost,  
duizendvoud,*

*die omarmen, helen, optillen  
en huilen ontelbare tranen,*

*die versteende harten openbreken  
met bevrijdende kracht van liefde,*

*die mensen weer mens maken  
en ons verbinden met elkaar,*

*die genoemd wordt 'Ik zal er Zijn'  
-dat ik zal zijn,*

*behoed me voor wrok en haat  
-de dood.*

Parijs 13 november 2015

Franck Ploum, Geest van nieuw begin. 50 teksten om te spreken en te zingen

## **GRAALNIEUWS**

### **De Graal 2.0 - de zoektocht van de Graal Jaargroep**

*Hilde Debacker*

*'Maar hoe word je dan Graalvrouw?' En, 'Wat betekent het precies om Graalvrouw te zijn?'*

Toen die vragen steeds vaker opkwamen bij vrijwilligsters of trouwe bezoekers van het Graalhuis, rijpte het plan om in het najaar te starten met een Graal Jaargroep.

Een uitnodiging aan alle geïnteresseerde vrouwen om een jaar lang maandelijks samen te komen en samen te onderzoeken wat Graalvrouw zijn inhoudt en of we zelf een beeld hebben van wat de Graal 2.0 zou kunnen zijn.

En zo geschiedde. Na in het late voorjaar verschillende vrouwen gepolst te hebben en Evelien Luursema, Graalvriendin en een trouwe steun bij activiteiten in het Graalhuis, bereid te hebben gevonden deze groep - vanuit de Graal - samen te dragen, kwamen we in de zomer tot maandelijkse data van oktober tot juni. Geen sinecure met een groep van elf vrouwen en dito (goed gevulde) agenda's!

Het was vanaf het begin de intentie om het een participatieve groep te laten zijn, waarin elke vrouw mee verantwoordelijk is voor het proces, op een bepaald moment (mee)werkt aan de voorbereiding van een middag of avond en waarbij ook alle te onderzoeken thema's vanuit de groep zelf komen. Begin oktober kwamen we met een vijftal vrouwen van de groep samen om alvast het eerste half jaar voor te bereiden. We inventariseerden interessante thema's en bepaalden een grondstructuur voor elke bijeenkomst. We openen en eindigen elke bijeenkomst met een bezinningsmoment, een uitgelezen kans voor de vrouw die dit begeleidt om iets van haar spiritualiteit met ons te delen. Er zijn telkens twee vrouwen verantwoordelijk voor elke bijeenkomst. En elk treffen heeft zowel een informatief gedeelte als een gelegenheid om diepgaand daarover met elkaar uit te wisselen.



Op dinsdag 15 oktober kwamen we voor het eerst samen. Elisabeth en Hilde bereidden deze bijeenkomst voor. We begonnen met een deelronde: welke verbinding voel je op dit moment met de Graal en wat maakte dat je 'ja' zei tegen deze groep? Daarna lasen we - via de methode van lectio divina -

de Internationale Visietekst van de Graal. Een tekst die mijzelf diep blijft raken en die centraal staat als je wilt doorgeven waar de Graalbeweging voor staat. Het was mooi om de tekst diep te laten inwerken en vervolgens te delen wat ons raakt en wat misschien ook schuurt. Wat resoneert nu bij ons? Waar worden we blij van? Wat sterkt ons? Wat raakt aan onze eigen manier van in het leven staan, wat niet of minder? Het werd een rijke caleidoscoop van ervaringen en impressies.

We besloten de bijeenkomst met een Ierse zegen. De dankbaarheid - om de warmte van het samenzijn en de nu al ervaren verbondenheid - was voelbaar..

De novemberbijeenkomst ging over de geschiedenis van de Graal gaan en



werd inhoudelijk vooral voorbereid door Evelien. Volhardend en met goede moed ploegde ze voor ons door het geschiedenisboek van Marjet Derkse. En, gewapend met een heel stapeltje fiches met steekwoorden en citaten, onderhield ze ons een uur lang over de eerste decennia van de Graalbeweging. We hingen aan haar lippen... We keken ter illustratie ook nog naar de uitzending van 27 september van de serie "Bezeten wereld" (Nederland tussen de oorlogen) waar verteld wordt over de Graal tijdens het interbellum. Heel fijn om ook wat beeldmateriaal te hebben!

Het zorgde voor een levendig nagesprek: op welke manier was pater van Ginneken vooruitstrevend geweest en wat had hij misschien laten liggen? Welke kansen gaf hij vrouwen en hoe belangrijk en bemoedigend is dat geweest? Tot slot lasen we een paar geselecteerde uitspraken van een aantal Graalvrouwen die in het boekje 'Gevaarlijk modern' geïnterviewd werden. En we sloten af met een deelronde over wat ons daarin raakte.



Nicole Zonderhuis zorgde tijdens deze bijeenkomst voor de meditatieve in- en uitleiding en dat deed ze op een fijne, speelse manier. Ze verbond ons samen-zijn met het Sint-Maartensfeest dat zo typerend is voor Utrecht. We zongen zelfs samen een prachtig Sint-Maartenslied en maakten al plannen om volgend jaar ook het Graalhuis open te stellen voor zingende, voorbijkomende kinderen.

Tijdens de decemberbijeenkomst staan de christelijke wortels van de Graal centraal, de 'radicale roep van Jezus' onderricht' zoals het in de internationale visietekst verwoord wordt.

Shaël en Nicole zullen ter voorbereiding Carla, Joke en Josette hierover interviewen (met camera!). Het wordt vast weer een boeiende bijeenkomst!

Naast de programma's en - voor een groot deel - als een vrucht van de animo rond de programma's in het Graalhuis, voegt deze Graal Jaargroep weer een nieuwe laag toe aan de mogelijkheden om je met de Graal te verbinden. Het voelt nu al als een grote rijkdom en - wie weet - draagt dit in de toekomst nog veel meer vrucht.

Het voelt in elk geval belangrijk en vreugdevol om met een groepje mooie vrouwen de zoektocht naar Graalvrouw-zijn en de potentie van een Graal 2.0 samen te gaan. Wordt ongetwijfeld vervolgd!

## Als een mantel....

### *Gezien van der Leest*



Bij het opruimen van papier zijn soms inspirerende teksten te vinden; ik schreef er al eerder over in Intergraal. Met het oog op de Graalbeweging die zich opmaakt voor haar 100-jarige verjaardag en zich bezint op verleden en toekomst is het aardig om te zien dat ook deze bezinning iets is van alle tijden.

Vragen als Wat is de Graalbeweging eigenlijk?, Waar staat ze voor? en Is er iets typisch Graal? zijn door de jaren heen vaker onderzocht en besproken. In de opruiming vond ik een samenvatting van "getuigenissen" van Graalleden over de vraag naar Graalcultuur. Ik schat dat het ergens uit de jaren 80 komt.

De samenvatting beslaat negen punten die verder onderwerp van gesprek werden: (begin citaat)

1. Voortdurend zoeken naar/kritisch openstaan voor het nieuwe, het baanbrekende
  2. Inzet voor de geestelijke dimensie persoonlijk en gemeenschappelijk gebed/viering inzet voor de radicale oproep van het evangelie
  3. Inzet voor de verandering (koninkrijk, bekering) deelname aan de strijd van vrouwen werken aan gerechtigheid en bevrijding een klimaat van vrijheid, ruimte voor persoonlijk zoeken risico's nemen
  4. Geloof in de mogelijkheden van vrouwen erkenning van de waardigheid en de waarde van elk mens mensen uitdagen hun talenten te ontwikkelen
  5. Bevordering van internationale/interculturele betrekkingen en ontmoetingen culturele verschillen als oorzaak van spanning en strijd
  6. Het voortdurend proces van gemeenschapsopbouw het delen op materieel en geestelijk gebied, binnen en buiten de Graal eenvoudige levensstijl
  7. Waardering voor schoonheid in verschillende kunstvormen bevordering van creativiteit in christelijke kunst
  8. Hoge verwachtingen veroorzaken frustraties over beperkingen en mislukkingen
  9. Noodzaak tot het ontwikkelen van een nieuw lidmaatschap (onze cultuur aan nieuwe generaties overdragen)
- (einde citaat)

Welke punten zijn de zaken waar het voor ons nu om gaat in de Graal? Wat kan in het museum en wat missen we en moet erbij? Welke richting willen we uit? Dat kan een goed gesprek worden!

## Kacheltesproject voor Maasai vrouwen

Chris de Leeuw

Vorig jaar heeft de Zilvervloot gevaren voor de Maasai-vrouwen in Tanzania. Deze vrouwen zijn gewend in hun hut op open houtvuren eten te koken. Dat geeft veel problemen: zij krijgen klachten aan hun ogen en hun longen. Van het geld dat wij stuurden konden een aantal kleine kacheltes gekocht worden, waardoor zij èn minder gezondheidsklachten krijgen èn veel minder hout nodig hebben. De vrouwen die er een kregen waren er erg blij mee, zij die niets kregen niet!



Met Rose Davids, de Graalvrouw die met de Maasai-vrouwen werkt, heb ik overlegd of zij in plaats van de kacheltes zonder meer te geven, zij er een project van kon maken waarbij de vrouwen zelf leren die kacheltes te maken. Voor zo'n project zou ik een collecte in de Dominicuskerk aan kunnen vragen. Dat lukte: een paar capabele vrouwen worden getraind om te leren wat nodig is om de kacheltes te maken. Zelf graven zij het speciale zand er voor uit en kopen het benodigde cement. Daarna gaan zij de dorpen in om de techniek aan de vrouwen door te geven en die gaan dan aan de slag – zie bovenstaande foto.

Stro en bladeren worden in brand gestoken om de kacheltes te bakken.



Op deze foto geniet Honorata Mvungi samen met de vrouwen van het resultaat. In het begin mislukken nog wel eens kacheltes, maar de tweede lichter is beter. Deze kacheltes worden verkocht aan familieleden of op de markt. Van een gedeelte van het geld moet het speciale zand, de autohuur om het te vervoeren en alle andere kosten betaald worden.

Dikwijls hoor ik mensen mopperen over Facebook en tijdverspilling, maar ik ben wat blij dat ik juist door Facebook over dit project gelezen heb en in berichten en chats de ontwikkelingen kan volgen!



## Nobody is perfect - ter inspiratie

*Nobody is perfect.* Een ontzuenderende ontdekking die je met beide benen op de grond zet. Maar ook wel heilzaam. Een mens wordt er aardiger door. Geef mij maar mensen die om hun eigen tekort kunnen lachen. Een verademing.

*Beste God*

*tot nu toe heb ik het vandaag best goed gedaan.*

*Ik heb niet geroddeld.*

*Ik ben niet kwaad geworden.*

*Ik ben niet inhuldig, chagrijnig, gemeen, egoïstisch of al te toegeeflijk geweest.*

*Daar ben ik erg dankbaar voor.*

*Maar over een paar minuten, God,*

*stap ik uit bed en vanaf dat moment*

*zal ik waarschijnlijk heel wat meer hulp nodig hebben. Amen.*

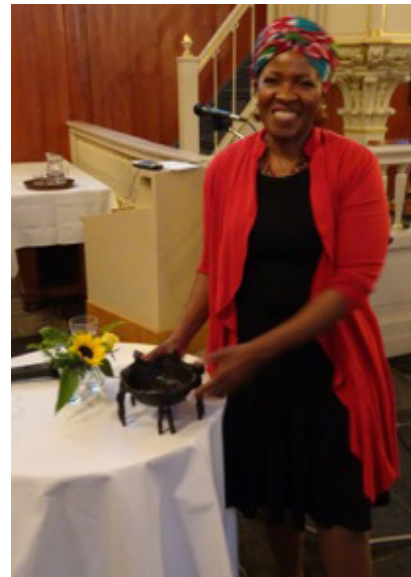
**Stephan de Jong, "U doet niets, want U bent God."**



# Herdenken en verbinden



# Graallezing





## VERSLAGEN

### Herdenken en verbinden

*Elly van Leeuwen*

Op 2 november vierden we de verjaardag van de Graalbeweging in het Graalhuis en was er de derde Graallezing in de Lutherse kerk.

Met zo'n dertig vrouwen genoten we in het Graalhuis van een kopje koffie met wat lekkers, maar vooral van de onderlinge ontmoeting.

Carla en Gezien bereidden een mooie viering voor met als thema: Herdenken en Verbinden. Om aan de verbinding vorm te geven schreef ieder op een strook papier wie ze wilde herdenken. (Mochten ook meerdere namen zijn.) De stroken werden aan elkaar verbonden tot een keten: de naam werd genoemd en herhaald door de aanwezigen. Het was een warm moment en gaf echte verbinding. De keten werd bij de 'graalkaars' gelegd.

Aan het eind zongen we natuurlijk het Russisch Alleluja.

Na de lunch met soep en heerlijke broodjes was het tijd om naar de Graallezing te gaan.

Mpho Tutu gaf daar een gloedvolle speech waarna er een openhartige en indringende uitwisseling was met de aanwezigen in de volle kerk. Mpho kreeg de wisselbeker en een bos bloemen aangereikt door Chris (bijna oudste graallid) en Rachele (jongste graallid). Iedereen kon nog even blijven napraten met een hapje en een drankje.

Foto's van beide bijeenkomsten staan elders in deze Intergraal.

### Het leven stelt een vraag

*Ine van Emmerik*

Dit jaar vierten de Vrouwen van Bethanië hun 100-jarig bestaan. Ze lopen daarmee wat voor op het eeuwfeest van de Graalbeweging. Er waren dit jaar al een aantal kleinere vieringen maar op 15 november werd er groot uitgepakt, met een symposium in het Oude Tolhuys in Utrecht. De Tuinzaal was tot de laatste

stoel bezet, er waren ruim 150 mensen die allemaal op hun manier een band hebben met de vrouwen. Daaronder natuurlijk ook een aantal vrouwen van de Graalbeweging. Meteen vanaf het begin was er een geanimeerde sfeer, iedereen had er duidelijk plezier in om elkaar te ontmoeten.

Thema van het symposium was 'Het leven stelt een vraag'. Het werd aange dragen door de keynote spreker van de dag, de historica Gabriëlle Dorren. Zij onderzoekt en beschrijft de geschiedenis van de vrouwen van Bethanië. De zinsnede komt uit 'Het ware licht', een handreiking voor het geloofsonderricht die de vrouwen van Bethanië hebben geschreven, een van de vele publicaties van de afgelopen 100 jaar. In het eerste half uur schetste Gabriëlle in vogelvlucht de eerste vijftig jaren, vanaf het initiatief van Van Ginneken tot in de jaren vijftig. In een levendig verhaal geïllustreerd met enkele foto's liet zij zien hoe van Ginneken het startschot gaf en al redelijk snel naar de achtergrond verdween. Ondertussen waren de vrouwen van Bethanië onvermoeibaar in hun zoektocht naar wegen en plaatsen voor het geven van geloofsonderricht aan meisjes en vrouwen. Haar verhaal was een voorproefje op het boek dat volgend jaar gaat volgen.

Daarna was het de beurt aan een paar kortere persoonlijke reflecties. Allereerst door vrouw van Bethanië Riet Spierings, over haar toetreding en latere levensweg, onder andere in het werk dat zij doet voor het KCS (Karmelitaans Spiritueel Centrum) in Haarlem. Vervolgens was ik zelf aan de beurt. Ik deelde een paar persoonlijke reflecties over gesprekken in de leesgroep rond het geschiedenisproject, mijn betrokkenheid bij de Graalbeweging en de hoopvolle kracht van de poëzie. Tenslotte sprak Katka Spithoven, geloofsleerling van Mariet Rijk. In een kwetsbaar en tegelijkertijd krachtig persoonlijk verhaal liet zij zien en horen wat de gesprekken met Mariet voor haar hebben betekend. En al die verhalen werden gedeeld met een onvermoeibaar aandachtig publiek. Misschien ook omdat de teksten van de sprekers elkaar zo inspirerend en melodius aanvulden, zonder dat er nou een uitgebreide afstemming vooraf was geweest.

In reactie op de verhalen volgden er nog een paar persoonlijke verhalen van vrouwen die lid waren geweest of die voor vrouwen van Bethanië hadden gezorgd. Er werden geschenken aangeboden. Na een afsluitend woordje van Mariet Rijk was er tijd voor een borrel waarin de gesprekken door konden gaan.

Het was een inhoudelijk symposium, maar ook een gezellige reünie. Het was een geanimeerd feestje, maar ook een geestrijke middag.



## Zuid Korea een nieuw Graalland?

*Elly König*

Uitgenodigd door Su Yeon (Cecilia, haar doopnaam) en na overleg met het ILT en gesteund door de Nederlandse Graal ben ik begin oktober in het vliegtuig gestapt op weg naar Seoul. In Zuid Korea was door Su Yeon een warm pleidooi gehouden bij aantal vrouwen om zich aan te sluiten bij de Graal. De Graal heeft samen met AFI en 15 andere op dat moment bestaande lekenorganisaties in 1951 een mensenrechten NGO opgericht: 'UFER', om een stem te krijgen bij de instituties van de Verenigde Naties. In het bestuur van UFER heb ik Su Yeon leren kennen. Vandaar dat deze uitnodiging bij mij terecht kwam.

Su Yeon heeft ook intensiever kennisgemaakt met de Graal in the Bronx bij Mary Kay en Sharon.

In mijn koffer had ik een mooi dagprogramma, met de vision statement en een Bijbeltekst, dat ik samen had gesteld met de inspirerende steun van Didine Petit en Patricia Camisao.

Op zaterdag 12 oktober 2019 had ik een ontmoeting met 14 Zuid Koreaanse vrouwen, in het AFI centrum in Seoul. De meeste vrouwen kenden elkaar niet, sommigen hadden een reis van 5 uur achter de rug of waren de avond ervoor al aangekomen. De meeste vrouwen zijn hoog opgeleid, werken en zijn moeders. Hun leeftijd loopt van 30 tot 60 jaar.

Wij hebben als opening met elkaar de Bijbel tekst Openbaring 22:1-5 gelezen. Waarna een korte meditatie volgde. Vanuit deze stilte hebben we ons aan elkaar kort voorgesteld. Na het gezamenlijk lezen van de Graal vision statement heb ik een overzicht van de Graal-geschiedenis gegeven. De ontmoeting werd afgesloten met een waterceremonie die verbonden was aan de Bijbeltekst van die morgen.

Na de lunch die aangeboden werd door Kim Lia, een van aanwezige vrouwen, zijn we bij elkaar gekomen voor een informele ontmoeting. De belangrijkste vragen waren wat is de spiritualiteit van de Graal, wat is de structuur van de Graal, hoe wordt je Graal-lid?

Ik heb geprobeerd onze eenheid in verscheidenheid over te brengen, door aan te geven dat ieder land zijn eigen spiritualiteit en structuur heeft in overeenstemming met de noden, mogelijkheden en cultuur van hun omgeving op dat moment. En dat wij onze verbondenheid ervaren zoals aangegeven in ons vision statement; 'Wij zijn verenigd in God en wij vertrouwen op de Geest van God, Mysterie en Bron van Leven.'

Het werd een levendige discussie. De verscheidenheid was lastig uit te leggen, ik begreep later dat de maatschappij in Zuid Korea, behoorlijk hiërarchies gestructureerd is en dat vooral gedeelde verantwoordelijkheden en gedeeld leiderschap nog ongewone begrippen zijn voor velen.

Wat mij trof was de ontwikkeling van het Katholieke geloof in Zuid Korea, dat is zo'n 200 jaar geleden ontwikkeld uit een lekenorganisatie, als je de geschiedenis leest roept dat beelden op van de eerste Christen gemeenschappen, die in het geheim bijeen moesten komen en vervolgd werden. Rooms-Katholiek Korea kent dan ook veel martelaren in haar beginperiode. De Rooms-Katholieke kerk heeft ook een positieve rol gespeeld in het democratiseringsproces van Zuid Korea. Er is een levendige geloofsatmosfeer. In de Kathedraal, waar ik vlakbij logeerde, werden 5 missen per dag gelezen en de missen werden bijgewoond door jongeren en ouderen.



Het was bijzonder met de mensen en vrouwen uit dit land kennis te mogen maken. De wens van de vrouwen om samen te komen, samen te bidden en gezamenlijk een gemeenschap op te bouwen lijkt sterk.

### **Impressie geschreven door Leigh Kwon na de eerste kennismaking.**

Na onze eerste ontmoeting, op zaterdagmorgen, gaf een van de jongere aanwezige vrouwen haar indrukken als volgt weer: "Mijn naam is Leigh Kwon. Ik ben geboren en opgegroeid in Zuid Korea. Ik ben een 36 jaar oude alleengaande vrouw en ik was Engelse docent op een openbare school.

Voordat ik mijn algemene indruk van de bijeenkomst geef zal ik uitleggen waarom ik naar de bijeenkomst wilde komen. Vier maanden geleden hoorde ik over de Graal door mijn moeder. Mijn moeder bezocht de wekelijkse meditatiebijeenkomst, georganiseerd door Cecilia een AFI/ICA vrouw. Ik heb enkele malen de Internationale Graalwebsite bekeken en begreep dat de Graal een wereldwijde organisatie is. Dat vrouwen samen komen om te bidden en activiteiten te ondernemen. Het doel van de organisatie was niet helemaal duidelijk voor mij. Het was genoeg voor mij om meer over de organisatie te weten te komen.

Halverwege de ontmoeting op 12 oktober, realiseerde ik mij dat de beweging een platform is van gelijkgestemde vrouwen, die samen komen om hun betrokkenheid verder in de wereld uit te dragen. Het beeld van water kwam in mij op terwijl ik aan het luisteren was naar Elly, die voorbeelden gaf van hoe andere landen hun projecten kiezen.

Water, wat hetzelfde blijft ongeacht op welke wijze je het vervoert, was de metafoor die in mij opkwam, terwijl ik me voorstelde hoe ieder Graalland, vanuit de eigen situatie, kiest om samen te komen.

Daardoor ervaarde ik de korte waterceremonie aan het eind van de ontmoeting als heel passend.

Ik werd mij bewust van het gegeven dat rol van iedere deelnemer van de beweging flexibel kan zijn vanwege het concept van gedeelde verantwoordelijkheid. En dat deze staat voor ieders autonoom zijn. En dat dit niet betekent je aan te sluiten bij een organisatie alleen om de leider te volgen.

Je sluit je aan bij de beweging omdat je haar visie deelt en en gelooft verder te gaan op je spirituele pad en de horizontale relaties omhelst met de deelnemers van de groep.

Ik deelde mijn visie naderhand met mijn moeder die ook de bijeenkomst had bijgewoond en wij realiseerde ons dat we eenzelfde begrip hadden gekregen van de beweging. Beiden zagen we de noodzaak in over wat we hadden meegekregen ons verder te bezinnen.”

Samengevat; ‘Een uitnodiging voor ons als Internationale Graal en/of Nederlandse Graal daar goed en serieus op in te spelen en het proces daar waar mogelijk te ondersteunen.’

### ***Stuur ons weer engelen, God (Caritas V.Houdt)***

Trees Willemse

*Stuur ons weer engelen, God,  
die licht ontsteken aan sterren van hoop,  
met bekers van troost voor een wereld vol verdriet,  
als vuurtorens van geloof,  
door wie het onmogelijke mogelijk wordt,  
en als wachters in de nacht,  
waakzaam uitziend naar de morgen,  
als boodschappers van Uw woord van trouw  
te midden van onbetrouwbaarheid,  
en die wapens van geweld,  
geweldloos ons uit handen nemen,  
met sterke tedere vleugelslag,*

*voor dolenden een veilige haven,  
met lachende gezichten  
die zingen over vrede...  
als liefdevogels uit Uw hemel  
geest en kracht voor onze aarde.  
Engelen die schoonheid scheppen in Uw spoor,  
vreugde brengen in Uw Naam,  
die wijzen naar het Kind,  
Zon van Uw gerechtigheid,  
die beroeren en ontroeren!*

*Het is de hoogste tijd....!*

### **Still I Rise- Sharing stories & flamenco – een impressie**

*Hedwig Okkerman*

Zaterdagochtend om 11.00u begint deze dag in het Graalhuis in Utrecht waarin de teksten en persoonlijkheid van burgerrechtenactivist, schrijver (I know why the caged bird sings), dichteres en moeder Maya Angelou centraal staan. Dit naar aanleiding van 25 november, de dag die de Verenigde Naties heeft uitgeroepen tot de 'Internationale Dag voor de Uitbanning van Geweld tegen Vrouwen', ter herdenking van de brute moord op drie politieke activisten in de Dominicaanse Republiek in 1960.

Maya Angelou sluit hier naadloos op aan met haar strijd tegen racisme tijdens de vorige eeuw in Amerika.



De ochtend begint gezeten in een kring rond een geïmproviseerd altaar met kaarsen en bloemen, op de grond liggen een aantal kunstkaarten, veelkleurig en met veel vrouwengezichten. Achttien vrouwen zijn aanwezig, een mooi getal. Nadat ieder een kaart die haar aanspreekt heeft uitgekozen, delen we



waarom we deze kaart kozen.

Veel reacties van de vrouwen hebben met verbinding te maken en hoe ze nu in het leven staan of waar men soms mee worstelt.

We kijken naar YouTube filmpjes van Maya, vooral het “but still, like air, I’ll rise” maakt indruk. Deze film is een aanrader, je ziet hoe ze zich een weg baant en vecht in het racistische Amerika van de vorige eeuw. Ondanks dat het haar veel pijn deed om zo behandeld te worden - zoals ze zelf zegt: “Mensen kijken je aan of je net de melk van hun baby hebt gestolen” - bleef ze kaarsrecht lopen met een grijns op haar gezicht.

Deze dame weet op een waardige, originele manier de aandacht op zich te vestigen, je kan niet anders dan naar haar lied te luisteren

Rachelle van Andel, studentenpastor en afgestudeerd theologe leidt de ochtend en geeft ons twee gedichten van Maya Angelou: ‘Mother’ en ‘Caged Bird’. ‘Mother’ gaat over het kind wat haar moeder en zichzelf beschrijft in het proces van opgroeien en uiteindelijk op eigen benen gaan staan.

‘Caged bird’ is denk ik hoe zij zichzelf voelt onder racisme, niet vrij en het enige wat ze kan doen is haar mond open doen en wat eruit komt zo laten klinken dat mensen luisteren omdat het mooi is en het ze raakt.

We krijgen de opdracht om een ELFJE ( kort gedicht in regels van 1 woord, 2 woorden, 3 woorden, 4 woorden, 1 woord) te maken in tweetallen in de trant van de voorafgaande gedichten.

Hier volgen er een paar:

Moederschap	Geluid
Ikzelf weet niet wat dat is en toch is er herinnering0	Steun is eigen hoort bij jou ook als alles stilvalt liefde
Vrijheid	Mother
Vrijheid gedragen door gouden vleugels geopend zwevend op de wind vrij	Waarheid geschapen door jouw warme zijn jouw lichaamsgeur omhult mij liefde

Na een heerlijke lunch in de kelderruimte, vervolgen we de middag met een Flamenco workshop verzorgd door Karin Elich die er prachtig uitziet in haar zelf gefabriceerde jurk, gemaakt uit kleding uit o.a India, Syrië, Balkan, Spanje

en Egypte. Flamenco gaat over passie en vrouwelijke kracht. Het gaat om ook ergens voor te gaan staan zodat men niet om je heen kan. Het stampen met de voeten (schoenen met ijzertjes) en met de handen en armen ‘jehzelf versieren’ drukt ook de energie hiervan uit.

We leren verscheidene passen die elkaar in hoog tempo opvolgen, echt vuurwerk!

Weer in de kring gekomen sluiten we deze mooie dag af, ik heb ervan genoten... en veel geleerd!

## RUBRIEKEN

### Graalkorrels

*Bewerkt door Didine Petit*



#### Brazilië

De Braziliaanse Graal vierde op 2 en 3 november haar 70ste verjaardag in Belo Horizonte. Na een nodige zakelijke Algemene Vergadering wisselden ze uit over de socio-politieke ontwikkelingen in hun land. Het groeiend neoliberalisme is er een groot probleem. Het vermindert het inkomen van veel gezinnen zo sterk dat ze niet meer waardig kunnen leven. De Graalleden spraken uit dat ze dergelijke groepen dus nog meer willen ondersteunen. Daarna volgde het feestelijke gedeelte van hun verjaardag. Ze focusten op hun geschiedenis, met de successen, uitdagingen en tekens van hoop. Via WhatsApp verzonden ze oude foto's van de Braziliaanse Graal naar alle deelnemers. Ze vierden ook het commitment van tien Graalvrouwen. Er werd gebeden en gezongen. Er werd zelfs gedanst op de straat bij het Graalhuis!  
(S.N. The Grail International Newsletter. 20 November 2019.)

#### Internationale Graal

De Internationale Raad van 2019 in Tanzania besliste om een reflectieproces te organiseren over ‘leiderschap’ in de hele beweging, om beter te weten hoe Graalvrouwen dit ervaren en hoe ze hierover denken en voelen. Het is de bedoeling om behoeften en problemen te identificeren en om de diverse benaderingen en hun doeltreffendheid te evalueren. Dit kan inspirerend zijn voor het vinden van nieuwe vormen van formeel en informeel leiderschap op lokaal, nationaal en internationaal vlak. Een nieuw ‘International Team on Leadership Reflection’ heeft gerichte vragen en teksten over dit thema voorbereid voor uitwisseling in kleine groepen.

(S.N. The Grail International Newsletter. 20 November 2019.)

(Dionisia Mshana, Erarean Ntukunda, Marian April Goering, Marijke de Ko-

ning, Rose Mbagi. Sharing Leadership in The Grail: Moving forward in the 21st Century. E-mail. 21 november 2019.)

### Mozambique

Paus Franciscus heeft jonge economen uit de hele wereld naar Assisi uitgenodigd om van 26 tot 28 maart 2020 na te denken over een faire, duurzame en inclusieve wereldeconomie. Hij verwijst hierbij naar de spiritualiteit van Sint Franciscus. (S.N. The Grail International Newsletter. September 2019.)

Sadia Mariano, 26-jarig Graallid in Mozambique, solliciteerde voor deze bijeenkomst en werd geselecteerd als een van de 500 deelnemers! Ze kiest om radicaal tegen de stroom in te varen door zich in te zetten voor correcties op economische groeimodellen die respect missen voor de waardigheid van arbeiders, het milieu en de rechten van toekomstige generaties. Ze schrijft dat kapitalisme dat ons 'gemeenschappelijk huis' aantast, bevraagd en uitgesloten moet worden. Sadia kijkt ernaar uit om in Assisi te dialogeren met jonge economen uit verschillende geloofstradities en zeer diverse landen. Ze hoopt er ook geïnspireerd te worden door oudere economen die armoede bestrijden, zoals Muhammad Yunus, de Nobelprijswinnaar voor Vrede in 2006.



(Sadia Mariano. The Grail International Newsletter. November 2019.) Muhammad Yunus benadrukt dat armoede niet gecreëerd wordt door de armen, maar door het systeem dat we opgebouwd hebben: de meeste rijkdom is geconcentreerd in de handen van 1% van de wereldbevolking. Hij wijst op de negatieve impact van de klimaatverandering en op het belang van een solidaire en circulaire economie. Via YouTube ([www.francescoeconomy.org](http://www.francescoeconomy.org)) drukte hij al uit dat jongeren enorme capaciteiten hebben om zich te engageren voor een mooie wereld met gelijkwaardige kansen voor iedereen.

### *Vanuit het binnenste*

*Ik wens je ogen toe  
die de kleine dingen van de gewone dag zien  
en in het licht zetten;  
ik wens je oren toe  
die de nuances en de ondertonen  
in het gesprek met anderen opnemen;*

*ik wens je handen toe  
die niet lang overleggen  
of ze zullen helpen en goed zullen zijn.  
Licht dringt door het venster van de ziel  
in ons binnenste  
en straalt terug in onze omgeving  
onderweg met medemensen.  
Je moet als een venster zijn,  
waardoor Gods liefde in de wereld schijnt.*

Loes Marijnissen, Vanuit het binnenste van de ziel



### Boekbespreking

#### **GROENE THEOLOGIE** door Trees van Montfoort *Marthe Link*

Groene theologie: dit is het boek waar iedereen in en rond de kerken, die 'groen' denkt, op gewacht heeft. Een standaardwerk. De verschijning van dit boek is een mijlpaal. Het boek biedt niet alleen een kritische samenvatting van het denken over theologie, geloof en duurzaamheid, maar het is zeker ook een inspiratiebron voor de toekomst.

Waarom zoveel lof voor een boek over welbekende thema's? Uiteraard vanwege de inhoud, die iets wegheeft van een standaardwerk. Groene theologie is zo krachtig omdat Van Montfoort met een zelfbewustheid theologie wil beoefenen, in de overtuiging dat vanuit geloof en traditie een zinvolle 'kennis' naar voren komt die heilzaam is voor vandaag.



Omdat ik zelf het boek nog niet helemaal gelezen heb, volsta ik met een bovenstaande recensie uit het 'Fries Dagblad'; ik had ook een andere krant kunnen nemen, want elke recensie is zeer lovend, wat mij inspireerde om zelf het boek te kopen, en al na luttele bladzijden denk ik, dat dit voor de lezeressen van ons Graal-blad een heel belangwekkend en inspirerend boek is. Van harte aanbevelen.

In het april nummer van Intergraal schreef Ine van Emmerik al over dit boek, dat inmiddels na verschijning veel lof kreeg. Lezen dus!

## Voedselhoekje

### Gratin van zoete aardappel en spruitjes met geitenkaas

Hoofdgerecht voor 4 personen

#### Ingrediënten:

500 g zoete aardappelen, geschild  
500 g spruitjes, panklaar  
250 g zachte geitenkaas, verbrokkeld  
200 ml room  
1 ei  
1 theel. verse of gedroogde tijmblaadjes  
50 g walnoten

Ingevette ovenschaal

#### Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200 g C. Halveer de zoete aardappels in de lengte en snijd in dunne plakjes. Snijd ook de spruitjes in dunne plakjes. Blancheer de spruitjes 1 minuut in kokend water, laat uitlekken en verdeel over de ovenschaal.



Verdeel de helft van de geitenkaas erover. Blancheer de aardappelplakjes 1 minuut, laat uitlekken en leg ze bovenop de spruitjes. Klop de room los met het ei, de tijm en wat peper en giet over de aardappelplakjes. Verdeel de rest van de kaas erover. Bak de schotel in het midden van de oven in circa 20 minuten gaar.

**Uit: Boodschappen, supermarkt blad**

## 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.
- \* Maximaal 4 á 6 foto's per artikel. De redactie maakt dan een selectie.

### Kenmerken (inhoudelijk)

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

### De schrijfstijl

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

### Kenmerken (technisch)

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

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



Afzender:  
INTERGRAAL  
Nieuwegracht 51  
3512 LE Utrecht



*Verbind jouw licht aan het licht van een ander; samen  
verlicht je een beetje meer.*