

**CONTACTBLAD VAN DE GRAALBEWEGING
NEDERLAND**

verschijnt 4 x per jaar

**36e jaargang - nr. 4
December 2020**



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 secretariaat@degraalbeweging.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:
 11 maart 2021**

INHOUDSOPGAVE

Vertrek	4
THEMA: VAN JE HUIS EEN THUIS MAKEN	
Thuis-reis	4
Oost West Thuis NIET Best	6
EINDE JAAR	
Advent	7
De toekomst dichtbij	8
Hoop: een wens voor het nieuwe jaar	8
INSPIRATIE/ACTUEEL	
Aandacht, een universeel thema, juist nu	9
Ter inspiratie	9
Verbond	10
GRAALNIEUWS	
Herdenkingsviering voor Roseline de Villaines en Lenie Schaareman.	11
Internationale Raadsvergadering thuis	12
Plezier heeft de vorm gekregen van jouw lichaam...	13
	17
BINNENGEKOMEN	
Spirituele poëzie	18
Allerzielen	19
De Kelten en de oorspronkelijke betekenis van de Graal	19
	21
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	21
Boekbespreking	25
Voedselhoekje	26
Redactionele Richtlijnen	27

VERTREK

Uit de redactie

Ons redactielid Amber heeft na haar studie een baan gekregen. Dat is erg fijn voor haar. Maar... het lukt haar niet om naast haar baan de redactie te blijven ondersteunen.

We waren altijd blij met haar positieve bijdrage. Het is jammer en we zullen haar missen.

We wensen haar veel succes toe en plezier in de nieuwe uitdaging van haar baan. Amber, het ga je goed.

De redactie: AnnA, Elly, Marthe en Margreet

THEMA: VAN JE HUIS EEN THUIS MAKEN

Thuis-reis

Marthe Link

Al lange tijd zijn we gealarmeerd door de dreiging van een pandemie. Een pandemie, die ons isoleert van andere mensen; we moeten afstand houden en mijden samenkomsten, geen kerkgang, geen muziek- of toneeluitvoeringen, niet meer zingen in een koor, vrijwilligerswerk doen of een museum bezoeken. We blijven vooral binnen en bezoek is aan beperkingen gebonden. "Ik vind het net een droom", zei een vriendin mij, "soms een boze droom, soms ook wel een veilige droom." Ik denk na over haar woorden; hoe ervaar ik deze verplichte thuis-isolatie; is mijn huis wel een thuis, waarin ik terugkeer na een bezoek aan de buitenwereld, waar ook niets meer is als voorheen. Mondkapjes, afstand bewaren werkt vervreemdend.

En toch: het is de plek waar ik thuis ben, waar ik altijd naar terugkeer, ook al zijn dat verschillende adressen in mijn lange leven: ouderlijk huis met vader en moeder, met zusjes, later een kamertje in het 'zusterhuis', een zolderkamer, souterrain. Dan een 'echt huis', met man en kinderen. En nu? een appartement voor senioren, alleenwonend.

Wij, mensen, zijn meesters in het omvormen van een plek-om-te wonen tot een thuis, waarvan je zelf de sleutels hebt om deuren te openen of te sluiten. Gevuld met de dingen die je nodig hebt, die je gemak geven, die je hebt verza-

meld omdat ze je verbinden met schoonheid, met reizen, met herinneringen. Herinneringen, die verbonden zijn met mensen die je kent, die je liefhebt, bewondert, die je leven rijker hebben gemaakt, maar ook met de mensen-van-voorbij. En misschien deel je je huis met een dier: een poes, een hond, schilpad, goudvis. Maar we missen de vrijheid om zomaar een ander te ontmoeten.

Een goede vriend schreef mij aan het eind van zijn brief: 'een virtuele kus', maar ik wil een echte kus, ik wil mensen ontmoeten, omhelzen, ermee uitgaan, dansen, reizen.

Een gedicht van Vasalis helpt mij om mijn huis een troostvolle plek te doen zijn, waar het heel goed vertoeven is:

De tijd, het stromende getij
gaat nu zo snel en het verval
zo steil, alles werd weggespoeld.

Kom nu forellen, mijn herinneringen,
spring met de verse krachten

en met de eerste wilde geuren
tegen de stroom.

Forellen, wat een prachtig beeld is dat, zilverkleurig, beweeglijk en sierlijk, zo zijn herinneringen, die verbindend zijn, flitsend door het water van de levenszee.



Laten we ons huis als een thuis ervaren, vol mogelijkheden tot ontmoetingen, die niet gebonden zijn aan voorschriften van afstand, maar putten uit die altijd stromende bron van herinneringen. Als in de herfststormen al het blad is afgevallen, toont de boom al de knoppen van nieuw leven.

Het is bijna Advent, de levensboom vertoont vol beloften het begin van nieuw leven. En we zijn, hoe dan ook verbonden met de ander/Ander in een toekomst, waarin we elkaar weer kunnen ontmoeten. En tot zolang: er is telefoon, Zoom, skype, kerstkaart, brief en postzegel.

Oost West Thuis NIET Best

Gezien van der Leest

Hoe maak je in deze Coronatijd van je huis een thuis? Is de vraag van de redactie van Intergraal. En dat is een belangrijke vraag voor iedereen. Hoe zorg je voor je geestelijk en lichamelijk welbevinden als je geen of weinig mensen kunt ontvangen en bezoeken en allerlei andere sociale en religieuze ontmoetingen op een laag pitje staan?

Veel dingen die vanzelfsprekend zijn kunnen niet: naar het werk of naar school gaan, samen sporten, naar de kerk gaan, op reis en op bezoek gaan, naar het theater, museum etc. Bij alles is de vraag: mag het wel of niet? En als het mag: vind ik het op die manier nog wel leuk of de moeite waard om het te gaan doen.

Waar we niet vanzelf aan denken is dat niet naar werk of naar school gaan gevaar kan opleveren. In de eerste Coronagolf waarschuwde de WHO (World Health Organization) dat wereldwijd het aantal meldingen van huiselijk geweld steeg. Voor kinderen is het getuige zijn van geweld tussen ouders een ernstig trauma, maar ook lopen ze zelf meer gevaar op mishandeling als de hele familie dag in dag uit onder hetzelfde dak leeft.

De cijfers in Nederland leken in de eerste golf wel mee te vallen, niet veel extra meldingen van huiselijk geweld. Er werden ook kanttekeningen geplaatst. De meeste meldingen in Nederland worden gedaan door hulpverleners en die konden vanwege Corona niet op huisbezoek. Hoe het echt is weten we dus eigenlijk niet.

Voor kinderen die niet naar school kunnen en misschien te maken hebben met geweld en mishandeling werd een actie gestart: ' #Niet jouw schuld ', waarin bekende Nederlanders een brief voorlezen om kinderen een hart onder de riem te steken en wegen naar hulp te wijzen.

Met elkaar zijn we de oren en ogen van de samenleving en kunnen we een verschil maken voor iemand die te maken heeft met mishandeling. Bij vermoeden van huiselijk geweld of kindermishandeling: bel met het Centrum Veilig thuis 0800-2000 of ga naar de website www.veiligthuis.nl



EINDE JAAR

Advent

Wil Simis-Goddijn

een ongeboren droom
wacht de dagen
zoekt naar taal
en vergeten woorden

adem...

een wereld
zwanger van verlangen
roept
schreeuwt
hoelang
wanneer

adem...

zwaar van geboortepijn
opent zich
de diepste nacht

een wereld open
opnieuw geboren

adem...

een wereld open
in jou
in mij

adem...

Jij

De toekomst dichtbij

*Hemel en aarde
slaan de handen ineen
om de aarde te behoeden
en de mensheid te verwarmen*

*Kwetsbaar als een kind
is de toekomst
hoopvol als een kind
is zij dichtbij*

(Eindejaarsgroet IKON-pastoraat 2009)

Hoop: een wens voor het nieuwe jaar

De hoop dragen we diep in
onszelf.

Is ze niet daar dan is ze
nergens.

Hopen is onze diepste aard
en staat of valt niet
met wat er in de wereld
gebeurt.

De hoop zit in onze ziel,
is gegrift in het hart en
verankerd voorbij de
horizon.

Hopen is ergens voor werken
omdat het goed is;
de overtuiging dat het zinvol
is,
hoe het ook afloopt en
wat het resultaat moge zijn.

Moge deze hoop zich
vernieuwen in het Kerstfeest
en ons blijven inspireren
in het Nieuwe Jaar

N.N.

INSPIRATIE/ACTUEEL

Aandacht, een universeel thema, juist nu

Aandacht is eerbiedig
Ze dringt zich niet op
Ze kan wachten
Ze laat vertrouwen groeien

Aandacht is trouw
Ze blijft komen
Ze houdt de lange duur vol
Ze komt in moeilijke tijden

Aandacht is ontvankelijk
Ze stelt zich open
Ze leeft zich in
Ze kan ontvangen

Aandacht is aanwezigheid
Ze kent de waarde van 'er zijn'
Ze weet stil te zijn
Ze is eenvoudig

Aandacht is tijd
Ze neemt de tijd
Ze jaagt niet op
Ze overhaast zich niet

Aandacht heelt onze wonden
Aandacht versterkt onze innerlijke kracht
Aandacht scheidt gemeenschap

Aandacht is attent
Ze ziet het kleine
Ze vergeet het niet
Ze doet wat ze zegt

Gelukkig de mens die aandacht schenkt
En die aandacht ontvangt.

Marinus van den Berg



Ter inspiratie

Verbond gaat over wat we gemeenschappelijk hebben, ondanks de verschillen die er zijn. Het richt zich tot ons als actieve burgers met een collectieve verantwoordelijkheid. Verbond is niet de politiek van 'wij' tegenover 'zij'; het is de politiek van ons-alen-gezamenlijk. Politiek is meer dan dit, want veel gaat onvermijdelijk over de clash van belangen en het nastreven van macht. Maar verbond kan een onderstroom van morele gemeenschap creëren die een samenleving in tijden van stress bij elkaar houdt.

Jonathan Sacks, *Moraal. Waarom we haar nodig hebben en hoe we haar kunnen vinden.*

Verbond

Berneboek.com

Verbond gaat over wat we gemeenschappelijk hebben, ondanks de verschillen die er zijn. Het richt zich tot ons als actieve burgers met een collectieve verantwoordelijkheid. Verbond is niet de politiek van 'wij' tegenover 'zij'; het is de politiek van ons-alen- gezamenlijk. Politiek is meer dan dit, want veel gaat onvermijdelijk over de clash van belangen en het nastreven van macht. Maar verbond kan een onderstroom van morele gemeenschap creëren die een samenleving in tijden van stress bij elkaar houdt.

Jonathan Sacks, *Moraal. Waarom we haar nodig hebben en hoe we haar kunnen vinden.*



Over het boek van Jonathan Sacks: *Moraal. Waarom we haar nodig hebben en hoe we haar kunnen vinden.*

Jonathan Sacks is een Britse opperrabbin en wordt beschouwd al een van de belangrijkste, hedendaagse religieuze leiders.

Hij stelt in zijn boek, dat wij de moraal in onze westerse beschaving zijn kwijtgeraakt. Allerlei structuren vallen uit elkaar en een steeds feller, publiekelijk debat, stagneert maatschappelijke vooruitgang.

En verder, dat, als we werkelijk geven om de toekomst van de westerse beschaving, we moeten bouwen aan een gemeenschappelijke morele basis.

Dit boek biedt een inspirerende visie op de wereld, waarin we allemaal onze plaats kunnen vinden en zonder angst hoeven te leven. *(Red)*

GRAALNIEUWS

Herdenkingsviering voor Roseline de Villaines en Lenie Schaareman.

Het Graalteam van De Bilt

De overlijdensberichten van Lenie Schaareman († 1 februari 2020 in Cincinnati) en Roseline de Villaines († 31 maart in Parijs) bereikten ons in de Coronatijd, waardoor een gezamenlijke herdenking nog niet mogelijk was geweest. Toen we hier in De Bilt bericht kregen dat er in Parijs op 3 oktober een herdenking voor Roseline zou plaatsvinden, wilde Joke er graag heen. Dat was natuurlijk niet mogelijk, maar misschien konden we hier iets organiseren rond die datum?

We kregen alle medewerking van de fraters en de gemeenschap om dit, tijdens de mis op zondag 4 oktober, te doen. We konden ook Jo Snelder-Schaareman, zus van Lenie, en enkele Graalleden uitnodigen.

Intussen waren er wel weer verscherpte Coronamaatregelen gekomen en kapelgasten waren vanaf dat weekend niet meer welkom, maar onze gasten konden gelukkig nog wel komen. Veertien hadden zich gemeld en waren bereid het risico van de, voor sommigen vroege en lange reis, te ondernemen. De herdenking was tijdens de gewone zondagsviering voor de gemeenschap, maar deze was een beetje aangepast en werd met veel meegevoel voorgegaan door een priester-medebewoner. We hadden een inlegvel gemaakt met een korte levensbeschrijving van Roseline en Lenie en als intredelied was gekozen voor 'Dit huis is een huis' en als slotlied 'De Steppe zal bloeien'. Het Russisch Alleluja mocht natuurlijk niet vergeten worden. We hadden het op een USB-stick, want zingen mocht niet, neuriën gelukkig wel.

Na afloop konden de bezoekers de leden van de gemeenschap ontmoeten bij de gezamenlijke koffie. En omdat er voor sommigen nog een lange terugreis wachtte was er nog een lunch die we met ons negenen nuttigden en we genoten om weer eens met Jo en enkele Graalmensen samen te zijn.

Het was een fijne dag waar we allen van genoten hebben. En het geeft nieuwe moed om vol te houden, want eens komt de dag dat we weer samen kunnen zingen en dansen.

Internationale Raadsvergadering thuis

Mineke van Sloten

Vorig jaar om deze tijd maakten we nog plannen om het Internationale Leiderschapsteam en de afgevaardigden van de 20 graallanden in juli 2020 te ontvangen in een conferentieoord in Brabant. Een belangrijk onderwerp zou zijn: de viering van het honderdjarig bestaan in 2021 in Brazilië met een grote groep vrouwen uit de diverse landen op de vijf continenten.

Toen Covid-19 de bijeenkomst onmogelijk maakte is het internationale communicatieteam heel hard aan het werk gegaan om te onderzoeken hoe we toch een overleg konden hebben. In sommige aangesloten landen is de internetverbinding gebrekkig en gaat de toegang via de mobiele telefoon en dat is duur. Mensen moesten ook getraind worden in het werken met Zoom. Uiteindelijk is het gelukt en omdat Zoomen nogal vermoeiend is en de tijdzones het nodig maakten dat Australiërs tot 11 uur 's avonds moesten opblijven en de Amerikanen 's ochtends om 6 uur paraat moesten zijn, is er besloten tot zes vergaderingen op opeenvolgende zaterdagen van twee uur elk met simultaanvertaling tussen Engels, Portugees en Spaans.

Het was lang niet zo kleur- en geurrijk als de bijeenkomst in Tanzania vorig jaar en doordat de tijd zo beperkt was ging het allemaal heel strak en zakelijk maar er waren wel gebeden door het netwerk spiritualiteit en op de laatste dag muziek en dans uit Oeganda en Papoea Nieuw Guinea.

De slotsessie vormde de opening van de viering van het honderdjarig bestaan van de Graal in november 2021. De beweging is gestart door pater Jacques van Ginneken in Nederland, en Christa Anbeek sprak namens Nederland een dankgebed voor hem uit. Daarna volgde een gebed voor Frances van der Schot door Australië, voor Lydwine van Kersbergen door de Verenigde Staten, voor Miriam Meertens door de Filipijnen en voor Margriet van Gilse door Tanzania. De graallegende werd voorgelezen door Sally Timmel uit Zuid-Afrika met als kernvragen aan het eind 'Wat is de oorzaak van het lijden in onze wereld en wie zijn wij als Graal? En wie dient de Graal?'

De jongeren spraken een gebed/intenties uit voor de volgende eeuw dat hieronder volgt.

Voor de volgende eeuw breiden we uit met diepe Graalwortels in alle hoeken van de wereld, vrouwen van alle leeftijden, culturen, sociale achtergronden en spirituele wegen. -KIMY, MOZAMBIQUE

Antwoord (na elke voorbede): DRAAD VOOR DRAAD WEVEN WE VERDER, TROUW AAN ONZE VISIE VAN EEN WERELD DIE GELOOF CENTRAAL STELT, VERBONDEN IS DOOR LIEFDE EN VERVULD VAN RECHTVAARDIGHEID! - Noella

Voor de volgende eeuw waarin onze diversiteit erkend wordt als een gave om onze eenheid, gelijkheid en inclusiviteit te versterken. - BEBIROSE, FILIPIJNEN

Voor de volgende eeuw gevoed door transformatieve acties om een duurzame wereld te scheppen, vrede en een cultuur van zorg voor de hele schepping te koesteren. - CAMILA, MEXICO

Voor de volgende eeuw gedreven door de moed en het medeleven van Graalvrouwen om het voortouw te nemen bij pogingen om Moeder Aarde te genezen van de klimaatverandering, van extreme armoede enerzijds en overconsumptie anderzijds, en van alle vormen van sociaal en economisch onrecht die onze wereld teisteren. - MBELU, USA

Voor de volgende eeuw verlicht door de wijsheid, visie en missie van de Graal die onze zoektocht naar de juiste vragen leiden terwijl we verdergaan met het lezen van de tekenen van de tijd. - MONICA, PORTUGAL



Plezier heeft de vorm gekregen van jouw lichaam...

Dr. Riëtte Beurmanjer

Op zaterdag 24 oktober mag ik het laatste deel van het tweeluik Bevrijd onze seksualiteit verzorgen. De eerste bijeenkomst ging over de moeizame verhouding tussen theologie, kerk en seksualiteit. En hoe die heeft doorgewerkt in de boodschappen die deelnemers over hun lichaam hebben meegekregen. Ik ben uitgenodigd een bibliodansworkshop rond het thema te geven. Bibliodans is een vorm van creatief dansen naar aanleiding van teksten uit de Bijbelse traditie. Ik kies voor die dag een aantal teksten uit het Hooglied, een bundel erotische liefdesliederen.

Na de eerste bijeenkomst zal het menigeen verbaasd hebben dat dergelijk in de Bijbel staat. Dat komt zo: Degenen die daarover gingen, lazen het als een symbool voor de liefde tussen God en Israël of tussen Christus en de kerk of tussen God en de ziel. Maar waarom zouden we het niet lezen als wat het is: een verzameling erotische liefdesliederen? Wat zou dat ons kunnen bieden als het gaat om bevrijding van onze seksualiteit en onze spiritualiteit?

Als motto voor de workshop kies ik een regel uit de op Hooglied gebaseerde 27 liefdesliedjes van Judith Herzberg: "Plezier heeft de vorm gekregen van jouw lichaam". Plezier in iets kan immers een gevoel van ontspanning en bevrijding bewerken.



Thuis-reis

Hierbij kies ik twee teksten: Hooglied 7: 1-7 en Hooglied 5: 9-16. In het eerste lied nodigt een koor van vrouwen een van de geliefden, Shulamit genaamd, uit tot een dans. "Dans, dans, opdat we je kunnen bewonderen". Dan volgt een beeldrijke beschrijving van haar lichaam die inderdaad tot dansen uitnodigt. In het tweede lied vraagt het koor haar te beschrijven wat haar geliefde heeft dat anderen niet hebben. Waarna een gloedvolle beschrijving van het lichaam van de geliefde volgt.

Bij het eerste lied vraag ik: Breng beelden uit de tekst in dans tot uitdrukking. Bijvoorbeeld: "Hoe jij je heupen draait! Flonkerende sieraden, het werk van kunstenaarshanden!" Voer de bewegingen zo uit dat je plezier krijgt om ze te doen. Daarna verdeel ik de groep in tweeën. De ene helft nodig ik uit om als het koor in de tekst te kijken naar de dans van de anderen. Het is spannend om te kijken en naar je te laten kijken. Daarom vraag ik de kijkers met zachte ogen de bewegingen te volgen en zich te verwonderen over wat ze zien. Na een korte terugblik op wat de dansen in ieder teweeg brachten, gaan we verder met het tweede lied. Ik vraag een geliefde of iemand van wie je verrukt bent, voor ogen te halen. En stil te staan bij de vraag van het koor: Wat heeft jouw liefste wat een ander niet heeft? Ieder krijgt de tijd om daarbij beelden op te laten komen en die in een dans tot uitdrukking te brengen. Na een terugblik daarop vraag ik ieder na te gaan wat het dansen naar aanleiding van deze teksten haar zegt over het thema 'Bevrijd onze seksualiteit'.

Heeft dat alles iets te maken met spiritualiteit? Ik kies een Hoogliedtekst (8:6-7) om ons op het spoor van een antwoord te zetten:

"Sterk als de dood is de liefde,
Onverbiddelijk als het dodenrijk is de hartstocht.
Haar vlammen, vlammen van vuur,
een goddelijke gloed.
Al het water van de zee kan de liefde niet blussen,
en rivieren spoelen haar niet weg".

Het beeld van het vuur inspireert me voor het vervolg: Met wat voor soort vuur associeer je het dansen van zojuist? Een uitslaande brand, een stille vlam, een knapperend haardvuur, flitsende vonken, gloeiende as? Vertelt dat vuur je iets over het goddelijke? Welke vragen over of áán het goddelijke roept dat op? Een liedje van dankbaarheid? Een klacht? Een smeekbede? Mijmer hierover en breng het dan dansend tot uitdrukking.

We sluiten de bijeenkomst af met een uitwisseling van wat ieder van de workshop mee naar huis wil nemen. Wat daar verteld is, blijft natuurlijk privé. Maar ik wil wel iets vertellen over de associaties die gedurende de workshops opkwamen bij mij als begeleider. Het dansen bij het Hooglied maakte me duidelijk dat het seksuele, het erotische het hele lichaam omvat. Dat is zoveel rijker dan de vaak gepresenteerde beelden van seksualiteit waarin 'de daad' en de geslachtsdelen de boventoon voeren. Ik vond mooi om te zien hoe bij ieder van de deelnemers erotische bewegingen met een heel eigen karakter naar voren kwamen, passend bij de eigen aard en bewegingsstijl. Seksualiteit en erotiek heeft zo veel meer kleuren dan wat ons op televisie, in reclame enzovoort wordt voorgespiegeld. En wat mij betreft geeft de goddelijke gloed waarvan het Hooglied spreekt een extra dimensie aan het spel van de erotiek.

Dr. Riëtte Beurmanjer. www.riettebeurmanjer.nl; voor dansmeditaties voor zinzoekers en gelovigen

PS. Geweldig dat de deelnemers die dag over twee workshops verdeeld kon worden! Zo hadden we ruimte om op veilige afstand van elkaar te dansen. Een hartverwarmend geschenk van het Graalhuis! Waarvoor dank!



CORONAVIERING

Gesprekje tussen vader en dochter.

Vader Luc en dochter Juul (4) hebben het erover dat deze tijd best pittig is.

Zegt Juul: "We knuffelen in deze tijd wel veel met de familie".

Ze vraagt hierna: "Waarom vieren we corona dan?"

Vader: "We vieren corona niet, schat".

Juul: "Maar het heet toch coronavirus?"

Anne Margreet Huijg

We moeten accepteren dat we niet altijd de goede beslissingen zullen nemen, dat we het soms grondig zullen verprutsen.

Vrouwen kalender

Spirituele poëzie

Dit gedicht van J.W.F. Werumeus Buning (1891-1958) trof ik aan in het bundeltje 'Symbolen & Cymbalen'. Ik kan niet zeggen dat het mijn lievelingsgedicht is of dat het voor mij een speciale betekenis heeft, ik vind het gewoon leuk.

Ik weet ook niet of dit wel valt onder de noemer 'Spirituele Poëzie', misschien is het spiritualiteit met een knipoog.

Jos v.d. Broek

KORTE BALLADE

Op een bijbeltje, door de muizen aangevreten,
om hare nesten te verbeteren.

Wie zal 't verstand der muis doorgronden,
Die in den bijbel heeft gevonden
Verzorging voor haar nageslacht?

Veel zachter slapen kinder-muizen
Die tussen de profeten huizen,
Dan menig mens, in menig nacht.

Prins Jezus, zijt gij zoo vergeten,
Dat thans de muizen bijbels vreten?
Hierover heb ik nagedacht
Bij menig dag, in menig nacht,
En zie: een klein dier doet ons weten
Wat mensen zoo vaak zijn vergeten:
Gods woord behoedt het nageslacht.



Allerzielen

Ine van Emmerik

Allerzielen is voor de Graalbeweging een van de grote feesten, naast Pinksteren. Voor mij is het bewust stilstaan bij alle vrouwen die ons voorgingen, binnen en buiten de Graalbeweging.

Dankbaar zijn voor wie zij waren.

Zoals ik dankbaar ben ik als ik voor Allerzielen zorg voor het graf van mijn vader en moeder. Ik ging als klein meisje mee als mijn vader dat deed voor het graf van zijn ouders.

Dit beeldje kocht ik ooit toen ik voor een programma in Kleinmond, Zuid Afrika, was.

Voor mij is het niet alleen een mooie herinnering aan dat bezoek.

Het symboliseert de schatplichtigheid aan de vrouwen die mij voorgingen, de traditie die mij draagt. Het is een oproep om op mijn manier bij te dragen aan de keten, als een schakel in de ketting van het leven.



De Kelten en de oorspronkelijke betekenis van de Graal

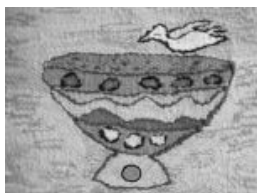
Nicole Zonderhuis

In de Graaljaargroep komen verschillende onderwerpen rondom de Graal of de Graalbeweging aan bod. Elk van de deelnemers belicht een ander onderdeel. Bij een bijeenkomst over de betekenis van 'de Graal' bracht Nicole Zonderhuis de volgende tekst in. Deze komt van een forum op de website van de Joseph Campbell Foundation. (Red.)

Aanvankelijk ging het aanwassende nieuwe christendom goed samen met de Keltische oudere cultuur. Tekenend daarin is dat de christelijke King Arthur trouwde met de Keltische koningin Guinevere. (Guinevere gaf Arthur als huwelijkscadeau de Ronde Tafel trouwens). Hier zijn het Christelijke en het Keltische vreedzaam en gelukkig met elkaar verbonden. Het gaat in het wereldse echter mis, als Kelten merken dat het Christendom het alleenrecht opeist en

het Keltische verdringen wil. (Wat uiteindelijk aardig gelukt is, maar niet helemaal want de Keltisch-heidense ondertoon in de vorm van Kerstmis, kerstboom, paashaas, paasvuur, en ook Oud en Nieuw vuurwerk, enz enz is nooit echt verloren gegaan).

In geestelijk/spiritueel opzicht verbeeldt het verhaal van Arthur en Guinevere en de Graal echter iets anders. Guinevere raakt verliefd op ridder Lancelot en Arthur komt daarachter. Hij veroordeelt Guinevere tot de brandstapel. Zij wordt gered door Lancelot, maar wel opgeborgen in een klooster. Daarna wordt het land, onder de eenzame en verdrietige Arthur onvruchtbaar, kaal, woest. Er breekt oorlog uit en ellende. Het vrouwelijke aspect is weggeduwd en dit is het gevolg voor de wereld. Dat ziet Arthur niet. Het is geen toeval dat hij vanaf dat moment zijn ridders de wereld in stuurt om de Graal te zoeken. In die optiek is de graal het vrouwelijke element, dat de man in zijn mannelijke denken en voelen uit de wereld verstoten heeft.



Het is dan ook geen toeval dat in de Keltische mythologie de graal altijd bewaakt of gedragen wordt door vrouwen. In de Keltische cultuur waren vrouwen en mannen volstrekt gelijkwaardig. (Anders dus dan in het verdringende Christendom waar het mannelijke het vrouwelijke ver/onderdrukt). Maar vergis je niet: vrouwen waren geen zachtaardige doetjes. Ze vochten

en hanteerden het zwaar en pijn en boog net zo makkelijk als mannen.

De zoektocht naar de graal is in die optiek dus pasklaar als in de man het vrouwelijke weer toegelaten is.

In de oorsprong was de graal bij de Kelten een magische ketel, een heilig voorwerp. Een offervat. Een vat ook waarin Druïden hun heling brengende kruiden mengden. De ketel waarin vlees en voedsel bewaard kon worden. (Ketel des overvloeds). Een toverketoel. Instrument van de Druïden. Als een krijger gewond of gedood werd in de strijd en hij werd voor de avond in de ketel gestopt, kwam hij er de volgende ochtend levend en/of hersteld weer uit. De ketel was de onuitputtelijke bron waardoor doden weer tot leven kwamen (herkennen we hoe het christelijke motief van leven na de dood hierin teruggekomen is?)

Bij de Kelten is de zon vrouwelijk en water ook. De zon geeft warmte en het (vallende) water laat groeien. De combinatie van die twee geeft vruchtbaarheid en voedsel. Zowel feitelijk als geestelijk.

De Vrouwe van het Meer verbergt zich in het water, is onder de oppervlakte aanwezig. Heel vaak speelt water een rol in de Keltische mythologie.

Voor wie geïnteresseerd is geraakt in de Keltische cultuur: zoek naar de betekenis van het godenpaar Cernunnos en Rigani/ Rhiannon. Of naar Eleonore of naar de aardemoeder Morgane. Of naar Bran en het Keltische hiernamaals: Bran. Of de Keltische Druïden Taliesin of Merlijn.



DOORGEDRAAID

Samen

Intelligent

De aarde

Kan het niet meer aan

Is doorgedraaid

En dus

Terug in je hok

Lockdown

Greet Kroon

RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit



Tanzania

Na onze vorige Graalkorrels heeft Rose Mmbaga niet alleen in Kwakihindi, maar ook al in Doya aan alle Maasai-moeders een koppel kippen gegeven voor investering in eiwitrijkere voeding voor hun kinderen.

Er is eveneens goed nieuws over een aangekondigde test met 'repellent' tegen olifanten in één van de Maasai-dorpen. Deze was succesvol, behalve wanneer het afstotend brouwsel niet op hekken of bomen verspreid werd, maar op de zandgrond.

De Maasai-moeders en de Tanzaniaanse Graal danken ons hartelijk voor de giften! Financiële steun blijft wenselijk om deze projecten uit te breiden naar andere Maasai-dorpen in Same (zie: Intergraal van september 2020).

Tijdens een vergadering hebben sommige vrouwen eveneens de nood aan

verlichting met zonne-energie in hun dorpen toegelicht. Lichtpalen buiten kunnen voorkomen dat meisjes 's nachts verkracht worden wanneer ze naar het toilet moeten gaan. Dit licht zal ook olifanten afschrikken om dichterbij te komen. Goede verlichting binnen kan de kinderen helpen om 's avonds langer te studeren.

(WhatsApp gesprekken en berichten tussen Rose Mmbaga en Didine Petit. 2 september - 23 november 2020)



Vrouwen in Kwakihindi

Verenigde Naties

Dit jaar is het thema voor de Wereldmeisjesdag op 11 oktober: Wees krachtig, verander gelijkheid in gelijkwaardigheid voor meisjes! Door covid-19 zijn ze wereldwijd kwetsbaarder geworden voor huiselijk geweld, seksueel misbruik en minder schoolopleiding. Ook vieringen en acties voor deze dag werden bemoeilijkt door lockdown-maatregelen.

In Mozambique zorgden Graalleden er dus voor dat alle meisjes van twee jeugdgroepen in Maputo en van een weeshuis in Tete de middelen kregen om met WhatsApp, Zoom of YouTube een veilige ruimte te creëren voor het delen van hun ervaringen. Ze wisselden o.a. uit over de volgende vragen: Wat betekent het woord 'krachtig' voor jou? Hoe kan jij in je gemeenschap gelijkheid en gelijkwaardigheid bereiken? Om zich te ontspannen deden de meisjes educatieve spelletjes, dansten op afstand met elkaar, bakten taarten en deelden dit

alles via social media. Sommigen participeerden aan het VN-event *Girls Rights Townhall*, waar ze virtueel gesprekken voerden met regeringsambtenaren en wereldleiders over hun huidige problemen. Ze coördineerden deze YouTube Live Stream voor alle Portugees-sprekende landen. Dit was een heel krachtig moment! Ze gingen zelfs in gesprek met Phumzile Mlambo-Ngckca, de administratieve directeur van de VN Vrouwen- en Meisjesorganisatie en hun gezamenlijke conclusie was: meisjes kunnen alleen krachtig zijn als we goed voor ze zorgen en ze niet achterwege laten. Ze hebben ondersteuning en kwaliteitsonderwijs nodig! *(Kimy. GLUNN Newsletter. Sept. 2020)*

In Mexico heeft Camila Castillo met haar meisjesgroep ruimte voor zelfexpressie gecreëerd door het maken van virtuele video's. Ze wijst echter op de ongelijkheid van meisjes die geen toegang tot social media kregen, waardoor zij uit de boot vielen. In deze situatie is het dus heel belangrijk om klassieke communicatiemiddelen zoals posters, brochures, radio en huisbezoeken te voorzien en zo nodig elders gastvrijheid aan te bieden.

(Camila Castillo. GLUNN Newsletter. Sept. 2020)

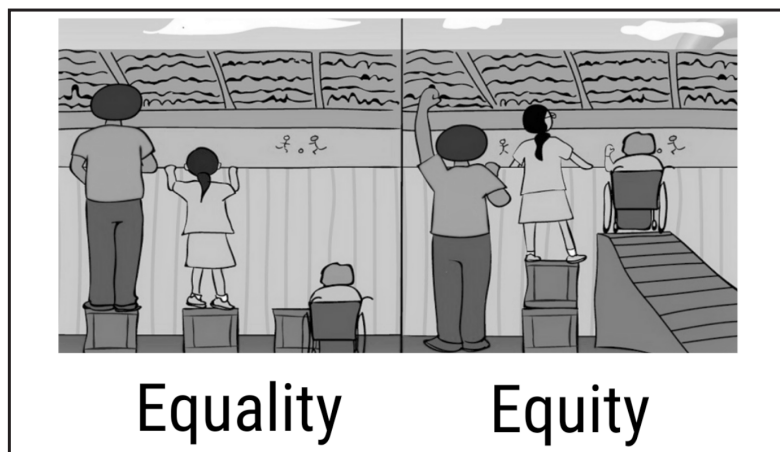
België

Didine heeft met haar interreligieuze dialooggroep (via Zoom) uitgewisseld over de parabel van de arbeiders in de wijngaard (Mattheüs 14: 1-16). Ook hier kwamen gelijkheid en gelijkwaardigheid aan bod. Een gelijke behandeling bestaat wanneer werknemers met dezelfde kwalificaties en dezelfde arbeidsduur een zelfde loon krijgen. In Jezus' parabel geeft de werkgever echter het zelfde dagloon aan arbeiders die slechts één uur vóór zonsondergang gewerkt hebben, als aan arbeiders die van zonsopgang tot zonsondergang gewerkt hebben. Hij hanteert dus andere criteria. Alle arbeiders die van 's morgens vroeg op de marktplaats stonden om werk te zoeken, worden gelijkwaardig behandeld, want allen hebben hun best gedaan om geselecteerd te worden. De arbeiders van het laatste uur zijn niet minderwaardig omdat ze minder rijkdom hebben geproduceerd. Zo worden kansarme en meer kwetsbare mensen opgekrikt en mag iedereen menswaardig leven.

Deze tekst kan als inspiratie dienen voor een warmere en minder kapitalistische gemeenschap. Is het bijv. rechtvaardig dat mensen met een handicap in 'maatwerkbedrijven' van Vlaanderen minder verdienen? Zwaarder gehandicapten in dagcentra ontvangen zelfs nog minder inkomen. Volgens onderzoek krijgen vrouwen nog dikwijls een lager loon dan mannen voor hetzelfde werk en krijgen ze minder kans op een bepaalde job, omdat ze zwanger kunnen worden. Zou een zelfde basisinkomen voor iedereen hiervoor soelaas brengen?

Bij de slotvraag "Wat neem je mee naar huis?" antwoordden de deelnemers unaniem dat ze in de toekomst meer aandacht willen schenken aan gelijkwaardigheid.

(Didine Petit. E-mail: Echo van Prismabijeenkomst. 17 november 2020)



(S.N. Be Bold: From Equality to Equity on International Day of the Girl. 2020.
<https://www.salvationarmy.org.nz/BeBold>)

JE PRAAT WAT TEGEN DE PLANTEN

Elke dag hetzelfde uitzicht
op dezelfde lege straat.
Je weet niet eens meer
welke dag het is
en niet eens hoe laat.

Je praat wat tegen de planten
of tegen de kat

Daarna wacht je op een antwoord
Je hebt nu toch tijd zat.

Mariëlle Dekker



BOEKBESPREKING

O-antifonen

Marthe Link

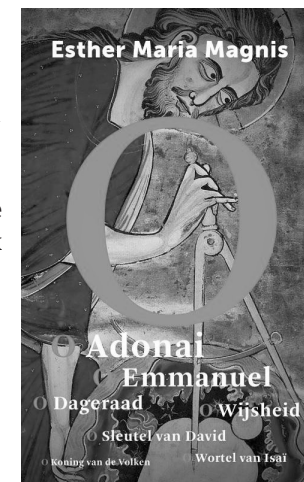
De rijkdom aan rituelen in de Katholieke traditie miste ik in mijn protestante traditie, waar, van al onze zintuigen, vooral het gehoor gold.

Eén zo'n ritueel is het zingen van de O-antifonen in de kerkdienst in de laatste week van de Advent; antifonen zijn keerzangen. Voor mij een onbekend begrip, waarmee ik kennis maakte via een klein boekje, dat onlangs verscheen en met de titel: "O", groot en helderrood afgebeeld op het mooie en stevige kaft, daaronder staan de namen van de zeven antifonen: O Wijsheid, O Adonai, O Wortel van Isai, O Sleutel van David, O Dageraad, O Koning van de volken, O Immanuël. Gebeden, die beginnen met een "O"

Het is een mooi vormgegeven boekje, geschreven door Esther Maria Magnis; in de inleiding laat ze iets zien van haar liefde voor deze oude en betrekkelijk onbekende liederen, die nieuwsgierig maken naar dit ritueel. Ik citeer hieruit: 'In de Benedictijnenkloosters zijn de O-antifonen altijd met grote vreugde en uiterst feestelijk gezongen. De abt zette de eerste antifoon in, en meteen begon dan de klok van het klooster te luiden, om pas op te houden wanneer het 'Magnificat en de Grote Antifoon geklonken hadden. Die klok laat ons zien, dat alleen al bij het uitspreken van de erenamen van onze Verlosser de wereld begint te zingen.'

Over elke antifoon citeert ze de bijbeltekst, die de bron is van deze antifoon; teksten uit het oude testament die door de kerkvaders allemaal verwijzen naar de verwachte Verlosser en Messias. Of de auteur van die teksten dat ook altijd bedoelde, mag misschien betwijfeld worden, maar de gelovigen gaan daarin graag mee. De auteur geeft een kort en liefdevol, maar ook geestig commentaar. Dat maakt, in mijn beleving, de kracht uit van dit boekje; het staat midden in onze werkelijkheid en dat brengt deze antifonen tot leven.

De schrijfster begint met 'Het Magnificat' als de grond voor het schone raamwerk van de antifonen. De lofzang van Maria, als ze Elisabeth, haar zwangere nicht ontmoet in het prille begin van haar eigen zwangerschap, en ook Elisa-



beth zingt haar lofzang. Een heel innig moment van die twee zwangere vrouwen in de verhalen rond de geboorte van Jezus Christus. Het is een meditatief boekje, dat ik iedereen aanraad om Advent juichend in te laten gaan naar Kerstmis, mooi vormgegeven verbindt het ons met elkaar en met onze eeuwenoude traditie. Het is een kleinood, dat een kleine glimlach teweegbrengt en kost maar veertien en een halve euro.

Onze tijd zou je de "C" tijd kunnen noemen, de dreigende C. van corona. Maar de "O", waarmee de atifonen beginnen herstellen de dreiging van de 'C' en sluiten die.

Ik wens iedereen een beloftevolle Advent en een prachtig Kerstfeest.

VOEDSELHOEKJE

Spaghetti met snelle groente-notensaus (4 personen)

INGREDIËNTEN:

2 courgettes, 3 tomaten, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 75 gram gemengde noten, 350 gram spaghetti, olijfolie, peper en zout, 75 gram gerapte Parmezaanse kaas.

BEREIDING:

Snijd de courgettes en de tomaten in kleine stukjes. Pel en hak de ui en knoflook fijn. Hak de noten grof. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm intussen een scheutje olijfolie in een grote wok en roerbak de ui, knoflook en de courgette 5 minuten. Voeg de tomaat en de helft van de noten toe. Roerbak nog 5 minuten. Voeg nog een extra scheutje olijfolie toe. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de spaghetti en de groentensaus over 4 borden. Strooi de kaas en de rest van de noten erover.

VARIATIE:

Voeg voor een gerecht met vlees aan de courgette 150 gram kipstukjes of hamblokjes, 50 gram gehakte olijven en op het laatst ook nog verse basilicum of peterselie toe. Maar gebruik maar 25 gram noten en 4 eetl. Parmezaanse kaas.

Uit: Boodschappen, supermarkt tijdschrift



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 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



Fijne feestdagen en een gezond 2021