

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

35e jaargang – nr. 2
Juli 2019



Redactie

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

Vormgeving

Catharien Kosian

Vaste medewerkster rubriek Graalkorrels

Didine Petit

Secretariaat & Redactie & Kopij

Elly van Leeuwen - Aarsman
Bernard Zweersstraat 148
1443 TJ Purmerend
Tel. 0299-43.84.73
E-mail ellyvanleeuwen@hetnet.nl

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:
26 september 2019**

INHOUDSOPGAVE	
JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE	
Het boek van Vreugde	4
Godsbegin	8
Is dit levensvreugde?	10
Is het leven arm?	11
ZOMERTIJD	
Zomeravond	12
De enige manier	12
TER INSPIRATIE	
Godzoekertje spelen	12
GRAALNIEUWS	
Als een mantel	13
Open Graalhuis	14
Bondgenoten in missie	15
INFORMATIEF	
Geschiedenis schrijven van de vrouwen van Bethanië	17
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	18
Voedselhoekje	18
Redactionele Richtlijnen	19

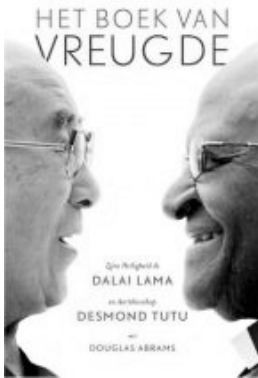
JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE

Het boek van Vreugde

Margreet van Leeuwen

Een keuze uit teksten, van *Het boek van Vreugde*.

Tenzin Gyatso, de Dalai Lama (84 jaar) en Desmond Tutu, emeritus aartsbisschop van Zuid-Afrika (87 jaar) met Douglas Abrams als co-auteur.



Positief vind ik het te lezen, dat deze twee oude vrienden gefocust zijn op het delen en doorgeven van levenservaring, inzichten en wijsheid, opgedaan in hun lange leven. Beiden Nobelprijswinnaar voor de Vrede, spirituele en ethische leiders van onze tijd en verschillende religieuze, spirituele levensvisies vertegenwoordigend, de christelijke en de boeddhistische. Die beweging van wederzijds respect, dialoog en communicatie, vinden we doorheen het hele boek. Het aardige is dat wij een vergelijkbare sfeer kunnen meemaken, van delen en van elkaar leren, maar dan in het Graalhuis, is mijn ervaring.

Het voorwoord besluiten de vrienden met het noemen van de kans, die elke dag biedt, met het maken van een nieuw begin. En spreken zij de wens uit, dat dit boek tot zegen mag zijn voor ieder bewust, sensitief wezen en voor al Gods kinderen, dat betekent dus ook voor jou.

Geluk en vreugde

Over de beleving van geluk zegt Dalai Lama dat er verschillende manieren zijn, genot via de zintuigen, zoals bijvoorbeeld eten en seks. Positieve gevoelens ervaren op het diepere niveau van de geest, krijgen de naam 'geluk' mee. De Dalai Lama noemt in dit verband liefde, compassie, en edelmoedigheid. De vreugde van de zintuigen noemt hij kortdurend, terwijl vreugde op het diepere, innerlijke niveau langer aanhoudt. De laatste wordt 'ware vreugde' genoemd.

Wat is vreugde?

Het begrip 'vreugde' is onderwerp van wetenschappelijk onderzoek geweest en ik kan me voorstellen nog steeds, de huidige omstandigheden van onze aarde en de mensen die haar bevolken, in aanmerking genomen. In het kader van dit boek wordt Paul Ekman genoemd, wetenschapper en pionier op het gebied van emotieonderzoek en bevriend met Dalai Lama. Ekman schrijft o.a. dat

‘vreugde geassocieerd kan worden met een grote verscheidenheid aan gevoelens’. Hiervan geef ik geen opsomming. Jullie schat ik zo in, dat, wanneer je hier rustig voor gaat zitten, ieder wel een reeks gevoelens zal kunnen bedenken.

‘Geluk op het diepere niveau’, zegt Dalai Lama, ‘wordt gekenmerkt door de voldoening die je ervaart. Uit compassie en bezorgdheid om anderen, komt geluk voort. Er voor anderen zijn en helpen en als het er op aankomt. Dat geeft voldoening en vreugde. Deze vorm van vreugde komt van binnenuit’.

Vreugde vanuit het perspectief van gelovigen en niet-gelovigen

Het geloof in God kan een gelovig mens ondersteunen in de ontwikkeling op dit diepere niveau van vreugde. Dat draagt bij aan innerlijke kracht en vrede, onderwijst Dalai Lama. Hoe niet gelovigen of deïsten dit diepere vreugdeniveau kunnen ontwikkelen? Niet gelovigen, of deïsten, tot welke categorie hij zichzelf rekent, kunnen dit doen door de geest te oefenen. Ik heb ervaren dat je ook als gelovige via de laatst genoemde route bij deze ontwikkeling kunt komen. Van harte meen ik dat het boeddhisme ons veel te leren heeft. Zoals o.a. het belang van regelmatig pauzes nemen. Tijd om te mediteren. Te zitten, te lopen in stilte. Door opmerkzaam te zijn en naar binnen te keren, kan ‘aan het licht’ komen wat gezien wil worden. Opmerkzaamheid speelt in dit proces een belangrijke rol. Zelf heb ik dit recent mogen ervaren in een Vipassana Stilteretraite ‘Ouder worden’. En vervolgens thuis, in het dagelijks leven, tijd nemen om te oefenen. Mediteren werkt heilzaam, zowel voor de geest als voor het lichaam.

Douglas Abrams stelt op een gegeven moment de vraag naar de aard van vreugde. Of het een gevoel is, dat komt en ons verrast, of niet?

Beide mannen geven hem de indruk dat vreugde iets duurzaam is. Abrams heeft opgemerkt dat zij niet somber zijn geworden door hun individuele spirituele levenspad. Het zou volgens hem zo kunnen zijn, dat dit hen zelfs vreugdevoller heeft gemaakt. Deze laatste opmerking kan ik als gelovig mens beamen.

In relatie tot de betekenis van het hebben van een geloof, maakt Dalai Lama duidelijk dat hij zelf boeddhist is en geloof belangrijk vindt. Tevens wijst hij erop dat van de zeven miljard mensen op deze planeet één miljard ongelovig is. Waarmee hij wil aangeven dat ook zij onze broers en zussen zijn. En dat ook zij willen leren om meer vreugde in hun leven te brengen. “geloof in een godsdienst”, zegt hij, “mag geen voorwaarde zijn om innerlijke waarden te trainen”. Hierop reageert Tutu: “Het doel is niet om vreugde te scheppen voor onszelf”. Het persoonlijke groeiproces van levensvreugde ziet hij als een bijdrage aan ‘een oase van vreugde, een zee van sereniteit, zodat er een positief rimpeleef-

fect uitgaat naar iedereen in de omgeving'. Poëtisch uitgedrukt. Die oase van vreugde, die positieve energie, creëren we met en voor elkaar. Opdat iedereen er uit kan putten en het delen kan doorgaan.

Zijn er factoren aanwijsbaar die invloed hebben op onze mate van geluk?

In een recent onderzoek door Sonja Lyubomirsky, Amerikaanse professor in de psychologie, noemt zij drie factoren die de grootste invloed hebben op onze mate van geluk:

- Ons vermogen om onze situatie in een positiever licht te zien
- Ons vermogen om dankbaar te zijn
- Onze keus om vriendelijk en vrijgevig te zijn

In het hoofdstuk 'De acht pijlers van vreugde' komen genoemde factoren terug. Wellicht in een volgende aflevering, hierover meer.

In zijn vele ontmoetingen met gezelschappen toehoorders moedigt Dalai Lama mensen aan om te investeren in het opbouwen van vreugde en geluk van binnenuit, op zielsniveau. Dan ervaar je ware blijdschap, zegt hij.

Die zo krachtig kan zijn, - om met mijn eigen woorden te spreken -, dat je je minder bewust bent van je eigen fysieke ongemak, pijn, verdriet. Deze opmerkzaamheid kan zo bijdragen aan een gevoel van vreugde, want je hebt jezelf even helemaal kunnen loslaten.

Vreugde vanuit het perspectief van angst, verdriet en pijn

Tutu spreekt over angst als iets dat bij ons hoort: "angsten hebben we allemaal".

In dit verband noemt hij onrust en angst, als overlevingsmechanismen. Hij refereert hierbij aan het bestaan van wilde dieren in zijn land, Zuid-Afrika. Kinderen kregen mee dat zij uit hun leefomgeving moesten blijven en het gevaar niet moesten opzoeken. Hij noemt de naam van God, die ook deze dieren heeft geschapen en dat God wist wat hij schiep. Zonder dit hadden we misschien geen angst gekend, zegt Tutu. Hij gelooft dat er pas een probleem ontstaat, wanneer angst ontspoot of ontstaat door iets kleins, op zich niet de moeite waard om bang van te worden. Wanneer gevoelens van angst, onrust en stress gaan overheersen, is vreugde niet meer voelbaar.

Juist in deze tijd, met veel heftige situaties, gebeurtenissen, en zorgelijke ontwikkelingen, dichtbij en verder weg, lijken deze gevoelens wel te worden opgeroepen en voortdurend op de achtergrond aanwezig.

Dat roept de vraag op: hoe gaan we om met obstakels, die de weg naar vreugde in de weg staan? Hoe gaan we om met de onvermijdbare oorzaken van lijden, zowel van binnenuit, als van buitenaf, die ons angst, onrust en stress

bezorgen?

Tutu is van mening dat het moeilijk is om vreugde te voelen, als je gestrest en onrustig bent. Er wordt veel van ons gevraagd en verwacht, in de huidige tijd, op ons werk en thuis. Al die verplichtingen, waarvan we het gevoel hebben dat we hier niet (meer) aan kunnen voldoen. En dan worden we er door onze digitale hulpmiddelen ook nog eens aan herinnerd wat we allemaal missen aan 'events'.

Tutu lijkt mij blijk te geven van een helder inzicht in hoe de huidige maatschappij in elkaar steekt en wat deze van ons vraagt: van kinderen, jongeren, volwassenen, vrouwen, mannen, van jong tot oud.

Deze tekst wil ik afsluiten met gedachten van de Dalai Lama, die een bijdrage kunnen leveren om beter met stress om te gaan. Het komt erop neer dat stress en onrust vaak het gevolg zijn van te hoge verwachtingen en ambities die je aan jezelf stelt, of waarvan je meent dat die aan jou worden gesteld. Frustratie zal hiervan het resultaat zijn. Verder kan een ik-gerichte houding hieraan bijdragen. Ik wil dit, ik wil dat. Het is belangrijk om een helder idee van je capaciteiten te hebben, alsook een realistisch zelfbeeld. Het is interessant om op te merken in hoeverre de stress waaraan wij lijden, wordt veroorzaakt door de eigen verwachtingen en ambities. Stressfactoren zullen niet altijd te voorkomen zijn. Het gaat erom, hoe wij reageren op dit probleem, of misschien wel, deze kans. Kans? Langzaam schuift het eind van deze tekst weer op in de richting vreugde...

Wat maakt dat iets als een bedreiging of juist als een uitdaging overkomt? Zowel Dalai Lama als Tutu reageerden op deze vraag dat veel stress te maken zou hebben met het beeld dat wij van onszelf hebben, als onafhankelijke individuen. Zou het verlies van Ubuntu, van verbinding, hiermee kunnen samenhangen? Ubuntu, het Afrikaanse begrip dat een ethische, humanistische filosofie omvat, waarin toewijding in het geven en nemen en delen centraal staan. Tussen groepen mensen, maar ook tussen mensen onderling. Gericht op meer vrede voor iedereen.

Dalai Lama geeft een voorbeeld uit zijn jonge jaren, toe hij onderricht gaf. Hij voelde zich dan heel gespannen, omdat hij zichzelf anders zag dan zijn gehoor. Toen kon hij zich niet een van hen voelen. Er was geen verbinding. Vanaf 1959, toen hij buiten Tibet woonde, ging hij ervaren dat de mensen die hij ontmoette, net zo waren als hij, net zo menselijk.

Ofwel: we zijn allemaal hetzelfde. Om beter met je zorgen om te gaan, om meer vreugde te ervaren, is het belangrijk om aan anderen te denken. Tutu zegt verder "dat je je gedachten kunt richten op mensen, die in een vergelijkbare of zelfs ergere situatie zaten en deze hebben overleefd en er zelfs beter van zijn

geworden. Jezelf zien als onderdeel van een groter geheel, helpt een heleboel".
Verbinding, als begrip kan worden gekoppeld aan de weg van vreugde en
afzondering, als begrip, aan de weg van lijden.
Beschouw jezelf als een medemens van anderen!

Godsbegin

Marthe Link

Dit is de titel, die de dichteres Renee van Riessen gegeven heeft aan het volgende gedicht:

God is ons zeer nabij
wij zijn zijn onderkomen
en dagelijks is dit
ons dromen: dat wij zijn.

Voor hem is hier geen plaats
hij moet wel zeer nabij zijn
zo weinig ruimte werd hem toegemeten.

En fluisterend, ademloos
maar zonder onderbreking
moet hij nu voor ons bidden.
zo dicht op onze huid

dat wij zijn namen één voor één
als sneeuwvlokken vergeten.

Het gedicht raakt en ontroert me nog steeds, ook al ligt het al jaren in mijn map met poëzie opgeslagen. Maar waarom? Is het herkenning van eigen ervaring, maar ik geloof toch al lang niet meer in een 'christelijke' god? Of is het omdat de dichteres zelf de namen van god is vergeten als sneeuwvlokken? Maar sneeuwvlokken kunnen het aanzien van onze wereld sprookjesachtig veranderen.

In een interview met Peter Henk Steenhuis (ook een dichter) zegt ze zelf daarover: "het gaat me vooral om de mogelijkheid, dat de namen van God vergeten worden, het gaat niet over bidden als dialoog, het gaat over een andere ervaring dat God zich terugtrekt en het zo mogelijk maakt, dat ik stil word, zo stil dat ik zelfs vergeet wie God is en hoe hij precies heet. Alsof scheidslijnen wegvallen of, zoals mystici hebben beschreven dat 'de Godsnaam uitdooft'."

Maar dat is voor haar niet het hele verhaal en ze zegt: “Als het erop aankomt, moet de naam weer terugkomen in de herinnering en kan het goed en nodig zijn toch weer persoonlijk te spreken over God, maar vooral tot God.”

Er klinkt in het gedicht een vorm van diepe innigheid, letterlijk staat er: “zo dicht op onze huid.” Is dat wat misschien raakt aan mijn eigen ervaring?

In het oeroude scheppingsverhaal in Genesis over de schepping van de mens boetseert ‘de Geest, die over de wateren zweeft’ uit het voorhanden zijnde aardse materiaal, de mens, man en vrouw, en blies hen zijn levensadem in. Een beeld van diepe innigheid en verbondenheid.

Zo is ‘Adem’ voor mij de godsnaam is geworden, Adem die na mijn tijd in deze wereld weer opgenomen wordt in het grote Ademen, dat God is.

Elke ademtocht wordt dan als ‘een bidden zo dicht op mijn huid’ en dat vraagt niet om een naam, maar is een naam.

In ademend -zijn vind ik een diepe verbondenheid met een steeds wordend zijn: Geest als Adem.

Adem waarin de hele kosmos is geborgen en waarvan mijn ‘zijn’ deel uitmaakt en waaraan alles wat ‘is’ ontsprongen is.

Een mystieke ervaring, niet in gewone taal te vangen, maar misschien alleen in poëzie te benaderen en ik schreef mijn eigen reactie op bovenstaand gedicht:

Boetseren

Toen ik god in een vorm wilde gieten
brak de vorm en stroomde god
uit over de tegels van mijn erf.
Toen ik haar op wilde dweilen
verdween ze door de voegen in de aarde.

Ik verwijderde de tegels
en mij gewerd een hof
met grassen, vergeet-mij-nietjes
madelieven en pinksterbloemen
een klein paradijs waar ik
op adem kan komen.

Er is geen god of
is er niets dan
God?



Is dit levensvreugde?

Elly van Leeuwen

Levensvreugde? Begin 2020 komt 'het' weer terug die levensvreugde! Hoezo terugkomen? In 2016 ben ik verhuisd naar een 12-hoge flat met een mooi appartement en prachtig uitzicht vanaf mijn negende etage. Alles is mooi geschilderd en ziet er gezellig uit. Ik voel me er echt thuis. Het flatgebouw is echter na 50 jaar toe aan een stevige renovatie. Het moet gewoon gebeuren.



Half mei begon het 'feest'. De bewoners werden goed geïnformeerd, maar toch... De stadsverwarming begon met vernieuwing van de buizen in de beneden berging. Soms een dag zonder warm water; vroeg douchen en verder wachten tot het vier uur was.

De hele dag drukte en lawaai. Je wordt er onrustig van. Maar dit was slechts een voorproefje.

In dezelfde tijd begon het bouwteam met de eerste strang (verticaal): gas ontkoppelen, eigen watermeters en aanpassingen in de meterkast aanbrengen. Alles wordt keurig netjes afgeplakt en afdekfolie kan je ophalen. Maar.... de werk/bergkast en de gangkast moeten leeg, aanrechtkastjes leeg, losse spullen uit de loopruimte, toilet en badkamer, inclusief de planken enz. Om bij alle leidingen te komen wordt een manshoog gat uitgebikt. Heerlijk veel stof, dat overal inkruipt.

Voor wie het te erg wordt is er overdag de 'tuinkamer' waar je koffie en thee kunt zetten en het lawaai ontvluchten. Maar ook medebewoners ontmoeten. Heel voorzichtig wordt er gebruik van gemaakt en worden er activiteiten aangeboden door sommige bewoners. Als je wilt kan je zelfs gezamenlijk een maaltijd klaar maken.

Vandaag wordt er een bouwstelling rond het trappenhuis aangebracht. Ook dat moet natuurlijk een beurt hebben: 'Voorzichtig hoor! Er kan rommel liggen.' staat er op het zoveelste aanplakbiljet.

Ik bof want voor mijn balkon én slaapkamerraam komt er later ook een bouwstelling om de zijkanten van de flat te isoleren. (Zit je straks lekker warm, zeggen ze.) Terwijl ik dit schrijf worden de keuken-afvoeren gerenoveerd: twee dagen mag er dus geen water door. Dat project is deze week klaar.

Nu wachten op mijn beurt: de 8e strang (verticaal) voor het bovenstaande:

planning 8 juli. Dit feestje duurt ongeveer 1½ week. Op 17 juli komt mijn nieuwe fornuis en mag de geleende kookplaat, die doorschuift van huis naar huis, de deur uit.

Elke wooneenheid (96) krijgt een financiële tegemoetkoming omdat men elektrisch moet kunnen koken en b.v. nieuwe zonwering aan moet schaffen.

Na de bouwvak vakantie is de tweede ronde (horizontaal) ramen en deuren vernieuwen. Ik ben begin oktober aan de beurt?! Weer ruimte maken voor de werklui (1 ½ meter van het raam en zeker niet stofvrij)... waar laat je alles??? Het hekwerk van balkon en galerij worden vervangen door glasplaten. Ook wordt de entree opgeknapt en de brievenbussen bereikbaar gemaakt van buitenaf. Beneden in de berging wordt gewerkt aan isolatie. We komen er dus warmpjes bij te zitten. Het wordt echt mooi, gezien de flats aan de overkant.

Het is een enorm karwei. Ik bewonder het bouwteam voor de excellente organisatie van dit project, terwijl de bewoning 'gewoon' door gaat. Voor elk 'klusje' is er een werknemer, gevolg is wel dat de woningen net een duiventil zijn. (Over het lawaai van boren zullen we het dan maar niet hebben.) In een leegstaande woning is een kantoor ingericht waar je met vragen terecht kunt. De beleidsmedewerker komt bij elk huis langs om te overleggen en ook kan je bij iemand terecht op het spreekuur.

Ik kijk uit naar begin volgend jaar dan is deze drukke tijd voorbij en kunnen we als bloemenflat (bekend in Purmerend door de goed verzorgde tuin rondom) weer spreken van LEVENSVREUGDE, maar nú echt even niet.



*Is het leven arm?
Is het niet eerder zo dat je hand te small is,
de lenzen van je ogen vertroebeld?
Jij bent het die groeien moet.*

Dag Hammarskjöld. Uit: Merkstenen

ZOMERTIJD

Zomeravond

Ik luister naar het ruisen van de wind die om het huis heen door de bomen fluistert en mij herinnert aan mijzelf: het kind dat elke zomer naar de stilte luistert en nergens anders zoveel vrede vindt als in het zachte gefluister van de wind.

Letty Vlieger



*De enige manier
om te komen
waar je wilt zijn,
is te zijn
waar je bent*
Anna Vali



TER INSPIRATIE

Godzoekertje spelen

Annemiek Schrijver: in Van het padje

Eerst was er alleen maar God en Die verveelde zich. Dus wilde Hij graag verstoppertje spelen en daarom bedacht Hij de schepping om zich in te verbergen. Dat deed God zo goed, dat Hij nu al miljarden jaren zoek is. En de wetten van het verstoppertjesspel eisen dat God intussen wel naar God moest blijven zoeken. Gelukkig vindt Hij Zichzelf zo langzamerhand terug in jou en in mij. Zo legde de filosoof Alan Watts aan zijn kinderen uit wie God is. Mooi beeld. God is dus te vinden in onszelf. En in de ontmoeting.

'Bron van Zijn die ik ontmoet in wat me ontroert. Ik geef je een naam opdat ik je een plaats kan geven in mijn leven.' Ontroerd durven raken tijdens een ontmoeting, zonder weg te kijken of snel weer naar je masker te grijpen. Leeg, oordeelloos luisteren en kijken, ik heb geprobeerd er mijn vak van te maken.

GRAALNIEUWS

Als een mantel

Gezien van der Leest, mantelzorg voor de Graal



Wie mijn stukjes in Intergraal leest weet dat ik regelmatig help opruimen. Voor velen voelt het als een noodzaak om op te ruimen. Allerlei redenen worden daarbij genoemd;

- ik wil het netjes achter laten voor als ik er niet meer ben, straks zitten jullie met de troep;
- ik heb meer ruimte nodig nu bewegen niet meer zo goed gaat, ik struikel over de stapels;
- ik erger me aan al dat papier, aan de rotzooi;
- ik kan niets meer terugvinden;
- ik ga kleiner wonen
-

Opruimen geeft een fantastische kans om je leven weer eens onder de loep te nemen. Verslagen van internationale bijeenkomsten doen je denken: O, ja... Foto's maken je ervan bewust wie er allemaal al niet meer zijn of hoe jong je er toen nog uitzag! Souvenirs van reizen; Karibu aan de muur, handwerk uit alle delen van de wereld, kadootjes van gasten uit verre streken.

Het kan dan tijd zijn om weg te doen, maar ook juist het met veel liefde af te stoffen en op te hangen als een gekoesterd kleinood.

Tijd om dingen te laten gaan, te zorgen dat het op een goede, nieuwe plek komt, hergebruikt wordt, weggeven. Soms met pijn in het hart, soms ook met grote vreugde omdat iemand anders heel blij is met wat voor jou gewoon geworden is.

En dat opruimen, de lege plekken op de vloer, in de kast doet ook wat met jezelf van binnen. Het lijkt of er ruimte van binnen ontstaat, alsof ademen ineens makkelijker wordt. Niet voor niets is tegenwoordig 'opruimcoach' een veelgevraagd beroep en zijn er heel wat boeken en programma's die mensen helpen op te ruimen.

Maak een feestje van opruimen, til er niet te zwaar aan, doe elke dag wat weg, ook in kleine stapjes kom je bij je doel en geniet van je herinneringen. Geniet ook van de ruimte die ontstaat.

Zie je er als een berg tegenop? Vraag iemand je te helpen, samen opruimen geeft veel voldoening en je kan een heleboel verhalen kwijt aan een luisterend en geïnteresseerd oor.

Open Graalhuis

Elly van Leeuwen

Op zaterdag 25 mei stelde de Graalbeweging haar pand in Utrecht, open voor belangstellenden. Er was daarvoor in Graalpublicaties bekendheid aan gegeven. Maar ook in Utrecht met flyers op publieke plaatsen, zoals b.v. de bibliotheken.



De organisatie was in handen van Hilde Debacker en Rachelle van Aniel. Wat een interessant programma hadden ze opgezet

Zoals bij de meeste bijeenkomsten was er een warme ontvangst aan de ronde tafel in de keuken met koffie of thee.

De activiteiten begonnen op twee plaatsen: meditatie door Wietske Eveleens -Zen meditatie en door Marian Geurtsen- Christelijke meditatie. Dit werd twee keer gedaan en er was een goede deelname.

In de Graalflat waren workshops met informatie van Graalvrouwen over hun leven,

over het ontstaan van de Graal én wat hen ooit inspireerde om Graallid te worden.

Zelf vertelde ik over mijn aanvankelijke interesse voor de Graal als organisatie om naar een ontwikkelingsland te kunnen gaan (rond 1960). De Graal bood mij, na een introductie cursus, de kans om als leek naar Ghana te gaan. Het was een mooie periode waar ik in een internationaal team eerst werkte met jeugd en vrouwen in Noord-Ghana, daarna in een nationaal kantoor voor lekenapostolaat in Accra. Ons werk bestond daar uit het ontwikkelen van werkmateriaal voor de verschillende bisdommen zodat er teksten en suggesties waren voor gespreks- en actiegroepen. Dit betekende b.v. ook materiaal voor de democratie die in aantocht was na de militaire regering.

Met de Raad van Kerken werkten we samen aan teksten en bijeenkomsten voor de 'Gezins- en familie weken', seksueel onderwijs en conferenties voor gezinsadviseurs.

Het was een boeiende tijd en ik ben de Graal dankbaar dat ik dit heb mogen doen. Ik heb in Ghana veel gekregen en maakte een verrijkende ontwikkeling door.

Bij terugkomst heb ik de Graal in Nederland leren kennen. Ik ben gebleven als lid van deze inspirerende gemeenschap en heb daar mogen meewerken aan en

genieten van de mooie ontmoetingen en samenwerking.

Na mijn workshop in de Graalflat konden we meedoen met Sacraal dansen onder leiding van Hilde Debacker. Wat een feest om zomaar even inspirerend te dansen met elkaar.

Boeiend vond ik het om als Graalvrouw bij de workshops in de Graalflat te zijn. Ieder gaf daaraan haar eigen inkleuring. Zo vertelde Gezien van der Leest over het ontstaan van de Graalbeweging, opgericht door de Jezuïet pater van Ginneken in 1921.

Carla van Thiel vertelde hoe zij bij de Graal kwam om als verpleegkundige uitgezonden te worden. En over haar werk in Oost-Afrika en de goede tijd die zij daar had, ondanks vele politieke moeilijkheden.

Het lukte me niet om deel te nemen aan de Try-out van Ont-moeting. Ik was te laat, maar het leek me erg leuk van wat ik door de deur hoorde! Er werd veel gelachen.

De dag sloot af met Mantra zingen. Het was verstillend en inspirerend om dit zo met elkaar te doen.

Wat ben ik blij dat ik naar deze bijeenkomst gekomen ben. Dankzij de organisatoren en de medewerkers achter de schermen die de inwendige mens verzorgden met koffie, thee en broodjes.

Bondgenoten in missie

Elly van Leeuwen

Op 12 juni was er in Amsterdam een bijeenkomst van Missionaire Organisaties en hun Toekomst (MOET). Deze keer in samenwerking met de Konferentie Nederlandse Religieuzen (KNR). Ook de Graalbeweging was hiervoor uitgenodigd.

In een mooie viering met als thema: Gedoopt en gezonden: onze missie in de wereld, zingen en bidden we gezamenlijk. De teksten waren direct al een goede inleiding op de inhoud van de bijeenkomst.

Prof. Dr. Stefan Paas, (hoogleraar missiologie en interculturele theologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en hoogleraar missiologie aan de Theologische Universiteit Kampen, tevens theoloog des Vaderlands 2019) leidde de bijeenkomst in.

Ik kan zijn betoog niet gemakkelijk weergeven, noem hier alleen enkele punten die ik heb kunnen noteren.

De mens is van nature een sociaal wezen. Voor christenen is het dus ook belangrijk om gemeenschappen te vormen. De zending die we hebben is een toe-

wijding aan de samenleving. Door de getuigenis zijn we kwetsbaar, maar tonen ook onze persoonlijke betrokkenheid. Voor deze zending is het nodig dat we: verkondigen, discipelschap beoefenen, armoede bestrijden, zoeken naar gerechtigheid en aandacht geven aan het milieu. Om iets te bereiken moeten we medestanders zoeken onder de 'gewone' mensen, moeten we herontdekken wat goed is voor de samenleving.

Het christelijk geloof is een gemeenschap van hoop. Onze identiteit moet er een zijn van sociale visie, een plek waar je je thuis kunt voelen.

In de uitnodiging's flyer stond:

Oktober 2019 is een buitengewone Missiemaand. De Konferentie Nederlandse Religieuzen stelt zich de vraag wat is onze missie in deze veranderende wereld. Wat betekent de opdracht nu om 'te gaan tot alle volken en hen te maken tot Jezus' leerlingen'. Hoe zien wij onze missie? Waartoe voelen wij ons geroepen?

In dit kader organiseerde KNR in het voorjaar 'Missietafels' waarvan het gedachtengoed uit deze bijeenkomsten vandaag werd gepresenteerd.

De 'Missietafel' van de multiculturele samenleving (Rotterdam) informeerde over de botsingen tussen gemeenschappen, binnen gemeenschappen en in onszelf. Dit kan samenhangen met het botsen van culturen, botsen van normen en waarden, botsingen tussen mannen en vrouwen, ouderen en jeugdigen, enz.

Echter: veel verschillende kralen maken samen één kleurige ketting.

De 'Missietafel' van Weert over een gesecculariseerde samenleving gaf aandacht aan de Encycliek Laudato Si van Paus Franciscus. Deze gaat over de zorg voor het gemeenschappelijk huis. Zij kozen voor de paragrafen 138 en 139 over Integrale ecologie.

De 'Missietafel' van Amsterdam had als thema: Missie en de toekomst van de aarde.

In een aantal korte flitsen met soms alleen een voorwerp belichtten zij een lijst van onderwerpen.

Ik noem hier:

Luister naar de schreeuw van de arme en de schreeuw van de aarde; armoede bestrijden als manier om te zorgen voor de schepping; we hobbelen als kerk wat achteraan; aanknopingspunten voor duurzaamheid in onze leefstijl.

Op een bord stond: Help het klimaat voordat de wereld vergaat.

Vóór, tijdens en na de bijeenkomst was er tijd voor ontmoeting en netwerken. Al met al was het een interessante en boeiende bijeenkomst.

INFORMATIEF

Geschiedenis schrijven van de vrouwen van Bethanië

Ine van Emmerik

Van kinds af aan ben ik al geïnteresseerd in geschiedenis. Van lang geleden, van kortgeleden, van Nederland tot de Noordpool, ik lees, kijk en luister graag verhalen. Ik denk omdat het gaat over de ontwikkeling van mensen. Over hoe ze hun weg zoeken, op hun manier nieuwe dingen beginnen, oplossingen zoeken voor problemen, in valkuilen vallen en weer opstaan. Geschiedschrijving is een manier om die verhalen zichtbaar te maken en je erdoor te laten inspireren.

Sinds bijna twee jaar ben ik te gast bij een bijzonder geschiedenisproject, dat van de vrouwen van Bethanië. Dit jaar vieren zij hun 100-jarig bestaan. De historica die geschiedenis schrijft is Gabriëlle Dorren en een klankbordgroep leest en denkt met haar mee. Die groep bestaat uit vrouwen van Bethanië Riet Spierings en Mariet Rijk en verder prof. Dr. Jozef Wissink, Tjeerd Jansen en mijzelf. Er moet een boek ontstaan dat recht doet aan hun geschiedenis en de lezers inspireert. Gabriëlle put uit het rijke archief van de vrouwen van Bethanië en neemt een lange reeks van interviews af met vrouwen die lid zijn of waren van de congregatie. Daaruit ontstaan de teksten van het boek; beschrijvingen van bepaalde periodes en kaderteksten die een thema verdiepen of een illustratieve anekdote vertellen.

Het is een mooie manier van geschiedschrijven, vanuit levende verhalen en geleefde ervaring. Ik geniet ervan om te zien hoe uit allerlei verhalen en documenten als het ware een tapijt wordt geweven van 100 jaar vrouwen van Bethanië. De gesprekken die daarover worden gevoerd laten mij van binnenuit zien hoe de spiritualiteit van de congregatie werd geleefd en vormgegeven. Het voelt als een verhaal van verre familie; de verwantschap en de verschillen met de Graalbeweging komen (vooral rond de beginperiode) regelmatig aan de orde. Net zoals bij eerdere geschiedenisprojecten van de Graalbeweging is het een rijke en inspirerende ervaring om te luisteren naar de levenservaring van vrouwen die zich hebben gewijd aan een ideaal. In de gesprekken wordt het geschrevene aangevuld en gecorrigeerd en verdiept zich het inzicht over wat er is gebeurd, ook voor de vrouwen die het zelf beleefden.

Dit jaar, op 15 november, zal er een symposium worden georganiseerd. Het boek zal naar verwachting in de loop van 2020 verschijnen.



RUBRIEKEN

Graalkorrels



In verband met de verhuizing van onze vaste medewerkster aan de rubriek Graalkorrels, Didine Petit, was het voor haar niet mogelijk om deze keer de Graalkorrels te verzorgen.

Zij doet dit altijd met zorgvuldige aandacht, dat was deze keer niet mogelijk. De redactie wenst haar veel woongenot in haar nieuwe woning.

Voedselhoekje

SNACK TO GO: recept voor onderweg

Iraanse kruidenomelet met noten

Benodigdheden: 1/4 bosje dille, 1/2 bosje bladpeterselie, 1/2 bosje koriander, 4 takjes munt, 30 gr. walnoten, 30 gr. amandelen, 2 teentjes knoflook, 5 eieren, 1/4 tl kurkuma, 2 el. olijfolie, 2 bosuitjes

Bereiding: Zet de oven op de grillstand, medium hitte. Snijd dille, bladpeterselie, koriander en munt fijn. Hak de walnoten en amandelen grof. Breek de eieren in een grote kom en klop ze los, samen met de fijngesneden kruiden, knoflook en kurkuma. Breng het geheel vervolgens op smaak met wat zout en peper.

Verhit de olijfolie in een ovenbestendige koekenpan en voeg het eimengsel toe. Bak de omelet totdat deze aan de onderkant stevig is. Verdeel de noten over de omelet en zet de pan onder de grill totdat de bovenkant gaar is en de noten goudbruin. Snijd ondertussen de bosuitjes in schuine reepjes. Neem de pan uit de oven en laat de omelet op een snijplank glijden. Bestrooi de omelet met bosuitjes en snijd de omelet in puntjes.

Lekker met een knapperig vers broodje.

Bekijk het how-to filmpje op:

www.anwb.nl/kampioen/2019/maart/snack-to-go-kruidenomelet



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



We wensen iedereen een hele fijne zomer