

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

37e jaargang – nr. 2
Juni 2021



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:
2 september 2021**

INHOUDSOPGAVE

HERINNEREN	
Een laatste herinnering?	4
Her-inneren: Ankole koeien	6
Een bijzondere herinnering	7
Avontuur	8
VERTROUWEN	
Vertrouwen	9
Durven vliegen en opgevangen worden.	10
GRAALNIEUWS	
Gebroken brein	10
Met de moed der hoop	12
BINNENGEKOMEN	
Ontvankelijkheid	12
De Universele Wijsheid van de Maya's	14
Bisdom Osnabrück, in vier parochies vrouw aan het hoofd	16
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	17
Zilvervloot	19
BOEKENHOEKJE	21
Het zoutpad, door Raynor Winn	21
VOEDSELHOEKJE	22
Radijssalade (4 personen)	22
Romige broccolisoeep (voor 1 persoon)	22
Redactionele Richtlijnen	23

HERINNEREN

Een laatste herinnering?

Marthe Link

In het vorig nummer schreef ik over een vraag van een mij onbekende promovenda: welke herinnering neem je mee naar het hiernamaals met het vergeten van alle andere herinneringen. Ik beloofde daarop terug te komen in dit zomernummer.

Duikend in de vele herinneringen uit mijn al zo lange leven, kwam er een stroom van gebeurtenissen over me heen: ingrijpende herinneringen, verdrietige en vrolijke herinneringen, die me een andere weg deden inslaan in mijn leven of die voor altijd zo kostbaar zijn, dat ze me nog altijd troosten of inspireren. Gebeurtenissen, ontmoetingen, dromen ook. En wie van jullie, lezeressen, herkent dat niet.

Toch is er eentje, die zich steeds weer naar voren dringt, eentje, die al lang geleden is en met me mee gegaan is. Een herinnering van niks, het noemen niet waard en al heel lang geleden, waarschijnlijk in de loop der jaren ook wel vervormd of 'opgepoetst', wie zal het zeggen.

Want herinneringen leiden een heel eigen leven van groeien in betekenis en zeggingskracht. En misschien hebben we ze ook zelf een beetje opgepoetst. Ik weet het niet, maar wat ik hier wil beschrijven is in de loop der jaren met me meegegroeid en heeft aan betekenis gewonnen.

En dringt zich naar voren bij het denken over herinneringen, verdringt die ook. Hebben we eigenlijk wel te kiezen welke herinnering we meenemen naar het hiernamaals of kiest die ene herinnering mij/ons?

Ik was een puber, veertien/vijftien jaar misschien, en ik fietste door het stille en weidse Friese landschap op weg naar huis, had ik een boodschap gedaan, ergens op bezoek geweest, ik weet het niet meer, maar het was zonnig en warm, de weilanden vol kleurige bloemen, een stille weg, geuren van zomer en zon en ik genoot van dat alles. Ineens hoorde ik luid en duidelijk het sprankelende gezang van een leeuwerik en, wetend hoe die vogel al zingend schoksgewijs naar de blauwe lucht klom en zich dan jubelend weer naar beneden liet vallen, sprong ik van de fiets, die ik liet vallen in de rijkbloeiende berm, om de vogel in het oog te krijgen.

Ik liet me vallen in het gras en staarde naar dat kleine vogeltje, dat ik inderdaad wist te spotten en volgde zijn jubelende klimmen en vallen. En plotseling zag ik die blauwe hemelboog, niet als een uitgespannen koepel beschermend rondom de aarde, maar als een immense ruimte. Natuurlijk; 'wist' ik dat al wel door de lessen op school, maar nu 'zag' ik het werkelijk, een duizelingwekkende diepte. En ik zei: "Oh, GOD!" En dacht er meteen achteraan: 'neem me niet kwalijk, ik wil uw naam echt niet ijdel gebruiken, hoor'.

God woonde in de kerk, waar elke zondag de tien geboden werden voorgelezen en in de avonddiensten de apostolische geloofsbelijdenis. Waar in preken en plechtig gezongen psalmen God werd vormgegeven en misschien ook wel een beetje gevangen werd gehouden. Oh, ja, ook thuis werd er uit de bijbel gelezen en gebeden:

"Het boze, dat ik heb gedaan zie het HEERE, toch niet aan. Schoon mijn zonden velen zijn, maak om Jezus wil, mij rein" uit het kindergebedje voor het slapen gaan.

Maar nu lag ik in het gras, hoorde de leeuwerik en ik voelde me door dat klimmend vogeltje die immense diepte ingetrokken; was ik in slaap gevallen, droomde ik? Maar in mijn herinnering was er een intens gevoel van schoonheid en een adembenemende prachtige lichte ruimte, dat mij vleugels gaf en een intens gevoel van bevrijding. 'God', dacht ik, 'we zijn bevrijd uit de kerk en de muren waarbinnen we waren opgesloten'. Ik herinner het mij als een dansen met, ja, met wie? Ik kon alleen maar denken dat het God was en voelde me, naast een immense vreugde en vrijheid, ook wel schuldig. Maar het was even een intens genot en een onbegrensde vrijheid zonder angst.

Duurde het lang, was het een droom, verbeelding? Ik weet het niet, maar de herinnering was en is van een intense vreugde en vrijheid. En heeft me in mijn lange leven geïnspireerd tot een bevrijdend godsbeeld. Een beeld dat samenvalt met schoonheid en vrijheid en een diep vertrouwen.

Maar ik moest me haasten naar huis, mijn zusje had de fiets nodig, in die tijd was er voor mij en mijn zussen maar één fiets beschikbaar. En er moest op tijd gegeten worden. Heb ik er thuis iets over verteld, was er wel echt iets gebeurd of was mijn fantasie met mij op hol geslagen en was ik eigenlijk niet heel erg zondig om zo over GOD te denken, Hij was toch niet zomaar mijn vriendje? Ik weet het allemaal niet meer.

Jaren later heb ik een gedicht gemaakt die in deze herinnering gegrond was, maar het lukte me niet goed en ik heb het verscheurd. Een paar regels weet ik

nog, als titel schreef ik:

"Gebed"

Her-inner Je in mij, ik ben uiteen gevallen
ontworteld, prijsgegeven aan de storm,
een losgevallen blad dat nergens houvast vindt.

en: her-inner Je in mij en hoor mij tot verhalen
waarin ik dochter - zuster - liefste ben

het lied sloot af met:

Her-inner Je in mij,
ik wil met Jouw verhaal weer samenvallen.

Zomaar een herinnering, die ik heb meegedragen en die niet ik meeneem,
maar die mij meeneemt. Ooit- misschien, die prachtige zingende en vrije ruimte in.



Her-inneren: Ankole koeien

Carla van Thiel

Toen ik het stukje van Marthe in de laatste Intergraal las moest ik meteen denken aan een Japanse film uit 1998, die ik op een zondagmiddag zo maar op de T.V. zag toen ik aan het zappen was. Die film maakte een diepe indruk op me, ook al begreep ik hem niet helemaal. Maar ik wist dat het een bijzondere film was. Ik stelde Mineke voor om hem te gebruiken voor het film programma in het Graalhuis.

De film speelt zich af op een tussenstation tussen leven en dood. Hier passeren wekelijks recent overleden personen om, geholpen door gidsen, een moment uit hun leven te kiezen om mee te nemen naar het hiernamaals. Deze week zijn 22 mensen overleden. Van maandag tot zondag is er de gelegenheid een herinnering, moment, te kiezen en om deze (gereconstrueerd) vast te leggen op video. Op zondag worden de video's vertoond en daarna mogen degenen die een video hebben laten zien en zich erin herkennen, verdergaan naar het hiernamaals. Sommigen, die geen herinnering kunnen kiezen moeten nog verder leven als gids. De gidsen hebben voorheen nooit een keuze kunnen maken,

en werken op het tussenstation totdat ze het juiste moment hebben gevonden. We hebben de film in het Graalhuis vertoond en ook op de deelnemers maakte de film veel indruk. In het nagesprek bleek hoe moeilijk het is om uit je mooiste herinneringen er één te kiezen die je meeneemt naar het hiernamaals, ook al omdat je alle niet gekozen herinneringen moet achterlaten.

In haar stukje heeft Marthe geen herinnering gedeeld en ook ik vind het moeilijk om één herinnering te kiezen en ook om die met allen te delen. Welke herinnering zeker invloed heeft gehad op keuzes die ik gemaakt heb? Het was november 1981, ik was in Uganda en zou waarschijnlijk in 1982 terug naar Nederland gaan, waar ik heel erg tegen op zag. Ik liep op een smal paadje een heuvel op en op de top zag ik een kudde Ankole koeien aan de andere kant van de heuvel naar boven lopen op hetzelfde paadje. Ik ben heel bang van deze koeien en opeens schiet door me heen: kleingelovige: je durft zo weinig vertrouwen . . . Deze ervaring heeft lang in me doorgewerkt, maar dit is waarschijnlijk niet de herinnering die ik mee wil nemen naar het hiernamaals. Die, waarvan ik denk dat ik die zal meenemen bewaar ik nog even.

Een bijzondere herinnering

Heleen Soethoudt-Barends

Eind 1977 leerde ik mijn man Jan kennen. In maart 1978 overleed mijn moeder. Twee dagen na de begrafenis stapten Jan en ik op de boot naar Ameland voor een korte vakantie. Gaandeweg waren we steeds meer voor elkaar gaan voelen. In die winterse week in maart bezochten we de Rooms-Katholieke kerk in Nes. De deur was open en we waren allebei geïnteresseerd in kerkgebouwen en hun bijzondere sfeer. Jan ontdekte het orgel. Het stond ergens hoog in de kerk. Als orgelliefhebber speelde hij graag op een onbekend orgel. We vonden een liedboek en zo stonden wij ineens samen te zingen. Onze stemmen voegden zich wonderbaarlijk goed naar elkaar. Voor mij/ons was het een eerste stap naar een vaste verbintenis. Wij trouwden in mei 1979. De Rooms-Katholieke kerk in Nes brandde af in februari 2013. Mijn man overleed in 2014. Maar deze herinnering van intense verbondenheid neemt niemand mij af.

*Het verschil tussen een huis en een thuis
is de menselijke warmte.*

Boeddhistische wijsheid

Avontuur

Elly van Leeuwen

In de jaren zestig werkte ik in Ghana als maatschappelijk werkster. Onder mijn taak viel ook de padvinderij voor Noord-Ghana. Ik was voor een trainingscursus in Accra (Zuid-Ghana), een dagreis van mijn standplaats Tamale. Na een week 'lekker' slapen op een dun matje op de harde grond, reisde ik naar het Graalhositaal in Kpandu (Oost-Ghana) om samen met Hilde terug te reizen naar Tamale. Zij zou met mijn teamgenoot op vakantie gaan.

De volgende dag zouden we om 5 uur opgehaald worden door een volkswagenbusje om uit Accra verder te reizen. Hilde had nog van alles te doen, dus tegen 12 uur gingen we pas slapen. Het busje kwam met veel lawaai en een luid schreeuwende chauffeur Cra, Cra, (dus niet Accra wat je zou verwachten) al om 4 uur aanzetten. In Accra vonden we met moeite een Trotro (vrachtwagen met planken voor personenvervoer) richting Kumasi. Die vertrok om 11 uur. Maar wat een pech, na 2 uur rijden begaf de motor het en moesten we liften, maar er was bijna geen vervoer de goede kant uit. Tenslotte kwam er een nog meer belabberde Trotro waarin plaats was. We moesten er maar op vertrouwen dat die ons verder bracht. Onderweg sukkelde ik wel steeds in slaap tegen een medereiziger aan, warmte, gehussel en te weinig slaap, wat wil je dan.

Het werd steeds later en in Kumasi konden we gelukkig een redelijk voertuig bemachtigen. We wisten toen nog niet dat de veerpont uit de vaart was wegens reparatiewerkzaamheden. Het was al pikkedonker toen we bij de veerpont 'afgeleverd' werden, verder konden we niet. Dan maar op de grond met onze koffers onder ons hoofd het daglicht afwachten.

Door vermoeidheid konden we toch een beetje slapen. Tot onze verbazing lagen we precies voor een gastenverblijf, waar we zeker een lekker bed hadden kunnen krijgen!

Maar hoe nu verder? We hadden geluk, we mochten mee met een pick-up van een landbouwdeskundige die voor zijn werk een vaartuig had. Hoera, we konden naar de overkant, ongeveer een half uur varen. (Er was een stuwdam gebouwd in de Volta-rivier om elektriciteit op te wekken. De berekening van de hoeveelheid instromend water was vele malen groter dan gedacht doordat de kleine stroompjes niet meegerekend waren. Daardoor ontstond dit grote stuwmeer, waardoor veel mensen have en goed verloren.)

Hilde was landbouwdeskundige en kon met de man veel ervaring uitwisselen. De man was enthousiast over zijn werk en we moesten toen koste wat

kost kijken naar wat zover tot stand gebracht was om de mensen die door de overstroming getroffen waren, enigszins te helpen. Eerst nog even wat drinken en toen een rondleiding. Pff, wat was ik moe, ik kon met moeite mijn ogen openhouden. Verder moesten we maar vertrouwen dat het goed kwam.

Zouden we ooit nog in Tamale komen?

Maar ja hoor, de man moest nog in Tamale zijn om iets te regelen en we konden dus weer meerijden. Op het heetst van de dag kwamen we tegen 12 uur bij ons huis aan.

Ja, het was een hele reis, maar een ervaring rijker: vertrouw op de goedheid van de mensen, zonder naïef te zijn, dan komt het dik in orde zoals je ziet.

VERTROUWEN

Vertrouwen

Soms ben ik het vertrouwen in het Goede even kwijt: dan laat ik me weer teveel leiden door de aardse en materiële zaken, de hebzucht, de bevrediging van het Ik, totdat geest en lichaam roepen dat het verkeerd gaat.

Dan besef ik dat ik weer in stilte moet luisteren naar de kern van alles: wat een mens nodig heeft, waar het écht om gaat. En dat is liefde, gemoedsrust, energie, het mooie van het bestaan.

Het besef van één zijn met de natuur, haar kracht, de cyclus van dag en nacht, de seizoenen: jong zijn, oud worden, het universum.

En het vertrouwen dat de meeste dingen ten goede zullen keren, dat angst geen deel van mijn leven mag en hoeft te zijn.

Vertrouwen in het Goede maakt me zo blij.

NN. in 10 jaar Bond Europese Reflexologen (B.E.R.)

Durven vliegen en opgevangen worden.

Henri Nouwen vertelt in het boek van Jurjen Beumer “Onrustig zoeken naar God” wat de trapezewerker Rodleigh hem een keer vertelde:

“Als ik spring moet ik absoluut vertrouwen op degene die mij moet vangen. Jij denkt misschien, net als de meeste toeschouwers, dat ik de grote ster ben van de trapeze. Maar dat is niet waar, de echte ster is Joe, die me vangt. Hij moet me op het exacte moment uit de lucht plukken, als ik mijn verre sprong naar hem maak.

“Hoe lukt je dat?” vroeg ik.

“Wel” zei Rodley, “het geheim is dat ik het vangen geheel aan Joe overlaat en zelf niets doe. Als ik na mijn salto’s op Joe afkom, moet ik gewoon mijn armen en handen uitstrekken en wachten tot hij me vangt en veilig ‘thuis’ brengt”.

“Dus jij doet niets!” zei ik verbaasd.

“Niets” herhaalde Rodley. “Het ergste wat een springer kan doen, is proberen de vanger te vangen. Als ik Joe’s polsen zou vastgrijpen, zou ik ze kunnen breken, of hij zou de mijne kunnen breken. Dat zou het einde zijn voor ons beiden.

Een springer moet springen en een vanger vangen, en de springer moet met uitgestrekte armen en open handen erop vertrouwen dat zijn vanger er zal zijn.”

GRAALNIEUWS

Gebroken brein

Gezien van der Leest

We kennen waarschijnlijk allemaal mensen met de Ziekte van Alzheimer of dementie en weten zelf of uit onze naaste omgeving hoe moeilijk, verdrietig en ontlusterend deze ziekte is.

Van alle gevallen van dementie krijgt 60 – 70 % van de mensen de Ziekte van Alzheimer. Kenmerkend is meestal dat recente gebeurtenissen vergeten worden en dat dingen die je altijd makkelijk kon doen, bijvoorbeeld koken of boekhouden, niet meer willen lukken of dat je de bekende weg kwijt raakt.

Helaas is er nog geen medicijn voor Alzheimer, wel wordt er veel onderzoek gedaan.

Dit jaar verscheen een boekje met de titel *Gebroken brein. Dagboek van een demente dichter*.

Ze zeggen:

kanker heb je samen.

Ik wil dat graag beamen en

meldt dat zulks ook geldt

voor boezemfibrillatie en een zere knie,

en a fortiori dus voor dementie.

Dat maakt het leven lichter.

Ik schrijf nu als demente dichter.

Hein Stufkens (januari 2020)

Hein Stufkens, auteur, dichter, filosoof en leraar, doet in gedichten verslag van zijn leven met zijn echtgenote Brigitte Stufkens-Geerlings die op 59-jarige leeftijd de diagnose Ziekte van Alzheimer krijgt.

De woorden spreken van heimwee en verdriet om wat verloren ging; de wederzijdse warme verbondenheid. De woorden zoeken naar wat gebleven is; de schoonheid van de ziel.

De woorden schrijven en laten je meevoelen met iedereen die een weg moet vinden in niemandsland. Een aanrader!

Wartaal

Ik dacht: het loopt wel los,

zag door de bomen soms nog wel

het bos.

Nu zie ik

nergens meer iets los te lopen,

nu staan de spuigaten wijd open.

Geen woord van jou om

touw aan vast te knopen.

Geen zin om

op verhaal te komen.

Wij leren gaandeweg

in wartaal wonen.

Hein Stufkens (augustus 2020)

Met de moed der hoop

Ine van Emmerik

In juni gaat er bij uitgeverij Verloren een nieuw boek verschijnen, getiteld *Met de moed der hoop*. Een boek dat de geschiedenis verhaalt van de 'Vrouwen van Bethanië'. In 1919 begon deze beweging haar avontuur onder leiding van grondlegger Jacques van Ginneken. Zij stelde zich ten doel mensen op het spoor van God te brengen. Gekleed in burger maar gebonden aan geloften vestigden zij zich in de grote steden waar de geestelijk nood volgens hen het hoogst was. Door de jaren heen werkten zij met jong en oud, arm en rijk, laag- en hoogopgeleiden van alle stromingen en gezindten. Niet alleen in Nederland, ook in Oostenrijk, Rome, de Verenigde Staten en Spanje hebben zij gewerkt, overtuigd van een heilige ruimte in ieder mens.

In het tweede deel van het boek staan de minstens zo bijzondere persoonlijke verhalen van de vrouwen, krachtige getuigenissen van hoop en vertrouwen, van doorleefde spiritualiteit die inspireert en motiveert.

Het boek is geschreven door Gabriëlle Dorren. Ik was co-redacteur van het tweede deel van het boek, het deel met de persoonlijke verhalen. In het najaar gaat het boek gepresenteerd worden voor een groter publiek.

*Als je vertrouwen hebt,
hoef je niet de gehele trap te zien
om de eerste stap te zetten.*

Martin Luther King

BINNENGEKOMEN

Ontvankelijkheid

Margreet van Leeuwen

Persoonlijk ervaringen over de betekenis van 'ontvankelijkheid' en hoe in spirituele zin, 'ontvankelijk te kunnen leven'.

Beide genoemde woorden kwam ik tegen in het boekje # *Dankbaar*, een uitgave van de Protestantse Kerk Nederland, met als ondertitel 'Bijbelse inspiratie

voor een dankbaar leven'. Gedichten, citaten en teksten komen o.a. voort uit werk van Huub Oosterhuis, Hein Stufkens, Henri Nouwen.

De woorden 'ontvankelijkheid' en 'ontvankelijk' zul je in het recente Nederlandse taalgebruik niet regelmatig meer tegen komen. In de 12e druk van 'Van Dale's Groot Woordenboek der Nederlandse Taal, 1992, wordt de term ontvankelijk als volgt omschreven: 'de toestand waarin een persoon open staat voor iets of iemand'. Dit is algemeen woordgebruik te noemen. Maar ontvankelijk voor wie, voor wat en hoe doe je dat dan?

Zouden we kunnen zeggen dat je er mee begint om bewust te zijn, van de nieuwe dag, die is aangebroken en voor je ligt? Uitgaande van de gedachte dat ieder een levensbron heeft, de plek van de ziel. Die bron, van waaruit je leeft, van Vertrouwen, Hoop en Liefde, kan voor jou verbonden zijn met God, met Boeddha, met Mohamed, met het Humanisme, om een paar levensbeschouwingen te noemen.

Om de tekst overzichtelijk en leesbaar te houden, beperk ik me tot de levensbeschouwing met Gods betrokkenheid bij ieder mens op deze wereld en de ganse aarde van en voor alle levende wezens.

Het begin van een dag

Het werkt echt, heb ik gemerkt, om je fysiek open te stellen, als het kan, door beide armen uit te strekken en dan de volgende tekst uit te spreken, staand of zittend:

'Open mij vandaag voor uw liefdevolle aanwezigheid',
ontspring in mij, bron van genade, kom'.

Het afsluiten van een dag

Neem de tijd om hier even bij stil te staan.

Waar ben ik dankbaar voor?

Wat heeft mij levensvreugde bezorgd?

Was er iets dat mij teleur heeft gesteld?

Wie heb ik vandaag echt ontmoet?

Wat kan ik loslaten?

Heb ik het gevoel dat ik een spoor van God heb gehoord of gezien?

**Bron: Petrus # *DANKBAAR* Bijbelse inspiratie voor een dankbaar leven
Protestantse Kerk**

De Universele Wijsheid van de Maya's

Nicole E. Zonderhuis

Al ruim 20 jaar laat ik me inspireren door de kosmologie en kalender van de Maya's, het volk dat leeft en leefde in het gebied van het huidige Yucatan in Mexico, Guatemala, Belize en Honduras. In 2011 reisde ik door Yucatan en de tempels, piramides, kleuren en de mensen raakten me. Bij de ruïnes van de oude Maya-steden zijn de tempels bedekt met prachtige hieroglyfen en reliëfs. Veel van deze symbolen bleken kalendertekens te zijn. De Maya's hebben een eigen kalender die Tzolkin-kalender heet met elke dag een eigen energie, een eigen godheid en een eigen functie.

De Tzolkin-kalender telt 260 dagen. Dat is het numeriek verband tussen de heilige getallen 13 en 20 ($13 \times 20 = 260$). Samen representeren zij beweging en maat, energie en vorm, geest en ziel. De verhouding 13:20 vormt een harmonie die dicht bij de gulden snede komt. 260 blijkt het getal te zijn dat een harmonie vormt met alles in de kosmos.

Een Maya zegening is dan ook:

Ah Yum Hunab K'u Evam Maya E Ma Ho!
(Moge de harmonie van de kosmos in ieder van ons zijn!)

260: in ieder van ons

De kalender van 260 dagen is afgestemd op de natuurlijke ritmes van het menselijk lichaam. Je vraagt je misschien af waarom 260 dagen een cyclus is van ons lichaam? Denk maar eens goed na: 260 dagen is 9 maanden min twee weken. ($4 \text{ mnd} \times 31 \text{ dgn} + 5 \text{ mnd} \times 30 \text{ dgn} - 14 \text{ dgn} = 260$) Precies, het is een zwangerschap. Vanaf het moment dat de zaadcel en eicel samenkomen – de conceptie – tot aan het moment van geboorte verstrijken er gemiddeld 260 dagen. Dit is dus de eerste cyclus van het menselijk leven. Kun je je voorstellen dat deze cyclus van 260 dagen zich ook buiten de baarmoeder voortzet? Uit onderzoek is gebleken dat babies 260 dagen na hun geboorte een moeilijke tijd doormaken: ziek worden en huilerig zijn. Dit is begrijpelijk als je bedenkt dat ze net zo lang uit de baarmoeder zijn als erin en zij ervaren dan een herbeleving van het moment van geboorte. Ongeveer 5 dagen daarna is het over. Is het ondenkbaar dat ons lichaam de herinnering heeft opgeslagen aan die laatste krappe dagen in de baarmoeder en de spannende bevalling? En dat wij een cyclus er na weer daaraan worden herinnerd? Volgens de Maya-kalender niet. Ook ervaren veel moeders dat zij 260 dagen nodig hebben voordat hun lichaam na de bevalling weer helemaal eigen voelt – het ontzwangeren.

260 en de melkweg

En er is nog een cyclus met een veelvoud van 260: het is de cyclus van de Aard-as schommeling ten opzichte van de sterrengroep de Plejaden en de gehele Melkweg. Daarom noemen we het ook wel Galactische Kalender, naar Galaxis, de Melkweg. Wij weten nu pas wat de Maya uit de oudheid al wisten: De Aarde maakt drie rondes:

1. om de eigen as in 24 uur
 2. om de zon in 1 jaar
 3. om Alcyone, de centrale ster van de Plejaden, in ongeveer 26.000 jaar.
- Dit heet de Precessie Cyclus om de eigen as in '24 uur'

De 260-daagse Tzolkin is een fractal van deze grote cyclus, het is een deel dat alle eigenschappen in zich draagt van de Precessie Cyclus. De relatie met de Melkweg behoorde voor de Maya tot de realiteit van de dag en dat niet alleen. De Maya's zeggen afkomstig te zijn van de sterrengroep de Plejaden. De Plejaden is het Zevengesternte (M45): een open sterrenhoop in het sterrenbeeld Stier (Taurus). De sterrenhoop bevindt zich op ongeveer 440 lichtjaren van de aarde. Het zijn de 7 zusters uit de Griekse mythologie. Eén van deze 7 heldere sterren is door de Grieken zelfs Maia genoemd, maar daar hadden de Maya's geen weet van toen zij zichzelf Maya noemden. De Maya's zeggen zelfs dat het universum afkomstig is van de Plejaden. Met de Hubble-telescoop is tien jaar geleden ontdekt dat er inderdaad een plek is in een grote spiraal in de sterrengroep de Plejaden waar sterren geboren worden.

De Plejaden worden al heel lang door de mensheid nauw gadeslagen en er wordt veel betekenis aan toegekend. Meestal werd het opkomen van de Plejaden in de ochtend als referentie gebruikt bij het bepalen van het begin van de lente. Het moment dat de Plejaden in de avond opkwam werd in Europa het dodenfeest gevierd. (Allerheiligen en Allerzielen op 1 en 2 november).

De Plejaden worden als Kirnah in de Bijbel genoemd: "De Grote Beer heeft hij gemaakt, en Orion, de Plejaden en de sterren van het zuiden." (Job 9:9), "Kun jij de Plejaden aan banden leggen of de ketenen van Orion losmaken?" (Job 38:31), "De maker van de Plejaden en van Orion, zijn naam is JHWH" (Amos 5:8). In de Indiase beschaving worden zij verzinnebeeld als de saptamatrika, een beeldenreeks met de zeven moedergodinnen. In het oude Egypte werden zij in de Isiscultus vereerd en als referentie gebruikt bij het bepalen van het begin van de lente.

Zo zie je dat er al eeuwen veel belang wordt gehecht aan de opkomst en samenvallen van sterren en planeten. Het is bekend dat bij zons-en maansver-

duisteringen grote rampen plaatsvonden op aarde. Daarom werd de hemel nauwgezet in de gaten gehouden. Een getal dat de mens daarbij kon helpen was welkom. Dat was het getal 260. Elke belangrijke planeet verhoudt zich in hele getallen tot het getal 260. En zelfs ons menselijk lichaam herkent dit getal.

Eigenlijk zal het je niets verbazen dat er een getal bestaat dat de harmonie in zich draagt. Alles is immers afkomstig uit één en dezelfde bron, uit Hunab K'u. We zijn allemaal gemaakt uit het sterrenstof. De Aarde is een gesloten systeem en alles dat daar ontstaat heeft dezelfde bouwstoffen. De Maya's zagen in het getal 260 het goddelijk getal en vormde daarom hun heilige kalender uit 260 dagen. De Maya zien de Tzolkinronde als voortgekomen uit het heilige huwelijk tussen de Zon en Maan: 20 Zonnezegels die samengaan met 13 Maantonen. $20 \times 13 = 260$. Er zijn 260 dagen en energie nodig om ons tot mens te vormen. In ons lichaam zijn het de 20 vingers en tenen en de 13 grote gewrichten van ons lichaam.

Nicole Zonderhuis is deel van de Graaljaargroep. Op haar websites www.mayatzolkin.com en nicolezonderhuis.nl staan meer artikelen en informatie

Bisdom Osnabrück, in vier parochies vrouw aan het hoofd

Bron: Domradio.de

Wat in Nederland (nog) niet voorkomt begint in de Duitse bisdommen steeds meer voor te komen, dat leken (m/v) door de bisschop benoemd worden tot fulltime leider, eerstaanspreekbare van een parochie. In het bisdom Osnabrück zijn nu totaal acht leken in het bisdom die aan het hoofd van een parochie staan, waaronder vier vrouwen.

Pastoraal werker Doris Brinker (foto) zal vanaf 1 december aan het hoofd staan van de parochiegemeenschap in Sint Barbara in het noorden van Emsland, zo



maakte het bisdom Osnabrück dinsdag bekend.

Teams van predikanten en “modererende priesters”

Met de introductie van leken als parochieleider op individuele locaties, zou volgens het bisdom de fusie van plaatselijke geloofsgemeenschappen tot grotere parochies (waarvoor in ons land is gekozen red.) moeten worden voorkomen. Het kerkelijk recht maakt deze stap mogelijk wanneer er niet genoeg priesters zijn om een gemeenschap te leiden.

In betreffende situatie wordt een “modererende priester” aangesteld die meestal niet ter plaatse woont. Katholieke parochies werden traditioneel uitsluitend geleid door een priester.

De vorige pastoor gaat met pensioen

De vorige pastoor, Karl-Heinz Santel, gaat op 1 oktober met emeritaat. Pastoraal werker Doris Brinker werkte al sinds januari 2020 in de parochies van Sankt Jodocus in Börger, Herz-Jesu in Neubörger, Sankt Johannes de Doper in Surwold-Börgermoor en Sankt Josef Surwold-Börgerwald. Sinds 2018 werkt ze ook als dienstverlener met de opdracht van kerkelijke gemeenschapsofbouw aan het Diocesaan Pastoraal Centrum van het bisdom Osnabrück. In de nieuwe situatie zal deken Franz-Bernhard Lanvermeyer, als de “modererende priester” optreden.

Leken sinds 2018, vrouwen sinds 2019

In 2018 benoemde bisschop Franz-Josef Bode uit Osnabrück voor het eerst een leek als eerst verantwoordelijke voor een parochie. De ingebruikname van Christine Hölscher als eerste vrouw wekte in 2019 landelijke belangstelling. Ze werkt in Bad Iburg-Glane in het district Osnabrück.

RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit

Portugal

Jonge Portugese Graalvrouwen die digitaal deelnemen aan een eenjarige Internationale Leiderschapstraining, hebben hiervoor een intergenerationeel oefenmoment uitgewerkt. Op 15 april interviewden ze Portugese Graalleden via Zoom over hun leiderschapservaringen en zo kregen ze meer zicht op



belangrijke kenmerken ervan. Ze nodigden ook alle deelnemers aan deze Zoombijeenkomst uit om terug te denken aan een Graalvrouw die verbindend werkte en welke eigenschappen hierbij inspirerend waren. Haar naam mocht niet bekend gemaakt worden. Woorden die gedeeld werden, waren bijvoorbeeld: enthousiasme, wijsheid, rechtvaardigheid, vriendelijkheid, verwelkoming, aandacht, zusterschap en innerlijke kracht.

(Sofia Moreira. International Grail Movement Newsletter. April 2021)

Mozambique, Tanzania en USA

Eind 2021 zal Mary Farrell haar functie als internationaal financieel office-manager beëindigen. De laatste jaren is haar taak omslachtiger geworden. Grondige evaluatie heeft geleid tot het schrijven van een nieuw profiel. Het ILT en enkele vrouwen met ervaring van dit werk hebben de kandidaten geselecteerd. Na grondig overleg is deze functie toegewezen aan twee Graalleden die complementair zullen werken zonder de noodzaak om hun huidige activiteiten op te zeggen.



Asteria Massawe is sinds 1994 in de Graal gegroeid, zowel in Tanzania als in verschillende internationale bijeenkomsten. Zij heeft o.a. deskundig de Grail Bookshop van Tabora geleid. Zij behaalde een Master in Economie en bereidt nu haar PhD Financiële Wetenschappen voor in Kenia. Asteria is gekend als iemand die gefocust werkt, transparante financiële verslagen maakt en empathisch en motiverend in een team functioneert.

Joana Filipa nam sinds 2010 deel aan de Graal in Mozambique. Zij heeft een Master in Business Management en is o.a. gekend als een hard werkende accountant. Sinds meerdere jaren is ze verantwoordelijk voor de financiën van deze groep. Ze is goed gevormd in het beheren van computerdatabases. Ze is bedreven in het opstellen van begrotingen, stappenplannen en het beheren van fondsen in overleg met de lokale groep. Joana kan problemen analyseren en een team motiveren om ze op te lossen vóór de deadline. Ze werkt ook sereen verder in stresserende situaties en legt moeilijk financieel jargon met eenvoudige termen uit. Sinds 2017 is ze lid van ons Internationaal Ondersteuningsfonds.

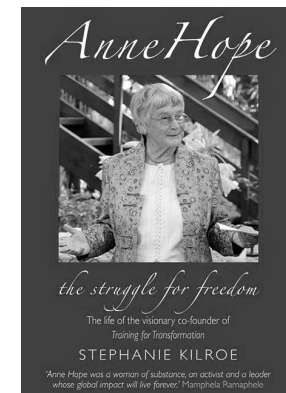


Vanaf mei tot december 2021 werkt Mary Farrell beide vrouwen in voor hun nieuwe taak vanaf 2022.

We wensen Asteria, Joana en de Graal het beste bij hun nieuwe functie.
(ILT. International Grail Movement Newsletter. April 2021)

Zilvervloot

Het "Training For Transformation" programma van de Graal in Kleinmond, Zuid Afrika is na 19 jaar toe aan een eigen transformatie. Het officiële programma van 1 jaar, een diplomacursus, wordt nu uitgebreid met meer lokale certificaatcursussen. Daardoor kan het programma ook op meerdere plaatsen tegelijk gegeven worden in Afrikaanse landen, Azië en de Zuidzee-eilanden en de zuidelijke Amerikaanse landen. Tijdens de laatste IC-vergadering werd besloten dat zo mogelijk het TFT programma deel wordt van de Graaltraining voor nieuwe leden. De Nederlandse Graal heeft al meerdere keren bijgedragen aan dit programma door schoolgeldbeurzen beschikbaar te stellen voor minder draagkrachtige studenten. Er staat nog € 250,00 op de balans van de Zilvervloot Account. Hopelijk kunnen we dit bedrag vertienvoudigen.



Giften zijn welkom op: De Graal Vogelenzang, banknummer NL67 INGB 0000025586 met vermelding van Zilvervloot Ann Hope Foundation. Alvast heel hartelijk dank!

*Er is nog zomer en genoeg
wat zou het loodzwaar
tillen zijn wat een gezwoeg
als iedereen niet iedereen
terwille was als iedereen
niet iedereen op handen droeg*

Judith Herzberg

TRAINING FOR TRANSFORMATION IN PRACTICE

Edited by Anne Hope and Sally Timmel



Foto's Zilvervloot

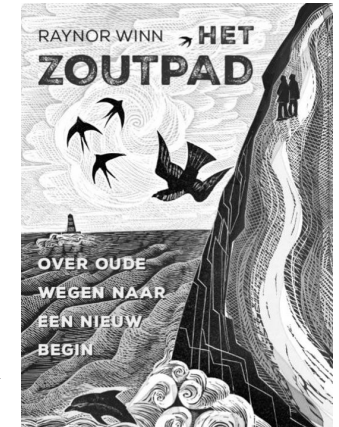


BOEKENHOEKJE

Het zoutpad, door Raynor Winn

Elly van Leeuwen

Het boek met de titel *Het zoutpad* is in het Nederlands uitgekomen in 2019. Het beschrijft de tocht van Raynor Winn en haar man Moth langs een oud kustpad in Engeland.



Op de achterflap van het boek staat het volgende, wat de inhoud van het boek heel goed weergeeft. Raynor Winn en haar man Moth raken binnen een paar dagen alles kwijt: ze verliezen hun huis door een speculatieschandaal en Moth blijkt een ernstige ziekte te hebben. Met de moed der wanhoop nemen ze een impulsief besluit: ze gaan de eeuwenoude South West Coast Path lopen, weg van alles en iedereen. Het is een tocht van duizend kilometer door het oeroude, verweerde landschap langs de zuidkust van Engeland.

Met elke stap, door iedere ontmoeting, en ondanks alle moeilijkheden die ze onderweg tegenkomen, verandert hun tocht verder in een bijzondere ontdekkingsreis. Het Zoutpad is een inspirerend verhaal over het omgaan met verdriet, de helende kracht van de natuur en de herontdekking van de ware betekenis van het leven, als je alles bent kwijtgeraakt.

Het boek leest prettig en Raynor neemt je mee op hun lange tocht. Jammer dat er eindeloos veel herhalingen zijn zoals de beschrijving van het landschap, de vele kopjes thee, het opzetten van de tent, enz.

Ik vraag me wel af hoe het zit met hun kinderen, De band met hen wordt summier besproken. Hoe kan het komen dat onschuldige vijftigers van het ene op het andere moment als paria's behandeld worden? Hadden ze geen sociaal netwerk in het dorp waar ze woonden? Onderweg hebben ze warme contacten met andere wandelaars, mooie uitwisseling van verhalen, maar de waarheid durven ze niet te vertellen. Ze doen dit uit vrije keuze!

Ik heb een dubbel gevoel bij dit boek. Aan de ene kant boeide het me, steeds weer komen ze met oplossingen voor hun uiterst kleine budget om van te leven, ze blijven moed houden om op de ingeslagen weg door te gaan. Er zijn poëtische momenten en grappige ervaringen. Toch had ik moeite om het hele

boek door te lezen. De weg was erg lang en hun dagen varieerden niet zo erg. In de recensies die ik las waren de meningen nogal verschillend van prachtig tot vernietigend. Ik zou zeggen pak het op en lees het voor jezelf.

VOEDSELHOEKJE

Radijssalade (4 personen)

Ingrediënten:

3 bosjes radijs, ½ bosje peterselie, 3 el sinaasappelsap, 2 el olie, 1 appel, 1 theelepel mosterd.

Bereiding:

Verwijder de wortels en het blad van de radijsjes. Was ze en snijd ze in dunne plakjes.

Hak de peterselie fijn. Doe sinaasappelsap, olie, peterselie en mosterd bij elkaar in een kom. Maak er een sausje van met een garde.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Schep de radijsjes, appel en het sausje door elkaar.

Uit: Harteraad

Romige broccolisoepp (voor 1 persoon)

Ingrediënten:

100 gr kruimige aardappels, 350 ml groentebouillon, 1 kleine broccoli, 1 ciabattabroodje, 1 el olijfolie, 1 teentje knoflook, 50 gr brie of blauwe kaas

Bereiden:

1. verwarm de ovengrill voor en kook de in stukken gesneden aardappels in ong. 15 minuten gaar in de bouillon. Voeg de laatste 10 minuten de broccoli roosjes toe.
2. snijdt intussen de ciabatta in de lengte open en besprenkel met olijfolie. Wrijf vervolgens met een half teentje knoflook stevig over de binnenkant van het broodje. Leg de kaas erop en zet onder de grill totdat de kaas gesmolten is.
3. Pers de overige knoflook en voeg toe aan de soep. Pureer met de staafmixer tot een romige soep. Voeg eventueel nog wat extra water toe als de soep te dik is en breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de soep met de kaascrostini.

Uit: Boodschappen, supermarktblad

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 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



Een goede zomertijd toegewenst