

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

**35e jaargang - nr. 3
Oktober 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:
 21 november 2019**

INHOUDSOPGAVE	
JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE	
Levensvreugde: hier en nu	4
Over schrijven en levensvreugde	5
Najaar	7
Oude wortels	7
Herfstbos	7
GRAALNIEUWS	
Als een mantel	8
Praktijken van hoop	9
Weggaan	9
VERSLAGEN	
Onze jaarlijkse Graalboottocht	10
Graalweekend Schoorl 23 – 25 augustus	11
Poëzie workshop in Schoorl	12
Wat maakt jou mooi?	16
INTERNATIONAAL	
Internationale Raadsvergadering in Tanzania	18
De Graal in Tanzania en de Masai	20
Sisterhood	22
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	23
Boekbespreking	25
Voedselhoekje	26
Geroosterde bloemkool, pompoen en kikkererwten	26
Redactionele Richtlijnen	27

JAARTHEMA: LEVENSVREUGDE

Levensvreugde: hier en nu

Amber Coomans

*Leven met volle bewustzijn,
de pas vertragen en elke seconde en elke ademhaling proeven,
dat volstaat.*

-Thich Nhat Hanh

Wat is levensvreugde? Filosofen en mystici zijn het er niet over eens, dus wie ben ik om er een sluitend antwoord op te geven? Ik kan alleen over mijn eigen ervaring en gevoelens schrijven. Eén probleempje: ik voelde me de afgelopen maanden niet bijzonder vreugdevol. Ik was veel aan het somberen, voelde me opgejaagd en zenuwachtig. Er stond flink wat te veranderen in mijn leven. Eind augustus verhuisde ik naar Edinburgh (Schotland) om daar vier maanden te gaan studeren aan de universiteit en daar moest flink wat voor geregeld worden. Nauwelijks had ik de tijd om echt over mijn keuze na te denken en stil te staan. Toen de meeste dingen geregeld waren en al mijn tentamens achter de rug waren, daalde mijn keuze echt in en had ik ook tijd om stil te staan bij mijn melancholiek van de afgelopen maanden. Ik besef dat ik en veel jongeren met mij de druk voelen om iets bijzonders te maken van het leven. Constant zoekende: wat volstaat voor mij? Wat zorgt ervoor dat ik word gezien als bijzonder en competent? We willen allemaal excelleren. Het vergelijken met de ander is een constante bezigheid op Social Media en het gaat heel onbewust. Ik zie iemand op Instagram die iets bijzonders heeft bereikt en voel een pijnlijke steek in mijn buik: ben ik wel goed genoeg? Als je die vraag een paar keer per dag aan jezelf stelt voor langere tijd, wordt het op den duur een repetitief gegeven en zelfs een tweede natuur die zich een baan in je hersenen groeft. Het enige tegengif voor het voelen van deze druk en ontevredenheid is voor mij het spirituele pad: de weg van het hart. In spirituele en religieuze tradities vind ik de troost die ik nodig heb- vertrouwen, overgave en bovenal: het hier en nu.

Ik besloot dat er echt iets moest veranderen en gaf me op voor een retraite voor jongvolwassenen in het dominicanenklooster in Huissen. In de vele zen meditatie's die we het weekend deden ervaarde ik momenten van complete stilte in mijn hoofd. Ik hoorde vogels fluiten, mijn ademhaling werd steeds dieper en langzamer en er leek een wonder te gebeuren: de zorgen over de toekomst en de druk van de buitenwereld verdwenen naar de achtergrond en er verscheen een zachte glimlach op mijn gezicht. Voor het eerst in lange tijd voelde ik levensvreugde. Maar hoe vat ik dat gevoel in woorden voor jullie,

de lezers van de Integraal? Het gevoel is eigenlijk niet te omschrijven maar is alleen te ervaren in het huidige moment. Nu! Maar ook nu. En... nu. Het is niet iets wat je zult vinden in de verre toekomst of op een vakantie ver weg van je dagelijkse beslommingen. Het is niet het gevoel dat je beter hebt gepresteerd dan een ander of dat je controle hebt over je keuzes en beslissingen voor de toekomst. Dat zijn vluchtige pleziertjes waar je heus veel aan hebt, maar het is niet blijvend. Het is geen levensvreugde. Levensvreugde valt samen met het hier en nu en is altijd bij je, je kunt er altijd naar terugkeren met enige oefening, zonder verder iets te hoeven doen of bereiken.

Levensvreugde: ik hoef niks. Ik hoef enkel het huidige moment volledig te ervaren. Dat volstaat. Er is geen bestemming, er is alleen nu. Wat een opluchting! Ook nu ik in Edinburgh ben, is dat gevoel altijd bij me. En ik geniet met volle teugen!



Over schrijven en levensvreugde

Margreet van Leeuwen

In de week waarin het Graalbezinningsweekend viel, heb ik deelgenomen aan een schrijf-zevendaagse, in een dorp in het noorden van Oost-Duitsland. Wij, vier schrijvers, zijn hierbij begeleid door een enthousiaste en deskundige schrijfdocente. Dat was al fijn. Verder heb ik de stilte, de rust en de natuur als heilzaam ervaren. Lichaam en geest voelde ik hier tot rust komen. Even hoefde ik niets. Dan ontstaat er ruimte voor gedachten en ideeën. Deze nieuwe omgeving deed ook mijn ziel opspringen van vreugde, bij het zien van zoveel schoonheid. Zoals bijvoorbeeld het berkenlaantje, met die ene dennenboom, als vreemdeling, daartussen. En de kruidentuin, geurend van de diversiteit aan planten. En die unieke schemerlamp, met een kap van paarse zijde op een gedraaide zwarte standaard van hout. Die stond op de gang, tegenover mijn kamer.

De eerste schrijfochtend buiten, met de zintuigen als thema, werden wij aangezet om op zoek te gaan naar een favoriete plek (in je hoofd), je hiermee te verbinden en opmerkzaam te zijn. Wat zie, hoor, ruik en voel je hierbij? Zintuigen werden geactiveerd. Daarnaast heb ik ervaren dat de in gang gezette opmerkzaamheid, die volgens mij ieder mens in zich heeft, onderweg werkt als een trein. Nieuwsgierigheid wordt door opmerkzaamheid in het kielzog meegenomen. Ik voelde de vragen in me opkomen. Welke kruidenplant is dit?

Als stadskind wil ik zulke dingen graag weten. Voelde aan de blaadjes, hm, lekker zacht, rook er aan en wist de naam. Natuurlijk, basilicum! Hoe leuk kan dat zijn.

Op een wandeling door het bos en langs de velden, op weg naar een naburig dorp, kwamen we langs een alleenstaande, immense eik. Het verhaal gaat, dat deze eik wel zo'n zevenhonderd jaar is, vertelde onze gids. Je zal deze eik maar zijn. Hoeveel volk zal dit natuurmonument niet aan zich voorbij hebben zien trekken? Ontelbare mannen en vrouwen, zullen onder deze boom hebben uitgerust van het zware werk op de velden. Zittend, liggend, in de schaduw van het bladerdak.

Soms schreven we op de eigen kamer, maar als de zon niet te hevig was, lekker aan de lange tafels, buiten op het grote terras. Hier dineerden wij 's avonds ook. Wat een vreugde, de herontdekking van het schrijven. Dat ik een verhaal kan schrijven en heb kunnen werken aan mijn project 'Mijn broer en ik', waarmee ik een begin heb gemaakt.

Tijdens de terugreis in de auto nam ik me al voor om ook in onze 50-plus-woongroep, 'Schrijven' als nieuwe activiteit te introduceren. We hebben een fijne recreatiezaal in ons gebouw, met een ruime hoeveelheid tafels en stoelen, waar met gemak een aantal schrijvers in past. En ja, met algemene instemming kan 'Schrijven' hier als nieuwe activiteit van start gaan. Hier zijn wij blij mee. We zijn met vier schrijvers. Ieder schrijft aan een eigen project en wat we hebben geschreven, lezen we aan elkaar voor. Er is aandacht en waardering voor elkaars werk, we staan open voor vragen en suggesties.

Schrijven, een verhaal, een gedicht, het proces van iets creëren. Soms kan dat moeizaam gaan, heb je een pauze nodig, even naar buiten, de zon op je gezicht voelen, een vogel horen fluiten en dan weer terug. Opnieuw beginnen en doorgaan, heb ik ervaren. Natuurlijk komen er ook emoties bij kijken en kun je je kwetsbaar voelen, of bang, zo schrijft Hagar Peeters in 'Letter en Geest', een van de bijlages van Trouw, editie 21 september 2019. Dit alles kan deel uit maken van het schrijfproces.

Evengoed zie ik een verbinding tussen schrijven en levensvreugde. Een mens kun je op velerlei wijze zien, o.a. als een immense, levende bron van verhalen en dat proces gaat door, tot het einde van het leven. Want is het Graalhuis niet een inspirerende en spirituele plek om naar elkaars verhalen te luisteren en ook om ze zelf te kunnen vertellen? Verhalen, die kunnen gaan over een scala van ontwikkelingen en gebeurtenissen in het leven, van vreugde tot verdriet, over veranderingen, beperkingen en vernieuwingen, ook als je op

weg bent naar de ouderdom. Schrijven over wat je hebt meegemaakt, kan je op het spoor brengen van wat je nog wilt in het leven, hoe je er nu in staat, de mens die je geworden bent, in het hier en nu, waardevol met al je kwaliteiten, die je hebt kunnen ontwikkelen. Een reden voor dankbaarheid

Tot slot een suggestie uit *Het boek van vreugde*. Een dagelijkse oefening aan het einde van de dag:

Ga lekker zitten, sluit je ogen en bedenk drie verschillende dingen van deze dag, waar voor je dankbaar bent. Dat kan van alles zijn. Je kunt dit opschrijven, het hoeft niet.

NAJAAR

Oude wortels

Als op 1 november de natuur kaal werd en het begin van de winter werd gevierd, kwam de oude angst boven dat de doden hun graven zouden kunnen verlaten. Wegwijzers werden onleesbaar gemaakt. Geschenken moesten de geesten gunstig stemmen. Vruchten en bloemen werden op de graven gelegd. Er was van alles te doen op die avond voor 1 november.

In Byzantium was het feest ontstaan om alle onbekende martelaren te gedenken. In de zevende eeuw werd het door Rome overgenomen.

Dat is Allerheiligen: het besef dat we door de eeuwen heen één gemeenschap zijn. Een gemeenschap van God.



HERFSTBOS

*Het herfstbos is als een laaiend vuur;
een zee van rode en gele kleuren.
Een dichter dwaalt er uur na uur
en bezingt de tinten en de geuren.
Jij hebt van de herfst niets te vrezen,
merkt een oude eik wat smalend op.
Voor jou kan het dus wel prachtig wezen,
maar wie staat hier straks met een kale kop?*

Rob Maayen (Daklozen krant)

GRAALNIEUWS

Als een mantel....

Gezien van der Leest

Wie wat bewaart heeft wat!

Ik schreef het vorige keer al; je komt van alles tegen als je opruimt. En wat kan het dan interessant zijn om iets te vinden! Bij één van mijn opruimdagen vond ik een decembernummer van Intergraal uit 1990. Thema: ouder worden! Ja, dat was in 1990 ook al iets om over na te denken en te schrijven.

Wat is het leuk om te zien hoe mooi de Intergraal nu geworden is, een handzaam boekje met zelfs foto's. In 1990 was het een verzameling A4 met een gekleurde voorpagina en een nietje linksboven.

Maar terug naar dat ouder worden: wat valt me op?

Bijna alle schrijfsters van impressies over ouder worden zijn inmiddels overleden: Riet Evers-van Eden, Suus Swarte, An van Tol, Hermine Standenmeijer, Wies Hooijdonk, Ger Husing en Frances van der Schot.

Bijna iedereen beschrijft waar ze zoal de dagen/weken mee doorbrengt en dat is nogal wat; veel bezoeken aan 'ouderen', schrijven voor Amnesty, deelname aan 8-meibeweging, cursussen volgen en geven. Wel dichterbij huis. Suus Swarte schrijft: 'Zo zie je maar weer: tot veel dingen ben je op je 85ste niet meer in staat; maar dicht om je heen is nog veel zinnigs te doen als je je oor maar te luisteren legt'.

De aandacht voor het genieten van de 'kleine' dingen van het dagelijks leven springt dan ook uit de stukjes naar voren. Met aandacht leven voor mensen om je heen en voor de natuur en met aandacht voor wat er wel is in plaats van wat er niet (meer) is.

Riet Evers-van Eden beschrijft hoe ze vanwege een infarct van haar man Ben meer thuis zijn. "Toch wordt het leven dan drastisch anders, maar niet minder gelukkig. We wisten tot voor kort bijvoorbeeld niet welke vogels er in onze tuin leefden. We wisten ook de namen niet. Nu komt het roodborstje als hij mij ziet een heel mooi lied voor me zingen, komt ook af en toe een stukje kaas halen, zit met het rode borstje in de zon heel mooi te wezen. Er is van alles te genieten in de vogelwereld. En Ben ziet het nu ook. Waarmee ik wil aangeven dat je bij het ouder worden alle levende wezens en dingen veel intenser benadert. Je staat er meer bij stil. Zo lees je b.v in het boek *Shambala – de weg van de krijger* van Chogyam Trungpa dat je moet leven 'met de lepel en de vork', de kleine alledaagse menselijke dingen dus: die proeven en puren, ermee bezig zijn, waarderen."

Ik wilde jullie dit cadeau vol levenswijsheid niet onthouden. Om te bewaren!



Praktijken van hoop

In gesprek met Maaïke de Haardt op 26 oktober

Hoop, soms mis je dat en ben je ernaar op zoek, soms valt het je toe en voedt het je. Maaïke de Haardt hield vorig jaar een lezing over hoop, verlangen en verandering. Ze had het over de noodzaak van 'praktijken van hoop'.



Wat bedoelt ze daarmee? Hoe kunnen we dat doen? Of doen we dat al? Gezien van de Leest en Ine van Emerik hebben Maaïke uitgenodigd om daarover wat te zeggen. Vervolgens gaan we daarover met elkaar en met haar in gesprek. Er zijn allerlei teksten en beelden over hoop die we daarover kunnen delen en verbinden. Hopelijk hebben we een dag (van 10.30 tot 15.30 uur) die ons inspireert en bemoedigt.

Van harte welkom! Meld je aan via degraal@planet.nl

Weggaan

Carla van Thiel en Joke van Neerven zijn verhuisd! Hun adres is nu: Schorteldoeksesteeg 1, 3732 HS De Bilt
Het onderstaande gedicht geeft hun ervaring weer.

Weggaan

Weggaan is iets anders
dan het huis uitsluipen
zacht de deur dichttrekken
achter je bestaan en niet
terugkeren. Je blijft
iemand op wie wordt gewacht.

Weggaan kun je beschrijven als
een soort van blijven. Niemand
wacht want je bent er nog.
Niemand neemt afscheid
want je gaat niet weg.

Rutger Kopland

VERSLAGEN

Onze jaarlijkse Graalboottocht

Chris de Leeuw

De Vinkeveense plassen waren dit jaar het decor van onze boottocht, het was weer een fijne dag. Op een boot loop je veel meer rond dan wanneer we in ons Graalhuis zitten, spreek je daardoor ook meer mensen. Dit jaar waren er veel vrijwilligsters mee en het was fijn om zo kennis te maken, meer van elkaar te horen, je bewust te worden dat anderen het stokje van ons ouderen overnemen. Er waren genoeg plekjes om rustig te praten zowel beneden in de lounge als boven buiten op de vele bankjes. En geregeld kwam er iemand vragen of we nog iets wilden drinken – ja de verzorging en ook de lunch gaven een echt vakantie-gevoel.



Er is een groot verschil tussen de Vinkeveense plassen en de Biesbosch waar we vorige jaren voeren: langs de hele route ademde je ruimte en op de vele eilanden stonden zowel simpele huisjes als de meest luxueuze woningen, met veel groen eromheen. Juist in deze week werd de Seawatch kapitein opgepakt, omdat de boot mensen gered had in de Middellandse

zee en in Italië aan wal gezet. We vroegen ons af waarom ook Nederland haar verantwoordelijkheid niet nam om een deel van de in Italië gestrande vluchtelingen op te vangen – “nee, daar hebben we geen ruimte voor en dat zou maar een aanzuigende werking hebben”. Geen ruimte? Natuurlijk kunnen vluchtelingen niet zo maar op een eilandje hier geplaatst worden, maar we beseffen heel goed dat het meer onwil en politieke angst is voor wat de kiezers vinden, dan gebrek aan ruimte.

De kapitein kreeg regelmatig bezoek van een van ons, wat hij ook wel gezellig vond. Daar vooraan op de boot was het telkens opnieuw een verrassing als we om een eiland heen voeren, welk vergezicht je zou zien, een grote of een kleine nieuwe plas, woningen op eilandjes, af en toe mensen die gezellig zwaaiden, het zal – dachten we – in de zomer best een sociaal gebeuren hier zijn. Tussendoor kon ik een rustig plekje vóór in de boot te vinden waar ik stil kon zijn, genieten van alle ruimte in deze Vinkeveense plassen - en zachtjes het lied zingen over de ‘ruimte van liefde’.....

Wie zei ook al weer: “genieten is een vorm van bidden”? Nou dan hebben

we veel gebeden als ik dat zo rondom me hoorde! Zo’n reis is voor herhaling vatbaar!



Graalweekend Schoorl 23 – 25 augustus

Ad Stroeven en Marthe Link

Verslag van dit 5e bezinningsweekend, dat deze keer als motto had: ‘Loflied op de Schepping’.

Er nemen 20 vrouwen deel aan dit weekend en we starten, na een warm welkom door Hilde Debacker, met het aansteken van twee lichtjes om de afwezigen present te stellen.

Fieke Klaver, die dit weekend opnieuw begeleidt, leidt het thema in op vrijdagavond. We gaan aan de hand van leven en geschriften van Franciscus van Assisi ons dit weekend bezinnen op het thema, dat al meteen de tongen losmaakt. Het blijkt herinneringen op te roepen, maar ook zorg over onze leefwereld. Een keuze uit de genoemde eigen ervaringen: een begrafenis op een natuurbegraafplaats, iedere dag de ellende op aarde –overal in de wereld, genieten met haar moeder van de natuur aan zee, wat te doen met het verdwijnen van de gletsjers, samen de aarde delen, er is meer licht en lucht nodig, enz.

De dagen beginnen met de mogelijkheid om in de kapel ons in stilte voor te bereiden en met Sacred Dance de nieuwe dag te ontvangen. De bewegingen op de ingetogen muziek roepen een gevoel van vrede en inkeer op.

Zaterdag krijgen we aan de hand van meditatiebladen tijd om ons te bezinnen op het thema, ieder doet dit op haar eigen manier: in haar kamer, buiten in de hof of wandelend in de omgeving. Het is prachtig nazomerweer met volop zon: paddenstoelen, bloeiende heide, licht vleugje van de naderende herfst geven volop reden om een loflied op de schepping te zingen.

Het is een vertrouwd ritme: in je eentje mediteren en nadenken aan de hand van het meditatieblad en na de koffie in kleine groepjes napraten.

De zaterdagmiddag werd gewijd aan creatieve ontspanning in workshops: terugspeel-theater, gedichten schrijven en een 'WonderWandeling' maken. Dit is voor alle deelnemers een kostbaar deel van dit weekend en in de avond wordt dat plenair gedeeld met iedereen op soms hilarische en soms ontroerende verslagen.

Verslag van Ad, die deelnam aan de WonderWandeling:

'Ik ging mee wandelen en genoot van alle wonderen, die we in de natuur tegenkwamen. Bij terugkeer legden we van alles, wat we onderweg gevonden hadden, op tafel: takjes, steentjes in alle soorten en maten, enkele bloemetjes. Het was een echte 'wonder-wandeling', waarbij we ontdekten wat de natuur ons te bieden had aan mooie dingen, maar ook aan rust en stilte, die we in ons dagelijks leven soms wel eens missen.'

De zaterdagavond is gewijd aan 'zang en drank': Mayke de Vries heeft liederen in vele talen, waaronder zelfs het Fries, tot mijn eigen vreugde mag ik, Marthe, die vertalen voor de zingende zangers.

Zondagochtend is weer gewijd aan meditatie en gesprekken in kleine groepjes.

Ad besluit haar verslag met:

Na een prima verzorgde lunch en nog wat tijd om met elkaar te praten werd het weekend afgesloten met een mooie viering.

Mijn indruk is dat we allemaal genoten hebben van elkaar, de Sacred Dance, de stilte, de natuur en dat het 'Loflied op de Schepping' ons veel stof heeft gegeven om over na te denken in de tijd die voor ons ligt.

Dank ook aan degenen die dit weekend mogelijk hebben gemaakt.



Poëzie workshop in Schoorl

Marthe Link

Een gedicht is een gedicht, als de dichter zegt: "Dit is mijn gedicht!" Het wordt poëzie, als uitgever, boekhandelaar en recensent er hun goedkeuring aan geven. Maar het is een pareltje, als de lezer/es geraakt en ontroerd wordt, er haar eigen ervaringen en betekenis herkent. Dan vindt er een ontmoeting plaats tussen dichter en lezer.

En dat was, wat er gebeurde toen de twee deelnemers Chris en Carla 's avonds in een kring van luisteraars hun korte gedichtjes presenteerden.

Ter voorbereiding had ik een paar bundels met korte gedichten meegenomen ter inspiratie, o.a. een bundel van Judith Herzberg: '111 Hopla's' een aanrader en bron van inspiratie. Overigens is het kortste gedicht, dat ik ooit tegenkwam in een bundeltje van ik-weet-niet-meer-wie:

Madame Tussaud

zij was

Het accent in ons kleine kringetje lag vooral op het opschrijven van wat je waarneemt met je zintuigen, heel direct en heel zorgvuldig: wat hoor je, wat zie je, wat ruik je, wat voel je, wat proef je.

Zintuigen zijn de vehikels, waarmee we onze leefwereld zin en betekenis kunnen geven. Waarbij, volgens de filosoof Markus Gabriel, onze hersenen misschien wel ons meest belangrijke zintuig is, waarbij vooral taal en communicatie belangrijke attributen zijn. En taal is, net als nauwkeurige waarneming, de bron van alle poëzie.

Schrijf op wat je ziet, hoort, ruikt, proeft, voelt, in woorden, concreet en nauwkeurig, want dat is je materiaal, waarmee zomaar een gedicht kan ontstaan. Het hoeft niet te rijmen, niet lang en vloeiend of in coupletten te zijn. Wees aandachtig en aards en laat jezelf verrassen.

Chris zonderde zich even af op het zonnige terras en schreef, terwijl verderop in de hoftuin het vrolijke en geanimeerde geluid van de wandelgroep klonk; de gulle lach Maria, één van de deelnemers schalde door de tuin.

En Chris schreef:

Verwondering

wandeling
rijkdom
te zien
of is het de lach
van Maria?

Het is een klein pareltje, dat de directe waarneming overstijgt; het thema van dit weekend was: 'Loflied op de Schepping'. En dan klinkt die 'lach van Maria' als een bijna hemelse lach in zo een loflied. En in de kring 's avonds herkenden de luisteraars dat ook.

Graaluitje: boottocht Vinkeveense Plassen



Weekend Schoorl - 23-25 augustus 2019



Carla, die ervan overtuigd was dat ze geen gedicht zou kunnen schrijven, kwam met:

De vogels
druktmakers bij de pinda's
een ekster vliegt als
een zwart witte schaduw
in een flits voorbij
weg is alles

Ook hier geeft de dichter vanuit haar directe zintuigelijke waarneming iets prijs van haar diepste gevoelens: ze is net verhuisd vanuit het drukke Utrecht naar een rustiger plek en ervaart de stilte van ouderdom en inkeer: de druktmakers van weleer zijn gevlogen, verzadigd en tevreden en er is nu stilte, inkeer en herinnering.

En zo begint poëzie: waarnemen, je verwonderen, schrijven en verrast worden door een betekenis die het directe overstijgt.

Tot slot nog iets van Chris:

Verwondering
een kleurrijke bloem
gezoem
een bij
komt nabij

En van Carla:

Hazelnoten
verborgen onder blad
hopen ongezien
te zijn – een windvlaag
ligt het pad.

We hadden het goed!

Wat maakt jou mooi?

Marieke van Andel

Marieke van Andel maakte naar aanleiding van de bezinningsdagen van de Graalbeweging onderstaande blog op haar website die we mogen gebruiken

voor Intergraal.

“Wat bijzonder! Ik heb mijn lijf nog nooit zo goed en zo bewust gevoeld, in al mijn 93 jaar.” Steunend op haar rollator vertelt Frances met zachte, treffende stem hoe ze de WonderWandeling tot dusver heeft ervaren. “Mijn voeten voelden ontzettend krachtig, toen ik ineens besepte dat ze mij altijd dragen.” Ad valt haar bij. “Bevrijdend is het. Eigenlijk heb ik altijd last van mijn schouder, door artrose en een ontsteking. Tijdens het wandelen was ik helemaal vrij van pijn.” Hun woorden zorgen bij mij voor een innerlijk vreugdedansje. We zitten middenin de WonderWandeling die ik aanbied aan de Graalvrouwen. Zij komen eens per jaar samen op bezinningsweekend. Iedereen is welkom, had ik gezegd. Nieuwsgierige vingers gingen de lucht in. En zo wandelen wij daar: tien vrouwen, drie rollators en een wandelstok. Op pad over kleine weggetjes in Schoorl, op reis door eigen lijf.

Ik heb een uitnodiging voor mijn deelneemsters, die verband houdt met het thema van het weekend: 'Loflied op de Schepping'. In eerste instantie denk je misschien aan de schoonheid van de natuur, aan alles wat je om je heen ziet. Sta je er weleens bij stil dat je zelf óók deel uitmaakt van die prachtige natuur? Vind een fijne plek en zoom dan eens in op je eigen schoonheid. Wat bewonder je in jezelf? Wat maakt jou mooi? Rustig wandel ik over de paadjes. Hier en daar zie ik iemand mijmeren: in een rieten stoel in de zon, languit liggend op de trampoline, zittend op haar rollator, blik gericht op de toppen van de bomen... Het is alsof ze in de uitgestrekte hemel iets ziet van zichzelf.

Een half uur later wandelen we in stilte terug naar het begin. Voor iedereen heeft de natuur een kadootje neergelegd, vertel ik. Voor en achter mij zie ik hen zoeken naar hun kado, het is een prachtig gezicht. “Ik keek heel bewust, ik had echt oog voor mijn omgeving. Als je goed kijkt is alles mooi,” deelt Joke haar ervaring. “Mijn ‘kadootje’ was deze steen,” vertelt Gezien. “Een scherp randje en veel butsen, maar aan de andere kant glad en zacht. Het deed me denken aan een lied. How could anyone ever tell you, you were anything less than beautiful?” In haar ogen zie ik dat haar vondst haar raakt. Op zo'n positieve manier kijken naar jezelf, puur uit dankbaarheid voor wie je bent, dat doen we maar zelden.

Ook na de wandeling blijft de vraag prikkelen. Het is er één om mee te nemen naar huis, om regelmatig even de tijd voor te nemen. Door bewust te kijken kun je iets nieuws zien in het bekende. Wat zie jij, als je met nieuwe ogen naar jezelf kijkt? Waar ben jij jezelf dankbaar voor? Wat maakt jou mooi?

INTERNATIONAAL

Internationale Raadsvergadering in Tanzania

Mineke van Sloten

Op 1 juli om 8 uur 's avonds landt mijn vliegtuig op luchthaven Kilimanjaro, aan de voet van de berg. Het is al donker en het is winter maar daar merk je niets van. Buiten wachten een stuk of zes graalvrouwen me op met het logo van de vergadering, een kleurig bloemenschildering ontworpen door een Tanzaniaans kunstenaarscollectief. In de bus zitten de vrouwen te wachten die al eerder die dag geland zijn. Ramen dicht en licht uit vanwege insecten. Als we om middernacht in het Graalcentrum Kisekibaha aankomen worden we vreugdevol verwelkomd met een warme maaltijd!



De raadsvergadering

Elk van de 18 Graallanden (entiteiten) heeft een raadslid afgevaardigd en allemaal hebben zij een visum kunnen krijgen. Ook zijn er drie nieuwe landen vertegenwoordigd: Angola, Equador en Paraguay die na een jarenlange voorbereiding erkend zullen worden.

Er zijn ook vertegenwoordigers van de netwerken en van enkele teams en een backstage-groep van zes jonge vrouwen die ervoor zorgen dat al het gesproken woord simultaan in het Engels, Spaans en Portugees te horen is en dat het ook nauwkeurig wordt vastgelegd.

In het centrum wonen naar schatting ruim 25 graalvrouwen en ook 8 jonge meisjes die daar 2-3 jaar in training (formation) zijn en naast hun religieuze scholing huishoudelijk werk verrichten. Het centrum is tevens een boerderij met koeien, geiten, varkens, konijnen, kippen, bananenpalmen, sinaasappelbomen, avocadobomen, een groentetuin, visvijver met tilapia en maïsakker. Er zijn grote containers om regenwater op te vangen en de zonnepanelen op het

dak zorgen ervoor dat er altijd kunstlicht is, ook als de elektriciteit uitvalt (wat iedere dag wel een paar uur het geval is). Er wordt gekookt op een enorme houtoven!

Het thema van de vergadering is: «Chanua maua lele chanua maua. Oh! Fu-raha!» «Flowers' blossoms. Oh! Let us rejoice!». Dit verwijst naar de vreugde over de diversiteit die we in deze vergadering willen versterken en vieren. Het programma begint met een feestelijke bijeenkomst gepresenteerd door de Tanzaniaanen waarbij met zang, dans en toneel de geschiedenis van het land en van de Graal in het land wordt getoond. De rol van Ton Brouwer, die jarenlang hier heeft gewerkt wordt met verve neergezet door Lucy Kimaro. De eerste echte werkdag presenteert elk land een rapport dat iets zegt over de toestand van het land en van die van de Graal daarin. Er wordt teruggekoppeld naar het besluit van de algemene ledenvergadering in 2017 om voorrang te geven aan de positie van vrouwen en meisjes, de klimaatverandering en om met gelijkgezinde organisaties samen te gaan werken.

We hebben ook uitstapjes gemaakt. Op zondagochtend naar een Masai gemeenschap (zie apart artikel) en 's middags bekijken we de kleuterschool St. Imelda en de middelbare school voor meisjes St. Teresa of Avila die door de Graal zijn opgericht.

Op maandag splitsen we op in twee groepen: een gaat met een bus het Mko-mazi wildpark in, de andere gaat naar de boekwinkel in Moshi en naar een museum. Op woensdagmiddag gaan we naar het Neema gezondheidscentrum, een klein door de Graal opgericht ziekenhuis waar we eerst een rondleiding krijgen en daarna de mis met de bisschop bijwonen. Er is een nieuwe operatiekamer gebouwd die wordt ingezegend. De bisschop roept het internationaal leiderschapsteam bij zich en zij verkleden zich gauw in groene chirurgenhandschoenen met mondkapjes, haarnetjes en schoenbeschermers. Zo gaan ze met de wijwaterkwast de steriele ruimte in.



Tanzaniaanse vrouwen

De onderwerpen van de vergadering zijn: de netwerken, de financiën, de internationale teams en de presentatie van de nieuwe landen. Binnenkort zal het uitgebreide rapport op de website worden geplaatst onder 'publications'.

Ik wil er drie onderwerpen uitlichten:

De dagelijkse vieringen waren zorgvuldig voorbereid door de gezamenlijke netwerken en brachten ons zowel inspiratie uit de bijbel als uit actuele teksten over de aarde, sociale rechtvaardigheid, migratie en diversiteit.

Een skype toespraak van Dr. Azza Karam heeft op iedereen veel indruk gemaakt. Zij merkte o.a. op dat wereldwijd 30% van de voedsel- en gezondheidshulp verleend wordt door religieuze organisaties, en dat vrouwen een steeds grotere rol krijgen bij bestuurlijke taken. Ze stelde aan ons de vraag om onze ervaring in de samenwerking met verschillende religies te evalueren en om te onderzoeken of er zaken zijn die daarbij onbesproken blijven. De vergadering beveelt aan om de lezing via youtube beschikbaar te maken voor iedereen.

Het team 'big meeting' houdt zich bezig met de voorbereidingen voor de viering van het honderdjarig bestaan van de Graal. Er is al besloten om in 2021 een feestelijke bijeenkomst te houden in Brazilië voor 200 graalleden (die zelf fondsen moeten werven om hun reis en verblijf te bekostigen). Een bijzondere aanwezigheid zal de koffer zijn van Bep Caminada, die de Graal in Brazilië op poten heeft gezet. Deze koffer is gevuld met verhalen uit de geschiedenis van de Graal.

De Graal in Tanzania en de Masai

Mineke van Sloten

Tot een paar honderd jaar geleden viel het Masai volk als het in droge tijden slecht met hen ging het Chag volk aan. De Chag hebben ondergrondse gangen gegraven met voorraadkamers waar zij heel lang veilig konden verblijven en overleven. In Moshi is een museum ingericht waar je een bergplaats van de Chag kunt bezichtigen.



Masai schoolmeisjes in graalcentrum Kiseki-baha

De Masai zijn vanouds nomaden die met hun vee rondtrokken, maar mede door de toenemende droogte wordt het steeds moeilijker om voldoende voer te vinden en nu zijn ze in een proces om zich op een vaste plek te vestigen en op andere manieren in hun levensonderhoud

te voorzien, o.a. door zich te richten op het verbouwen van voedsel.

De Tanzaniaanse Graalvrouwen hebben contact met drie nederzettingen in de buurt van het centrum Kiseki-baha.

Op zondag gaan we naar een Masai gemeenschap om de kleuter- en basisschool te bezichtigen en een kerkdienst bij te wonen bij de baobab-boom omdat het lemen kerkgebouw is ingestort. Het vrouwenkoor zingt en danst, sommigen met een baby onder een doek op hun rug, terwijl hun kleine kinderen door de oma's worden beziggehouden. Tegenover de oma's zitten de mannen, wij daartussenin in schoolbankjes. De Masai zijn Luthers en het is bijzonder dat de Graal in Zweden een Luthers predikant naar de raadsvergadering heeft afgevaardigd die de preek mag houden. Aan het eind van de dienst wordt zij gehuldigd met een stok die met heel kleine kraaltjes is omwikkeld. Er wordt ook gecollecteerd voor de herbouw van het kerkje. De mannen, jong en oud, zijn opgeroepen om kenbaar te maken wat zij zullen bijdragen. Zij bieden: een vogel (kip?), een koe, een vrachtauto met stenen, een geldbedrag en het wordt allemaal nauwkeurig genoteerd.



Zingende en dansende vrouwen tijdens de kerkdienst

Wat op deze feestelijke dag niet aan de orde komt is dat de Masai traditioneel vrouwenbesnijdenis toepassen (FGM Female Genital Mutilation). Dit is bij de Tanzaniaanse wet verboden maar de oude gewoonte is moeilijk te doorbreken. Sinds 2003 voert Honorata Mvungi gesprekken met de Masai om in overleg naar andere oplossingen te zoeken.

Het Graalcentrum in Kiseki-baha heeft een voormalige school even buiten het hek ingericht voor Masai meisjes om hieraan te ontsnappen en ook naar school te kunnen gaan die hier dichterbij is. Er wonen een veertigtal meisjes, die ook in de vakantie niet naar huis gaan omdat het wel gebeurd is dat ze dan toch gauw besneden en uitgehuwelijkt werden. Dat levert namelijk een bruidsschat op (in de vorm van een koe b.v.) voor de ouders.

Voor de vrouwen die de besnijdenis verrichtten en hun inkomsten kwijtraakten is de VICOBA Village Community Bank ingevoerd, een systeem waarin vrouwen in groepen bij elkaar komen en wekelijks een bedragje inleggen gedurende een jaar. Ze hebben dan gespaard om b.v. een bedrijfje te beginnen. Vrouwen hebben een eigen inkomen van de verkoop van melk en kippen.

Ik heb zo'n bijeenkomst bij mogen wonen op de laatste middag. Er waren ongeveer 30 vrouwen (met zeker 10 baby's en peuters) die in drie groepen

waren verdeeld. Na een opwekkend praatje over van het donker naar het licht gaan konden zij vertellen waar ze mee zaten. Er was een windmolen die water oppompte kapot gegaan. De generator die het werk over moest nemen was nu ook stuk en het drinkwater werd aangevoerd op brommertjes in grote jerry-cans en moest duur betaald worden. Het geld voor de reparatie was door de mannen ergens anders voor gebruikt.

Zij wilden de zaak in eigen hand nemen en kwamen na een lange discussie tot het besluit om elk 5000 shilling per week (€ 2,-) in te leggen. Alle namen werden zorgvuldig genoteerd met het bedrag dat ieder wilde sparen (afhankelijk van wat men te missen had). Tenslotte werd er besloten om de Graalvrouwen te vragen om met het geld de reparatie te laten verrichten.

In het juli-nummer van 2018 is een oproep gedaan door Chris de Leeuw voor een bijdrage aan 'kacheltjes voor de Masai vrouwen' waardoor minder hout nodig zou zijn bij het koken. Er is tijdens mijn verblijf - mede dankzij de steun van de Dominicuskerk in Amsterdam € 2.700,- overgemaakt! De Graal in Tanzania is hier erg blij mee.

Sisterhood

Ine van Emmerik

Tijdens de VN Vrouwenconferentie in New York in 2017 ontmoette ik Sulafa Diab. We volgden beiden een workshop over internationale samenwerking. We hadden meteen een klik. Zij, een vrouw uit Soedan, ik een vrouw uit Nederland. We herkenden iets in elkaar, in onze gedrevenheid om onze talenten in te zetten en iets te betekenen voor andere vrouwen. Zij doet dat in een eigen stichting, Mazaya. Ons contact was vanzelfsprekend gelijkwaardig. Ik ben blij dat ik een paar keer de verbinding heb kunnen leggen naar het Welzijnsfonds van de Graalbeweging om haar projecten op scholen in Khartoem te kunnen ondersteunen. In de contacten die we daarover hadden werd ik bevestigd in mijn eerste indruk: ze is daadkrachtig én zorgvuldig.

Begin dit jaar, ik had haar net een bericht gestuurd dat het Welzijnsfonds weer kon helpen bij een project, paktten zich donkere wolken samen. Ik las en hoorde nieuwsberichten over demonstraties en geweld, veel geweld. Op de mail bleef het stil. Een bange stilte. Maar gelukkig, een kort berichtje: "Ik moet ergens viavia mailen, internet ligt bijna plat". Ze stuurde een filmpje van het straatgeweld. Na een tijdje kwam er beter nieuws, dat het rustiger was, dat er een ander regime was geïnstalleerd. Mensen kregen weer lucht, hopelijk blijft dat zo. Gelukkig is het geld inmiddels goed aangekomen. Ze gaan er schoollatines mee bouwen in Gazeira, een tijdrovende klus omdat er gebruik wordt gemaakt van tweedehands materialen.

Dan komen de mails met andere verhalen. Het goede nieuws dat steeds meer vrouwen en meisjes zich uitspreken over het geweld voor en tijdens de onrust. We hebben het over de Soedanese kunstenaar Kamala Ibrahim Ishag die dit jaar de Prins Clausprijs kreeg voor haar werk. Een vrouw die zich ook vaak krachtig heeft uitgesproken over de politieke situatie en het geweld tegen vrouwen.

Sulafa is in 2016 en 2017 naar de VN Vrouwenconferentie in New York geweest. Zij kon dat met minimale subsidies voor elkaar krijgen. Tot haar ergernis zag ze dat er tientallen vrouwen uit haar land, die ook in New York waren, gingen shoppen in plaats van actief deel te nemen, terwijl ze toch ruim gesponsord werden. Toen ze daar met haar eigen stichting wat inhoudelijks tegenover probeerde te stellen door het organiseren van informatiebijeenkomsten in Khartoem werd haar door de voorzitter van de Soedanese delegatie te verstaan gegeven dat ze zich er niet mee moest bemoeien. Ze dreigde zelfs bijna gearresteerd te worden. Ik realiseerde me des te meer hoe dat kleine draadje van verbondenheid en praktische steun voor haar van belang is, hoe dat steun en hoop kan geven.

Sisterhood is global. Zusterschap bestaat wereldwijd. Deze zomer sprak ik na jaren weer eens met Andjelka Rudic uit Kroatië. Jaren geleden hebben we samengewerkt in het LIEN-netwerk voor jonge vrouwen en een bijeenkomst georganiseerd in haar land. Momenteel werkt ze voor de UNHCR, de VN Vluchtelingenorganisatie in Turkije. Het was alsof we elkaar vorige week nog hadden gesproken. Het voelde als eenzelfde vorm van sisterhood als die met Sulafa. Er is een klik, een vriendschappelijke verbondenheid die jarenlang kan sluimeren en dan weer geactiveerd kan worden. Een ervaring die alle vrouwen binnen de Graalbeweging moeiteloos zullen herkennen.

RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit

PORTUGAL

Graallid Berta Figueiredo werkt sinds haar pensionering als vrijwilligster in het wijkcentrum van Carcavelos voor vluchtelingen en migranten. Ze begeleidt er o.a. een Syrisch gezin bij al het nodige voor een goede integratie. Toen Marah, de dochter van dit gezin, problemen kreeg op school met wiskundeles-



sen, schakelde Berta haar kleindochter Maria in, om haar elke vrijdag met dit vak te helpen. Beide hebben dezelfde leeftijd van vijftien. Marah had al haar vriendinnen in Syrië verloren en voelde zich eenzaam. Maria was op zoek naar zin en waarden in haar leven. Ze ging Marah steunen en nam haar soms mee naar feestjes in haar eigen school. Ze bezochten mooie Portugese plaatsen en aten wanneer mogelijk met elkaar.

Bij een groepsdynamische oefening in het wijkcentrum vroeg Berta op een bepaald moment aan de jongeren iets te noemen waarvan ze hielden in Portugal. Marah antwoordde toen spontaan: 'Maria'. Een diepe vriendschap groeide tussen hen.

Toen ook een Guinees meisje, Marlem, huiswerkproblemen kreeg door de nieuwe taal, volgde Marah spontaan het voorbeeld van Maria en begon ze Marlem te helpen. Zij ging haar zelfs opzoeken als vriendin in hun lokale school. Marah, Marlem en Maria noemen zichzelf nu het 'M-Trio'.

De relatie tussen Berta en haar kleindochter is versterkt door deze intergenerationele samenwerking en Berta heeft in het vluchtelingen centrum een nieuwe naam gekregen: 'Oma Maria'!

Zij geniet van haar pensioen, waarbij ze ongeveer hetzelfde doet als voorheen, maar nu met meer beschikbare tijd voor wat nieuwkomers belangrijk vinden en zo ontstaan er ook meer vriendschappen. (Ana Rute. The Grail International Newsletter. Mei-juni 2019.)

USA

Begin 2019 heeft de stuurgroep van de Graal in dit land enkele leden onder de 40 jaar uitgenodigd om aandacht te schenken aan kwesties die impact hebben op jonge vrouwen in de context van de waarden en de missie van de Graal. Ze wisselen nu met elkaar uit over ieders identiteit, achtergrond en ervaringen. Ze bouwen aan een groep waar ze elkaar steunen en versterken bij hun eigen groeiproces en bij hun inzet voor de ontwikkeling van de gemeenschap. Ze volgen een training om racisme en verdrukking te vermijden en werken aan

een visie voor diversiteit, gelijkwaardigheid en vrede. In de toekomst willen ze ook samen een project van en voor jonge vrouwen uitwerken.

(Lisa, Danette, Veronica, Tiffany, Laura and Tina. The Grail International Newsletter. Mei-Juni 2019.)



Lisa, Danette, Veronica, Tiffany, Laura and Tina

Boekbespreking

Anna Alberts

Kookboek bespreking *Groenten van Roos - Handboek & receptenboek*, Een Ode aan Groenten van Roos van Zeldam, uitgeverij Het Boekenschap

EAT A RAINBOW EVERY DAY

Dit boek heb ik in eerste instantie gebruikt om een veganistische cheesecake te bereiden voor mijn zwager. Dat wil zeggen zonder eieren of melkproducten. Het was een groot succes. In het recept staat dat je ongebrande cashewnoten een nacht moet weken en dan malen. Maar zonder goede notenmolen was het resultaat te korrelig. Met witte (ongebrende) cashewnoten-pasta uit een pot ging het heel goed.

Groenten van Roos gaat over koken met alleen groenten, inclusief peulvruchten en rijst/granen. Liefst biologisch, zonder geraffineerde suiker. Het is ook een handleiding 'gezond leven volgens Roos'. Wanneer je dat wilt kun je je leefstijl veranderen aan de hand van de vele praktische adviezen in dit boek.

Roos vertelt dat ze door veganistisch te gaan eten veel meer energie kreeg en zich fitter voelde. Ik herken dat groenten en granen mij veel gezonder doen voelen dan suiker en vet. Ze geeft veel adviezen, zoals: 'eet wanneer je honger hebt', 'lees alle etiketten', en 'eet je koelkast leeg'. Allemaal dingen die voor veel Graalvrouwen vanzelf spreken.

Goed aan dit boek vind ik de aandachtspunten bij een plantaardig eetwijze. Het blijkt dat je van alleen groenten niet de ideale combinatie aminozuren binnen krijgt. Wanneer je granen met peulvruchten combineert, dan krijg je die wel.

Het boek is heel persoonlijk, maar ook praktisch ingedeeld. Er is bijvoorbeeld een overzicht met veganistische vervangers voor niet-vegetarische ingrediënten.

Achterin vind je tips over hoe in te kopen en hoe maaltijden voor te bereiden ("meal preppen") zodat je na een dag buiten de deur niet veel tijd en energie meer in je maaltijd hoeft te stoppen.

Roos gaat in op tien praktijksituaties: hoe kun je deze leefstijl doorvoeren wanneer je uit eten gaat of op reis, op het werk, met een klein budget of met kinderen.



In de hoofdstukken over de verschillende maaltijden van de dag staan veel gevarieerde recepten. Voor 'ontbijt' vaak zoet en soms hartig. 'Lunch' en 'diner' blijken inwisselbaar, veel maaltijden bestaan uit een "bowl", een 1-pers. maaltijd in een schaal.

Bij de 'tussendoortjes en gebak' staan ook verschillende hapjes om mee te nemen, zodat je niets kant-en-klaar hoeft te kopen. Hier bestaat een risico voor zoetekauwen. Wanneer je alle lekkere dingen selecteert, zou je toch teveel suikers binnen krijgen. Ondertussen heeft onderzoek uitgewezen dat alternatieven voor suiker dezelfde reactie kunnen oproepen in je lichaam als echte suiker.

En tot slot bij 'drinken' vind je o.a. hoe je zelf amandelmelk maakt.

Voedselhoekje

Geroosterde bloemkool, pompoen en kikkererwten

Dit recept is makkelijk te maken. Voor een groep kun je gewoon een veelvoud nemen van de hoeveelheden voor 2 personen.

De azijn in dit recept geeft in combinatie met mosterd en komijnzaad een bijzondere smaak, het zure van de azijn verdampt.

Ingrediënten voor 2 personen

1 bloemkool	Bereiding: 10 minuten
½ pompoen	Oventijd 25: minuten
1 rode paprika	Keukenapparatuur: oven
310 gram kikkererwten (blik)	Serveren met quinoa of ander graan
1 el komijnzaad	
1 el mosterd	
1 el appelciderazijn	
snuf zout	
olijfolie	

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius. Snijd de bloemkool in roosjes en doe in een ovenschaal. Haal de zaadlijsten uit de halve pompoen, snijd de pompoen in parten of in blokjes en doe bij de bloemkool. Haal de zaadlijsten uit de paprika en snijd in blokjes. Voeg de overige ingrediënten toe en bak gedurende 35 minuten in de oven tot alle groenten gaar zijn en je er met een vork in kunt prikken. Eet smakelijk!

Uit Groenten van Roos van Roos van Zeldam

Redactionele Richtlijnen

De redactie

Gewaardeerde schrijfsters,

Doelen die ons hierbij voor ogen staan: een heldere en inspirerende onderlinge communicatie en leesplezier voor ons allemaal.

De richtlijnen voor teksten geven wij als volgt weer:

- * Uitgangspunten
- * Kenmerken
- * Schrijfstijl

Uitgangspunten

- * De redactie behoudt de eindverantwoordelijkheid voor de inhoud van geplaatste teksten.
- * Met respect voor auteur en tekst mag de redactie ingrijpen, maar altijd na overleg.

Kenmerken (inhoudelijk)

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

De schrijfstijl

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

Kenmerken (technisch)

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

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

Afzender:
INTERGRAAL
Nieuwegracht 51
3512 LE Utrecht



*De grootste schatten vind je niet door te zoeken,
maar door te letten op wat op je pad komt.
Boeddhistische wijsheid*