

**CONTACTBLAD VAN DE GRAALBEWEGING
NEDERLAND**

verschijnt 4 x per jaar

**36e jaargang – nr. 3
September 2020**



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 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:
 19 november 2020**

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	4
VERWONDERING	4
Beleving van een tuin	4
Een wonderlijke weekstart: goede vibes	5
Verwondering in tijden van corona	6
Eindelijk met pensioen!	8
INSPIRATIE	9
Aandacht geven	9
Altijd in beweging zijn	10
	11
BINNENGEKOMEN	11
Bezoek tentoonstelling Mensen/ Papieren bij theater Formaat	11
Christian Care & Empowerment	14
Over soevereiniteit	18
Hitte	20
Een gekke tip: maak je fysiotherapeut overbodig	21
GRAALNIEUWS	22
Als een mantel: troost	22
Verhuizing van Annemarie en Bert	23
RUBRIEKEN	25
Graalkorrels	25
Boekbespreking: Over de schrijver Toon Tellegen	27
Voedselhoekje: Easy moussaka	30
Redactionele Richtlijnen	31

INLEIDING

De redactie

In de vorige Intergraal hebben we veel aandacht gegeven aan het coronavirus en hoe men daarmee omgaat. De dreiging is niet weg en we kunnen er deze keer ook niet helemaal omheen.

Deze Intergraal heeft als thema Verwondering.

We wensen je veel leesplezier.

THEMA: VERWONDERING

Beleving van een tuin

Joke Poot

Deze maand had ik een uitstap met onze leesclub. We zijn al tien jaar bij elkaar en lezen de meest uiteenlopende boeken; leerzame, inspirerende, soms moeilijk...

Deze keer gingen we op de fiets richting Ooypolder/Persingen. Daar lag 'de Villa'.

Een speciale tuin, onderhouden door een echtpaar. Het was een waar Paradijs.

Een prachtige groentetuin, heel veel bloemen, grasvelden, een paardenwei, een vijver met waterlelies en kikkers, een labyrint, zitjes, kunstwerken. Het was Verwondering ten top, we dwaalden en genoten. Ik vond het prachtig om de speciale bloemen en planten van heel dichtbij te bekijken. Je ziet zoveel meer aan vormen, kleuren, licht en schaduw.

Op panelen stonden tuingedichten. De volgende tekst sprak me aan.....

Tuinen, bloemen en bomen staan in alle culturen symbool voor de schoonheid en de aardse genoegens. De tuin is een van de krachtigste metaforen voor zowat alle aspecten van het Leven. Het is een plaats van rust en vrede, van liefde en wellust, van blijdschap en verdriet, van schoonheid en verval, van weemoed en herinnering, van fysieke arbeid en geestelijke reflectie. Het is ook een plaats waar cultuur en



natuur elkaar ontmoeten, een ruimte waaraan zorg en aandacht wordt besteed en waar de mens wordt geconfronteerd met haar/zijn eigen vergankelijkheid. Het is de plaats waar het individu bescherming zoekt tegen de wereld om zich heen of zich een ideale wereld kan dromen, maar waar dat individu ook geconfronteerd wordt met haar/zijn eigen beperkingen.

Tegelijk functioneert de tuin ook als geheugen, als schatkamer van kleuren, geuren, beelden en gebeurtenissen.

Een Tuinman /Vrouw is een Dichter.

Paul Geurts

Ook in onze tuin, dichtbij huis is veel te zien en te beleven.

Ik hoef hiervoor niet naar verre oorden. Het is hier en nu dichtbij en elke dag anders.



Een wonderlijke weekstart: goede vibes

Marieke van Andel

Het is maandagochtend en één van de eerste dingen die ik zie is een appje van Madelief, een oud-collega: 'Marieke, stuur je me wat goede vibes? (= een goed gevoel, positiviteit. red) Er staat een moeilijk gesprek op de planning vandaag. Ik vind het spannend en ongemakkelijk.'

Onmiddellijk reageer ik: 'ja natuurlijk. Dankjewel voor de vraag, ik stuur je goede vibes!'

Maar... Wie ben ik om 'zomaar' goede vibes uit te delen? Waar haal ik die goede vibes vandaan? Waarom vraagt ze juist mij? Zomaar wat gedachten die door mijn hoofd gaan. Het duurt niet lang, want al snel herinner ik me: die vibes zijn niet van mij. De goede vibes zijn altijd en overal beschikbaar en ze zijn er voor iedereen. En vandaag vraagt Madelief mij om haar weer even te laten zien dat ook zij toegang heeft. Om dat te doen, schakel ik hulp in.

Op mijn gangetje naar de supermarkt ga ik in gesprek met de lucht. De eerste tekenen van de herfst zijn al voelbaar en de zon schijnt door de wolken. Het belooft een mooie dag te worden. "Hoi lucht", begin ik, "ik weet dat het al een tijdje geleden is dat we elkaar spraken. Ja, jij was er al die tijd, maar ik heb geen momentje vrij gemaakt voor je. Toch ben ik er nu. Ik ben je dankbaar voor je aanwezigheid, ik bewonder elke dag je tekeningen en ik wil je iets vragen. Zou je iets van jouw kracht, van jouw stralende licht, willen toesturen naar Madelief?"

De lucht spreekt niet met woorden, maar ik voel bevestiging. Vol liefde ontvang ik de vibes van boven en stuur ik ze door naar Madelief. Straks vind ik een steen, gaat er door me heen. En inderdaad, op de terugweg naar huis ligt er een kiezel voor mijn neus. Ik raap het steentje op, sluit mijn handen eromheen en stel nogmaals de vraag. Lieve lucht, wil je vandaag bij Madelief zijn? Ik voel de liefdevolle energie door mijn lijf stromen.

Een kwartier later ontmoet ik Madelief, ze fietst langs mijn huis. Als altijd ziet ze er fleurig uit, maar op haar wang bungelt een traan. "Ik heb iets voor je", begin ik en ze lacht. Ik geef haar de steen. "Je bent niet alleen vandaag", druk ik haar op het hart. "Ik heb een gebedje voor je gedaan. Jij kan dit. Helemaal op jouw eigen manier, met jouw eigen woorden. Maar je hoeft het niet alleen te doen." Madelief is niet zo van de steentjes en het praten met de lucht. Toch stopt ze de steen direct in haar broekzak. "Dankjewel, lieverd", fluistert ze me toe. Maar wat je zegt ben je zelf, vind ik.

En daar gaat ze. Op de fiets in haar kleurige jas. Madelief. In haar broekzak een steentje. Ik zwaai haar na en ik weet: deze vibes zijn niet van mij. Ik ontvang ze van boven en vol liefde geef ik ze door. Madelief is niet alleen vandaag, dat weet ik zeker!



Verwondering in tijden van corona

Marthe Link

Het thema, dat we meegaven aan de lezeressen van 'Intergraal' om over na te denken en een beetje te filosoferen en een bijdrage te leveren aan ons blad.

Kan ik dat nog in deze tijd van corona-regels? Ik mis de spontaniteit van ontmoetingen, van onbezorgde bezoeken aan musea, deelname aan bijeenkomsten, het weglachen van verkoudheden van mijn kinderen, kortom de onbezorgdheid. En toch...: Verwondering?

Er is ook verwondering, of meer misschien verbazing en verbijstering over de afgelopen tijd. Verwondering is als woord gebaseerd op het woord 'Wonder' en dat heeft in mijn beleving een positieve klank. Maar verbazing of verbijstering?

Ervaar ik in deze, vaak verwarrende tijd, verwondering? Ja, toch wel. Er is ruimte voor ontdekkingen van en in het alledaagse: de zang van een vogel tegenover de stilte van geen vliegverkeer. Aanvankelijk maakte ik lange wandelingen en fietstochten, het maakte mijn hoofd leeg en deed mijn zintuigen heel wakker en oplettend nieuwe ervaringen opdoen.

Maar ik mis de mogelijkheid om na zo'n ervaring even ergens iemand spontaan te ontmoeten om die ervaringen te delen.

En toch...inmiddels is er wat meer mogelijk en waren er, met de nodige voorwaarden, weer contacten zonder knuffels weliswaar, maar toch... Reizen met een mondkapje en voldoende afstand tot mede-passagiers heeft ook iets avontuurlijks. En even in lijfelijke nabijheid van geliefden geeft een diepe voldoening. Ik was in De Bilt en ontmoette vier Graal-Vrouwen en heb dat ervaren als een liefdevolle ontmoeting: Verwondering, ja, want de liefde is gebleven.

We lazen veel in deze verwarrende tijden, boeken die tot ontmoetingen leidden met schrijvers, dichters, boek-personages. Verwondering over een intense nabijheid van mensen die ik nooit zal ontmoeten of die geschapen zijn door hun auteur, maar een werkelijkheid kunnen vormen als een echte ontmoeting. Onverwachte geschenken in tijden van afzondering.

Her-inneringen kunnen ook verwondering oproepen, omdat de tijd ze mischien heeft vervormd, de tijd heeft ze als een geschenk teruggebracht, ik las een gedicht van een onbekende en naamloze dichter:

Je vroegste herinneringen
Heb je uit een fotoalbum
Hoe met de tijd alles kleiner wordt
Ik ga terug naar het huis
Waar ik geboren ben
En de tuin is een tiende
Van wat ik verwachtte.

Hoe tijd door ruimtegebrek
voorbijgaat: kindertekeningen
uitgezocht, fotoalbums samengevoegd.

Ik droeg in mijn leven verschillende brillen:
ze zijn zoek.

Herinneringen, ingekleurd en gerangschikt in het album van ons leven. En het blijkt, dat deze tijd van afzondering van elkaar nu de weg vrijmaakt om te vertoeven in de zalen en gangen van onze persoonlijke geschiedenis, te verwijlen bij mensen, geliefden die we hebben ontmoet als metgezellen op onze levensweg. Ze hebben ons gevormd tot de mens, de vrouw, die we nu zijn: weerbaar en opgewassen tegen deze tijden van isolement en soms eenzaamheid.

Is dat een wonder? Ja, ik ervaar dat wel zo en het maakte de ontmoetingen die nu wel weer mogelijk zijn, tot geschenken van verwondering, omdat grenzen niet echt bestaan, waar liefde de basis is.

Zo heb ik deze corona-tijd ook ervaren als : de tijd nemen en de tijd verge-

ten om 'oude' herinneringen op te delven, te her-inneren. Ze ontfutselen aan de tijd en opnieuw in te kleuren in deze ervaren tijd. Dat geeft een andere inkleuring, de herinneringen zijn feitelijk misschien niet juist, maar zijn ervaringen geworden die vormend en spiritueel zijn. Herinneringen van de levende stroom van het leven, dat ons gemaakt heeft tot de mens die we nu zijn. Mens-in-relatie met geliefden, de mensen die mijn leven hebben verrijkt in relationaliteit. Een kring van mensen, heel nabij of in de nevelen van mijn geschiedenis.

Een doorgaande stroom waarin ik mezelf ervaar als een heel oude zwerfkei, geslepen door de stroom van tijd, door ont-moetingen en her-inneringen en is dat niet een geschenk, dat verwondert?

Eindelijk met pensioen!

Elly van Leeuwen

De komst van het coronavirus heeft voor de meeste mensen veel veranderd. Ik had elke dag wel een activiteit en voelde me daar happy bij. Opeens viel dat allemaal weg.

Het bleek dat ik opeens gepensioneerd was! Door mijn toch wel actieve leven heb ik dat nooit zo gemerkt. Dit was wel even wennen, en soms moeilijk te verteren.

Een paar nachten hebben bij de uitbraak van het virus het plan opgevat om me regelmatig op te bellen. Er is wekelijks contact, wat voorheen min of meer sporadisch was. We hebben er allemaal plezier in. Het is een rijkdom en een wonder. Zeker nu ik sinds half april een smartphone heb en kan beeldbellen. Ik wou er nooit aan: was niet nodig. Maar nu prijs ik me gelukkig met dit wonder van technologie.

Verder ja. Blijf ik voorlopig gepensioneerd. Zingen, leesgroep, fitness in een kleine ruimte zit er voorlopig niet in. Gelukkig kan ik me best vermaken en kan ik in elk geval op bezoek bij deze en gene, of zij bij mij.

Al een aantal jaren ben ik aangesloten bij de WCCM (World Community of Christian Meditation). Elke week kwamen we met een klein groepje hier in Purmerend bij elkaar om samen te mediteren. Op meerdere plaatsen in Nederland wordt dit gedaan. Onze ruimte hier was sinds eind februari niet meer beschikbaar en we hadden nog geen geschikte plek gevonden.

Met het uitbreken van het coronavirus startte België met een meditatie via Zoom. Als Nederland konden we ons daarbij aansluiten. Het is prettig om samen met zo'n 40 mensen, na een korte inleiding, stil te zijn. Na afloop is er de mogelijkheid van een kort gesprek. Je ziet na al die tijd vertrouwd gezichten,

dat scheidt een band. Ik ben erg blij met dit rustpunt in mijn week. Toch ook een wonder 'dankzij' het virus.

Dit zijn een paar initiatieven n.a.v. de corona uitbraak. Kleine wondertjes met een grote uitstraling.



INSPIRATIE

Aandacht geven

Elly van Leeuwen

Iemand echt aandacht geven is leven geven. Is het beste in hem of haar wakker roepen. Aan iemand denken en zijn of haar naam weten, brengt zomaar geluk in iemands leven.

Ik merkte dat in deze 'nieuwe' tijd er veel aandacht wordt gegeven. Men is op straat vriendelijker voor elkaar. Groet iemand wanneer die 'netjes' met een bocht om je heen loopt. Mensen die elkaar lang niet spraken, nemen contact op met een kaartje, een telefoontje, etc. Fijn toch dat dit gebeurt.

Het tegenovergestelde is ook waar. Mensen worden de beperkingen moe en krijgen een kort lontje. Ook dat is reëel, want het is best moeilijk soms als je niet kunt doen wat je gewoon bent te doen.

In het boek *Woorden en verhalen die er toe doen*, las ik onderstaande tekst.

*Aandacht helpt:
je ontvangt warme steun.
Je wordt niet alleen gelaten.
Je mag spreken over wat je voelt.
Je angsten, je verdriet, je onzekerheid, je hoop,
mogen geuit worden
Aandacht is als het gebed:
het gebed dat je ontvangt:
anderen die voor je bidden
een kaars opsteken, stilstaan bij jou.
Het gebed dat je uitspreekt:
iemand op wie je vertrouwt
een lichtplek op de donkere weg.
Aandacht laat je vrij:
soms wil je alleen zijn, soms moet je alleen zijn.
je eigen pijn je eigen vragen niet ontvluchten,
maar doorleven uitzweten soms.
Teveel aandacht verstikt,
houdt je af van jezelf, leidt je slechts af,
leidt niet naar binnen.
Teveel aandacht verwent.
Aandacht die helpt
maakt niet afhankelijk.
Ze geeft je kracht
om je eigen weg zelf te gaan,
N.N.*

Altijd in beweging zijn

Abdij van Berne

In het boek *God is jong* wordt Paus Franciscus geïnterviewd door Thomas Leoncini. Paus Franciscus onderzoekt hierin de toekomst van de Katholieke Kerk. In dit boek doet hij een urgente oproep aan gelovigen in alle generaties, om samen te werken aan een betere wereld.

De echte cultuur spreekt drie talen. De taal van het hoofd, vandaag gesproken door enkele universiteiten – misschien om beroepswerkelozen op te leiden zoals jij beweert; dan de taal van het hart en tenslotte de taal van de handen, de taal van het doen. Het is de hoogste tijd dat het onderwijs en zij die daarin werken erin slagen om aan die drie talen ruimte te geven en ze in verband met

elkaar te brengen. ‘Leer inzien wat je voelt en doet’, ‘Voel wat je denkt en doet’, ‘Doe wat je denkt en voelt.’ Alles moet met elkaar, systematische en beweeglijk, flexibel worden verbonden en geïntegreerd. Niets kan meer statisch zijn, zoals dat vroeger het geval was. We moeten veel eerlijker met studenten omgaan. Je kunt nu niet meer met een jongere werken zonder hem te helpen bij zijn gevoelens en bij zijn handelen. We moeten, zoals ik al eerder zei, altijd in beweging zijn. ‘Studeren’ moet al meteen ‘denken’ impliceren, en ook ‘doen’ en ‘voelen’.

Paus Franciscus in gesprek met Thomas Leoncini in: *God is jong*.



BINNENGEKOMEN

Bezoek tentoonstelling Mensen/ Papieren bij theater

Formaat

Elly König

Onlangs heb ik een bezoek gebracht aan de tentoonstelling die bij Participatie Theater Formaat werd gehouden naar aanleiding van een Schaduwtoneel Voorstelling die was gemaakt door bezoekers van de Pauluskerk in Rotterdam. De Pauluskerk in Rotterdam heeft een lange traditie in het opvangen van dak- en thuislozen en van mensen zonder papieren.

Participatie theater Formaat werkt met groepen mensen uit de samenleving, waarvan de stemmen niet of nauwelijks gehoord worden. Door mensen hun eigen verhaal te laten vertellen, kunnen mensen meer grip krijgen op hun situatie en zijn zij vaak beter in staat om hun eigen oplossingsrichting te bepalen. In het werken met mensen zonder papieren is voor Schaduwtheter gekozen, omdat mensen hier zonder gezicht hun verhaal onder woorden kunnen brengen en zich veilig voelen.

Enige jaren geleden hebben we ook in het Graalhuis kennis kunnen maken met de participatieve theater vorm in De Vrouwensalon, die later is doorgegaan als De Ont-moeting.

Dominee Dick Couvee van de Pauluskerk heeft een mooi verslag gemaakt van

de tentoonstelling en met zijn toestemming mogen we zijn impressie hier laten lezen. Mooier en beter kan ik het niet schrijven:

Amplify our voice (versterk onze stem) door Dick Couvee

Amplify our voice. Dat was het klemmende beroep, dat een zwarte, inmiddels 50-jarige man vanmiddag op ons deed. Een van de vele mensen zonder verblijfspapieren in Nederland. Hij was 21 jaar toen hij in Nederland aankwam, vertelde hij. Een jonge man. En bijgevolg al 29 jaar hier, jaren ouder geworden nu. Een half leven, maar dan zonder werk, zonder inkomen, zonder welk uitzicht of perspectief dan ook op anders of beter. Het is bijna niet voorstelbaar wat zoiets met een mens doet. Als voorbeeld van hoe hij zich voelde koos hij uit de voorwerpen, die we moesten laten zien als beeld van wat de tentoonstelling met ons deed, het allerkleinste stoeltje. Klein, nietig, van nul en generlei waarde, zo was hij zich geleidelijk aan gaan voelen. Een mens met een leven dat er in geen enkel opzicht toe doet. One of those lives that do not matter. Het is misschien wel het ergste, dat een mens kan overkomen. Of juist worden aangedaan.

En toch is dat precies wat er op veel grotere schaal gebeurt in Nederland met mensen zonder verblijfspapieren, met ongedocumenteerden. Irreguliere migranten, zoals ze in het jargon ook wel worden genoemd. Of ook: al of niet uitgeprocedeerde asielzoekers.

Amplify our voice. Het was het slot van een bezoek aan een aangrijpende tentoonstelling in de ruimten van Theater Formaat. Formaat is een Rotterdams theater voor participatief toneel, dat al jaren samenwerkt met de Pauluskerk. Toneel, dat is gebouwd uit de verhalen van de mensen, die ongedocumenteerd zijn, ook bezoekers van de Pauluskerk. Toneel, dat ook door henzelf wordt uitgevoerd. Het publiek wordt uitgedaagd zich in hun verhalen en situatie te verplaatsen, hoe moeilijk of schurend dat ook is. Toen de voorstellingen vanwege corona niet door konden gaan, koos men voor een andere opzet. Een 'Schaduwmuseum' met een tentoonstelling 'Mensen en Papieren'. Met teksten, verhalen en kunstwerken van de mensen zelf. "Kom, ervaar en onderzoek de taal, het systeem en de mens achter het label ongedocumenteerd". Dat was de oproep aan elke bezoeker. Wie de tentoonstelling op zich in liet werken, liepen de rillingen over de rug. Dat was in ieder geval wat mij overkwam, ook al ben ik toch geen groentje meer in ongedocumenteerden land.

Stel je voor: mensen in Nederland, mensen zoals wij. Een grote groep mensen met talenten en mogelijkheden. Maar ook met een label. Ongedocumenteerd. Een label dat wij erop plakken, democratisch gelegitimeerd. Duizenden mensen, die veroordeeld zijn tot een leven buiten ons normale systeem. Jarenlang. Zij zijn namelijk geen burgers. Zelfs niet tweede- of derderangs, zoals de

arbeidsmigranten uit Midden- en Oost-Europa. Zij zijn niets. Zij hebben geen status. Zij zijn er wel, maar bestaan niet. Zij mogen niet werken voor de kost. Hebben dus geen inkomen en kunnen dus niet zelf in hun onderhoud voorzien. Veroordeeld tot een leven onder de oppervlakte, jarenlang in de schemerzone van de samenleving, economisch, sociaal, spiritueel en moreel. En, als je pech hebt, detentie. In detentiecentrum Zestienhoven of elders. Vaak meerdere keren maanden achter elkaar in het gevang, als was je een misdadiger. Terwijl je niets hebt misdreven in de strafrechtelijke zin. Het niet hebben van verblijfspapieren is in Nederland geen strafbaar feit. En dat alles, omdat politiek Den Haag denkt dat mensen vanzelf het land zullen verlaten, als je hen het leven maar goed genoeg onmogelijk maakt. Dat dat niet waar is, kan elke vluchtelingenmedewerker je zo vertellen. Op basis van de feiten.

Amplify our voice. Een noodkreet vanuit de diepten van ellende. Man-made ellende. Niet God- of lot-made. In het zogenaamd fatsoenlijke Nederland. Door dat politiek Den Haag al jaren in dezelfde, hopeloze groef zit, als het gaat om vluchtelingen en arbeidsmigranten.

Amplify our voice. Wie weet werd hun stem onlangs versterkt uit een onverdachte hoek. In opdracht van het kabinet deed oud-minister Donner onderzoek naar de asielproblematiek in Nederland. Het rapport heet: "Terechte zorg, verkeerd aanknopingspunt". Donner pleit ervoor fors van groef te veranderen, als het gaat om vluchtelingen en asielzoekers. Volgens hem zijn veel asielzoekers helemaal geen vluchtelingen in de klassieke zin. Het is niet asielproblematiek, die hier in veel gevallen aan de orde is. Maar iets totaal anders. Volgens Donner gaat het om een hedendaagse vorm van de trek van het platteland naar de stad. Die is al heel oud en gaat niet om leven en dood, maar om het zich verwerven van een beter bestaan. Verlaat dus de huidige groef, zeg ik. Bouw heel het bouwwerk van de benadering van asielzoekers/ arbeidsmigranten om naar dat model. Veroordeel mensen niet langer tot een jarenlang bestaan in nietigheid en ledigheid. Stop met het eindeloze checken van de vluchtverhalen en de eindeloze procedures. Geef mensen verantwoordelijkheid voor zichzelf en anderen, zodra zij hier arriveren. Werk, opleiding, woning, op basis van een tijdelijke verblijfsstatus. En geef ondertussen snel uitsluitel over een al of niet definitieve status. Over amplify our voice gesproken.

*Als kind scheurde ik de krant in stukken,
gooide ze de lucht in en riep:
kijk pap, je snipperdag*

Christian Care & Empowerment

Gusta Bouwman

In haar boek *Het onverwoestbare kind* onderzoekt sociologe Lilian Rubin hoe het komt dat sommige mensen hun traumatische en pijnlijke verleden te boven gekomen zijn, terwijl anderen er hun hele leven door beheerst worden. Een antwoord van de survivors was: "ooit ben ik iemand in mijn leven tegengekomen die mij het gevoel gaf dat ik er toe deed".



Een verhaal

Sinds haar 15e werkte Y als drugskoerier. Totdat zij er na 10 jaar niet meer tegen kon. Ze vertelde bij de drugsorganisatie dat ze er mee wilde stoppen. Een allerlaatste tocht naar Europa en dan zou Y voldoende gespaard hebben voor zichzelf en haar dochtertjes.

Het liep zo anders. In Europa werd haar paspoort afgepakt en werd Y gedwongen om in de prostitutie te werken. Verschillende keren werd zij doorverkocht en uiteindelijk belandde zij in Nederland.

Uiteindelijk kwam de Nederlandse politie haar op het spoor en Y vond een plek in de opvang.

In de opvang ging het echter mis. Y ontving berichten dat de traffickers haar en haar kinderen zouden vermoorden, omdat zij teveel van de organisatie wist. Toen haar kinderen bedreigd werden knapte er iets bij Y. Zij probeerde het bespreekbaar te maken in de opvang, maar werd niet begrepen. Y werd gewelddadig, ging drugs gebruiken en werd gedwongen opgenomen in de psychiatrie. Daar zat zij regelmatig opgesloten in de isoleercel. Y werd psychotisch



verklaard en was niet meer welkom in de reguliere opvang. De zorg-coördinator nam contact met ons op of wij het met haar aandurfden.

Zomaar een verhaal, helaas geen uitzondering, van één van de vrouwen in onze opvang. Inmiddels gaat het heel goed met Y. Door betrokken aandacht en aan te sluiten bij haar behoeften kreeg zij het gevoel dat zij er toe deed. Een juridisch traject dat niet ten koste ging van de veiligheid van Y en haar kinderen werd ontwikkeld. Sinds de dag dat Y in onze opvang was opgenomen is zij nooit meer gewelddadig geweest en de psychiater paste de diagnose aan van psychotisch naar PTSS. Het ontroert ons dat Y nu zegt dat er steeds meer momenten zijn dat zij zich gelukkig voelt en hoop heeft voor de toekomst. Hartelijk dank!

Mede dankzij de bijdragen van de Graal zijn wij in staat om passende hulp te bieden en aan de vrouwen te laten merken dat ze waardevol zijn. Dit doen we door persoonlijk contact, gebed, een veilige opvang en activiteiten die gericht zijn op ontspanning, herstel en ontmoeting. Daarnaast bieden we trainingen en activiteiten die gericht zijn op persoonlijke ontwikkeling en het versterken van zelfredzaamheid, zodat de vrouwen zichzelf (opnieuw) ontdekken en worden wie ze zijn.

U bent van harte welkom om een kijkje te nemen bij onze maandelijkse high tea, die we organiseren voor vrouwen binnen en buiten onze opvang. Naast ontspanning bieden we tijdens de high tea een gratis kledingmarkt en diverse workshops.

Meer informatie is te vinden op onze website: www.2bfree.org.





Beleving van een tuin



Bergen

Over soevereiniteit

Ine van Emmerik

Ja, dat is een moeilijk woord om een stukje mee te beginnen. Toch, het was het enige woord dat er bij mij boven kwam toen ik een filmpje zag van een korte speech van Alexandria Ocasio-Cortez voor het huis van Afgevaardigden in juli van dit jaar. Een korte en zeer krachtige speech.

Alexandria Ocasio-Cortez is Democratisch lid van het huis van Afgevaardigden, namens de Bronx in New York en ze had verzocht om spreekrecht. Ze was een paar dagen eerder, op de trappen van het Huis, aangesproken door collega afgevaardigde Ted Yoho. Aangesproken is zacht uitgedrukt. Hij schold haar uit. (walgelijk, vreemd, waanzinnig en gevaarlijk). Ze zei dat hij onbeleefd was en liep door. Tegen journalisten die daar stonden noemde Yoho haar een “fucking bitch”.

Ze zegt: “Dat zei Yoho tegen mij, een afgevaardigde voor het 14e district van New York, maar ook tegen alle andere vrouwelijke afgevaardigden, tegen alle vrouwen in dit land. Want wij hebben hier allemaal wel eens mee te maken gehad in ons leven. Ik heb in een restaurant gewerkt, ik reis met de metro, deze taal is niet nieuw. Dat is juist het probleem. Het is een cultureel probleem, waarin geweld en gewelddadige taal tegen vrouwen straffeloos wordt geaccepteerd, een hele machtsstructuur die dat ondersteunt”.

Later maakte Ted Yoho zijn excuses aan het Huis voor zijn gedrag. En precies dat, zei Ocasio-Cortez, kon zij niet laten passeren. Zij kon niet toestaan dat meisjes, of slachtoffers van verbaal geweld en erger, dat excuus zouden zien, waarbij het congres de woorden van Yoho als het ware in stilte accepteerde als een legitieme verontschuldiging. “Ik hoef geen excuses van Yoho”, zegt ze. “Ik ga niet wachten op excuses van een man die duidelijk geen berouw heeft. Maar waar ik wel een probleem mee heb is dat hij vrouwen gebruikt als een schild voor slecht gedrag. Ted Yoho zei dat hij een vrouw en twee dochters had. Ik ben een paar jaar jonger dan de jongste dochter van meneer Yoho. Ik ben ook iemands dochter. Mijn vader hoefde deze behandeling van zijn dochter gelukkig niet te zien, hij leeft niet meer, maar mijn moeder wel. Ik ben hier omdat mijn ouders mij hebben geleerd dat ik geen misbruik van mannen hoef te accepteren”.

Dat is het punt dat ze wil maken. De schade die de heer Yoho haar wilde toebrengen was geen incident, enkel op haar gericht. Door dergelijke taal te gebruiken tegenover de pers gaf hij als het ware toestemming om die taal ook te gebruiken tegen zijn vrouw en zijn dochters. “Ik sta hier om te zeggen dat dat niet acceptabel is. Het gaat er niet om wat je denkbeelden zijn, hoeveel die

ook van mij verschillen. Ik wil niet dat er haat wordt gezaaid in onze harten. Het hebben van een dochter maakt een man niet fatsoenlijk. Het hebben van een vrouw ook niet. Mensen met waardigheid en respect behandelen, dat maakt je fatsoenlijk. En als je dan een fout maakt, dat je dan je best doet en je verontschuldigen aanbiedt. Niet om stemmen te winnen of je imago te beschermen, maar gewoon om de fout te herstellen en weer door te gaan”.

Tenslotte spreekt zij haar dankbaarheid uit tegen Ted Yoho. “Hij heeft de wereld laten zien dat je een machtig man kunt zijn en toch vrouwen lastig kunt vallen. Je kunt een dochter hebben en toch zonder berouw vrouwen lastigvallen. Je kunt getrouwd zijn en toch vrouwen lastigvallen. Je kunt foto’s nemen en een beeld laten zien van een familieman en toch straffeloos vrouwen lastigvallen, zonder berouw. Het gebeurt iedere dag in dit land. Het gebeurt als mensen die de hoogste posten bekleden in dit land deze schadelijke taal tegen vrouwen toestaan”.

Ik werd getroffen door een paar dingen in die speech. Allereerst haar verbale gaven. Het lijkt eenvoudig maar dat is het niet, in minder dan tien minuten een helder en overtuigend statement maken. Als je er op die manier naar kijkt zie je ook dat ze alle regels van de retorica prima beheerst. Maar wat zij doet is niet alleen retorica, niet alleen de kunst van het bespelen van de gedachten en gevoelens van mensen door woorden. Wat vooral overtuigt is haar persoonlijke moed en de helderheid van haar betoog. Zij gaat voorbij aan persoonlijke gekwetstheid door een openbare scheldpartij van een collega. Want ach, zegt ze, what’s new? Dat gebeurt helaas. Zij overstijgt haar particuliere verhaal om een niet te missen punt te maken: er is institutioneel geweld tegen vrouwen, de hele dag, overal. En dat wordt gepleegd en gesanctioneerd door hypocriete mannen die zich dan ook nog gaan verschuilen achter het feit dat ze een brave echtgenoot en vader zijn. En dat wordt dan nog eens stilzwijgend door jullie geaccepteerd, leden van het Huis van Afgevaardigden!

Daarom kwam het woord soeverein in mij naar boven. Alexandria Ocasio-Cortez toont hier op een volstrekt eigen manier leiderschap. Zij buigt niet voor de gevestigde orde, maar komt, behalve voor zichzelf, op voor alle andere vrouwen, voor alle mensen die zij in het Huis van Afgevaardigden vertegenwoordigt.

Ik moest denken aan wat ik eerder schreef over leiderschap. ‘Het is belangrijk om je eigen kwetsbaarheid en innerlijke kracht te kennen’. Dat zie ik Ocasio-Cortez hier doen. Ze laat zien dat de beledigingen van Ted Yoho kwetsend zijn, maar ze stijgt daar ook krachtig bovenuit. Soeverein wordt het om nog een ander aspect dat in het hele verhaal doorklinkt.

“Als je leidt gaat het sowieso niet om jezelf, maar om anderen”. Dat gebeurt

hier doorlopend. In het begin van haar verhaal bedankt Alexandria de collega's in het huis die haar hebben gesteund na het incident. Ze zegt een paar keer dat het niet gaat om haar persoonlijke belang maar om dat van al die mensen waardoor ze is gekozen, waarvoor ze probeert bij te dragen aan betere wetgeving. En bovenal onderstreept ze keer op keer dat ze op wil komen voor alle vrouwen en meisjes die dagelijks geweld ondergaan of dreigen te ondergaan. Voor mij laat Alexandria Ocasio-Cortez hier een soeverein voorbeeld zien van politiek en feministisch leiderschap.



Hitte

Chris de Leeuw

In deze coronatijd krijgen we iedere week een Dominicusupdate met allerlei gegevens over de diensten, artikelen en podcasts. Deze kwam tijdens de hitte-golf in augustus:

*Denk aan juffrouw Scholten,
die is vandaag gesmolten,
helemaal gesmolten, op de Dam.
Dat kwam door de hitte,
daar is ze in gaan zitten
- als je soms wil weten hoe dat kwam.
Ze hebben het voorspeld: Pas op, juffrouw, je smelt!
Maar ze was ontzettend eigenwijs...
Als een pakje boter,
maar dan alleen wat groter,
is ze uitgelopen, voor het paleis.*

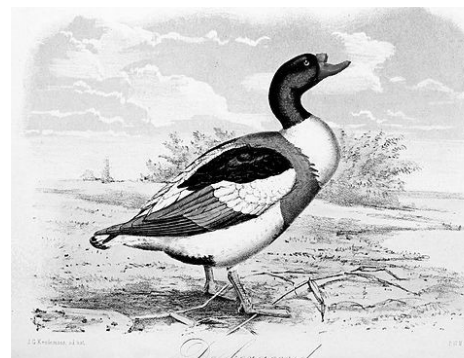
*Enkel nog haar tasje
lag daar in een plasje...
Alle kranten hebben het vermeld
op de eerste pagina.
Kijk het zelf maar even na.
Ja, daar staat het, kijk maar: dame smelt.*

*Die arme juffrouw Scholten...
helemaal gesmolten...*

*Als dat jou en mij eens overkwam...
Laten we met die hitte
overal gaan zitten...
maar vooral niet midden op de Dam.
- Annie M.G. Schmidt*

Een gekke tip: maak je fysiotherapeut overbodig

Chris de Leeuw



Vorig najaar merkte ik tot mijn schrik dat gaan zitten en opstaan van een stoel een lastige en pijnlijke bezigheid werd, dat ik dan - als ik ging lopen - waggelde als een oude gans. Oh jee, nu ga ook ik behoren tot de oudjes-met-klachten. Het kostte me veel moeite om te leren deze nieuwe werkelijkheid te accepteren... De fysiotherapeut concludeerde: gewone artrose waar veel ouderen last van hebben

en wekelijks masseerde hij wat knopen in mijn spieren en gaf hij mij oefeningen om soepeler op te staan. Toen kwam corona en alle fysiotherapie stopte. Met een flesje magnesium-gel ben ik toen maar begonnen iedere morgen zo'n 7-8 minuten de spieren op mijn bovenbeen flink te masseren, zowel voor- als achterkant. Ik merkte dat mijn handen gingen voelen waar de bobbelzaten en zij aan het werk moesten. Nu merk ik dat het opstaan veel soepeler gaat, dat ik meteen kan gaan lopen en de pijn zo goed als weg is. Met vreugde heb ik mijn fysiotherapeut laten weten dat ik alleen nog af en toe voor mijn stijve nek kom! Dit verhaal heb ik ook verteld aan een vriendin met rugklachten, die na enkele dagen verheugd appte dat haar rugklachten zo goed als weg waren. Corona heeft dus ook positieve kanten!

Op t.v. hoorde ik de vraag: 'moeten we de jongeren niet gewoon de kans geven om volop te leven, en gewoon accepteren dat ouderen iets eerder doodgaan'. Mijn haar ging recht overeind staan! Mogen de ouderen dan niet de laatste jaren (nou ja, dat kan 30-40 jaar zijn!) volop leven, weer op bezoek gaan waar zij willen, naar musea, film, tentoonstelling, zee, op vakantie enz. gaan? Realiseren de jongeren dan niet dat zij ons gevangen houden in ons eigen huis? Hoewel ik de laatste weken wel af en toe bij vriendinnen op bezoek ga, of boodschappen doe - wel voorzichtig met veel handenwassen en afstand

houden, blijf ik toch voorzichtig en maak nog geen vakantieplannen....

In april zouden we met een Dominicusgroep een 'mystici-reis naar Duitsland' maken, naar Bingen – Hildegard von Bingen, Erfurt – Meister Eckhart en Holzkirchen Benedictushof – Willigis Jäger. Het zou een meditatieve reis worden, die we in herfst en begin 2020 samen voorbereidden aan de hand van teksten en film. Het boek van Willigis Jäger: *Eeuwigheid in het nu, woorden voor elke dag* is deze maanden voor mij een hulp om te 'leven in het nu', accepteren dat het is zoals het is, daar met vreugde en acceptatie in mee te gaan – met soms toch wel ongeduld hoor! Wat ik tot mijn verwondering gemerkt heb is dat sommige programma's op t.v., bijv. sommige discussieprogramma's, 'de Verwondering' op zondagmorgen, muziek op radio 4, me méér raken dan vroeger, meer binnenkomen. Ook de vieringen van de Dominicus, sommige liederen, zinnen uit een overweging blijven me langer vergezellen. Iets om blij mee te zijn. Die rust wil ik ook bewaren in de na-coronatijd!

*Hoe vrij is
jouw vrije tijd?*
Klavergiantgroep

GRAALNIEUWS

Als een mantel: troost

Gezien van der Leest (mantelzorger voor de Graal)

We proberen ons zo goed mogelijk met de coronaregels te verhouden en in het algemeen gaat dat ook best goed. De grootste pijn zit in het ontmoeten en het troosten, denk ik. Elkaar écht ontmoeten op een afstand van anderhalve meter is lastig. Elkaar verstaan kan lastig zijn. Een kwetsbaar onderwerp valt in de anderhalve meter kloof. Geen hand op je schouder of even vasthouden, geen zoen of knuffel. En dat laatste geldt ook voor troosten. Hoe sta je iemand bij die verdrietig is? Hoe kan je nog troosten? Voorlopig blijft het nog heel erg aftasten en alert zijn op de mogelijkheden die we hebben en misschien weer oude vormen uit de kast halen; een brief schrijven, een lang telefoongesprek, een bankje in het park. Zoeken naar betekenisvolle communicatie.

Zo werd ik blij verrast op vakantie in Ransdaal, Zuid-Limburg. Ergens langs



een wandelroute, echt in the middle of nowhere, hing een plastic box aan een paaltje. Het gedicht op de doos zegt het volgende:

Het Ransdaal 'glimlachsteentje' ('t Ranzels grieëmsjtëntje)
Ik schenk je een Ransdaals glimlachsteentje,
Kijk eens, hij lacht je al aan,
Hij past in iedere broekzak,
En stoot je af en toe eens aan.

Als het leven eens een beetje tegenzit,
Dan wijkt hij niet van je zij,
Kijk hem dan even aan en wordt weer blij.

Zo helpt hij je op een droevige dag,
En zegt met zijn glimlach:
na regen komt zonneschijn,
het geluk zal snel weer aan je zijde zijn.

In de doos zitten beschilderde steentjes (zie foto) met een rode muts en een blijde lach en een boekje waarin mensen schrijven hoe blij ze zijn om op hun wandeling deze verrassing tegen te komen. Onverwachte troost op dat moment en een steuntje bij de hand voor als het nodig is. Gewoon dichtbij, niet op afstand!



Verhuizing van Annemarie en Bert

Van het bestuur: Christa, Mineke, Hellen

Op 28 augustus zijn Annemarie en Bert Pappot verhuisd van het Graalhuis naar een appartement in Badhoevedorp. We wisten dat ze al een tijdje aan het zoeken waren. Het viel niet mee om een geschikte woning te vinden waar ze hun komende levensfase kunnen gaan invullen. Gelukkig lukte het opeens en wonen ze nu op loopafstand van hun dochter en schoonzoon.

Na 15 jaar in het Graalhuis, was het een grote stap voor hen om te vertrekken. We zijn aan hen beiden veel dank verschuldigd voor de tijd die ze in het Graalhuis hebben gewoond en gewerkt als beheerders. Annemarie was met de beheerderstaken al een paar jaar geleden gestopt en daar hebben we haar

toen op een ALV met dankbaarheid voor in het zonnetje gezet. Voor Graalbijeenkomsten heeft zij echter tot op het laatst veel gedaan. En aan Bert hebben we onder meer te danken dat het onderhoud aan het Graalhuis altijd tip top in orde was. Met zijn technisch inzicht was hij altijd proactief en konden we het regelen van zaken goed aan hem overlaten. Ook de begeleiding van de wekelijkse schoonmaak was bij hem in goede handen, het schoonhouden van de werf, het doen van boodschappen, en nog veel kleinere en grotere dingen meer.

Dus we kijken met dankbaarheid terug op alles wat zij hebben bijgedragen aan het functioneren van ons Graalhuis. We hadden hen natuurlijk ook een passend afscheid willen geven. Normaal zouden we dat in huis organiseren. Omdat dat vanwege de coronabeperkingen niet vanzelfsprekend is, zijn we nog met hen in overleg op welke wijze en waar we dat kunnen doen.

En hoe gaat het nu verder? Omdat hun vertrek net iets vooruitloopt op het proces om na de zeven jaren die we hadden afgesproken om het functioneren van het Graalhuis te evalueren, kunnen we nu geen langdurige of nieuwe verplichtingen aangaan. Maar gelukkig hebben we een voorlopige oplossing gevonden. Paul Sellies die na het vertrek van Hilde uit haar appartement op de zolderverdieping is komen wonen, heeft zich bereid verklaard om vooralsnog de beheerderstaken op zich te nemen. Hij heeft in het afgelopen jaar al een aantal taken gedaan en dat tot volle tevredenheid. Omdat er met hem nog een lopend contract is, gaan we dus geen extra verplichtingen aan. En hij helpt ons voorlopig uit de brand. En daar hebben we alle vertrouwen in.

Verder kunnen we niet vooruitkijken. Daarvoor moeten we eerst de evaluatie uitwerken. Daarin zal het functioneren van het Graalhuis aan de orde komen. Op basis van de uitkomsten, kunnen we dan gaan nadenken over vervolgstappen naar de toekomst toe.



RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit



Tanzania

Honorata Mvungi, Rose Mmbanga, Dionisia Mshana, Flaviana Makawishe en Gaspara Samba zetten zich in voor een zevental Maasai gemeenschappen rond Same. Zo hebben ze de cultuur en noden van deze semi-nomadische herders beter leren kennen (2). Een aantal jaren geleden zijn ze begonnen met het bezoeken van Maasai, o.a. met een verpleegkundige. Hieruit bleek dat veel kinderen erg ondervoed zijn. Thuis krijgen ze dikwijls alleen maïspap en melk. Bij de regelmatige bijvoedingsmomenten met vitaminerijk fruit en granenrijk brood voor de kinderen wisselen ze eveneens uit met de moeders (1). Met hen organiseren ze eerder beschreven kleine vormings- en inkomen genererende projecten.

Geleidelijk aan wilden ook de Maasai meisjes hun toekomstdromen en problemen toevertrouwen. Meestal gaat het over genitale verminking, gedwongen huwelijken vanaf de leeftijd van zes jaar, zeer vroegtijdige zwangerschappen en verkrachtingen op de weg naar school. Genitale verminking kan dodelijke bloedingen veroorzaken, zwangere meisjes worden uitgesloten van schoolopleidingen en na bevallingen van te jonge meisjes ontstaan vaak slecht ruikende entero-vaginale fistels (2). Sommige meisjes en hun moeders worden geslagen wanneer ze opkomen voor een schoolopleiding (1). Gedurende de 'Corona-vakantie' zijn de gedwongen huwelijken nog toegenomen. Van de 389 meisjes waarvan Dionisia weet dat ze besneden werden, zijn er al 146 kort erna uitgehuwelijkt (2). De bruidsschat van koeien moet soelaas brengen tegen de groeiende armoede in de families van deze meisjes (1). Tijdens de wekelijkse voedselbedeling voor kinderen en op markten praten Rose en een leraar van de Sint-Theresa school van Mwangi dit jaar met de ouders over deze erg schadelijke praktijken, het wettelijk recht van meisjes op een degelijke opleiding en de weldaden voor gezinnen met goed opgevoede moeders. Een aantal ouders kwamen tot beter inzicht, maar voor sommigen moest het gerecht ingeschakeld worden. Een groepje mannen en vrouwen van de politie kreeg hiervoor een aangepaste opleiding van Rose in Mwangi. Enkele slachtoffers werden naar de meisjeshelter in Kisekibaha overgebracht (1). Voor de Maasai meisjes die bij hun opleiding bescherming genieten in Kisekibaha, blijft financiële hulp voor schoolgeld en schoolgerief nodig. Nu moet ook een grotere slaapzaal gebouwd worden (2).

Vorige maanden heeft de Tanzaniaanse Graal nieuwe projecten voor Maasai meisjes en hun gezinnen uitgetekend. In augustus zijn ze in Kwakihindi gestart

met een proefproject voor tuinieren met gezonde groenten en fruit (1).



Nieuwe groenten- en fruituin van Maasai meisjes in Kwakihindi met Rose links

Binnenkort zal elk van de 65 gezinnen van dit dorp een haan en een hen krijgen om zelf hun kinderen extra te kunnen voeden met de eieren en het kippenvlees (1).

Er is helaas ook een groeiend probleem met olifanten in deze omgeving. Onlangs kreeg de Graalauto een platte band in de brousse en in een mum van tijd werd hun auto omringd door een dertigtal olifanten! Na een half uur stil en bang afwachten in de volle auto, vertrokken deze grote dieren gelukkig vanzelf en werd de autoband vliegensvlug vervangen... Olifanten zijn beschermd, omdat ze steunpilaren zijn in het Afrikaanse ecosysteem, maar door toenemende droogte wegens klimaatverandering vinden ze onvoldoende water en voedsel op eigen territoria. Dan komen ze deze in de dorpen halen. Herhaaldelijk worden bananenplantages en akkers leeggegeten en vernield. Dit is een zeer grote zorg (1). Een Tanzaniaanse expert gaf de Graal richtlijnen van de Stichting WildAid om hekken te plaatsen waarop 'repellent' in open flessen of met een sproeier aangebracht wordt om de olifanten op afstand te houden. De repellent bestaat o.a. uit een gegist afkooksel van koeien- of olifantenmest, vermengd met chilipeper, knoflook en gember! Volgens eerste onderzoeken in Uganda is het zeer efficiënt als het op de juiste manier toegepast wordt. De realisatie ervan wordt overwogen (3).

Sommige Graalleden zullen in het dorp Endevesi in een huis tussen de Maasai gaan wonen zodra de watervoorziening er in orde zal zijn (1).

Voor al deze projecten zijn giften zeer welkom op:

Rekening NL67INGB0000025586

t.n.v. Stichting De Graal Vogelenzang

Nieuwgracht 51

3512 LE Utrecht

Met vermelding 'Voor Maasai projecten Tanzania'

(1) WhatsApp berichten en gesprekken tussen Rose Mmbanga en Didine Petit. 6 Juni - 1 september 2020.

(2) Rose Daudi Mmbanga. *Global Sisters Report: Education and nutrition ministry for women and girls of the Maasai community*. 22 Juli 2020. <https://www.globalsistersreport.org/news/ministry/column/education-and-nutrition-ministry-women-and-girls-maasai-community>

(3) Ernest Oniba en Marion R. Robertson. *Pachyderm: Trialling a new scent-based repellent to mitigate crop-raiding around Murchisson Falls National Park, Uganda*. Juli 2018 - juni 2019.



*Het wonder van het bestaan
is dat het er is
dat het ophoudt
en weer opnieuw begint.
Er is leven, er is dood
-en het leven gaat door
in steeds andere vormen.
Arjan Broers*

Boekbespreking

Over de schrijver Toon Tellegen en zijn verhaal over de kikker

Margreet van Leeuwen

De dierenverhalen van Toon Tellegen, die zijn om van te houden. Waarom? Omdat ze mij en ik denk velen met mij, een spiegel voorhouden. Toon kan prachtig vertellen en is in staat om via de dieren en hoe deze met elkaar omgaan, de menselijke ziel te raken en vragen bij de lezers op te roepen. In de boekenzaak viel mijn oog op een nieuwe uitgave van Tellegen, met op de omslag een olifant, die aan tafel zit te schrijven. 'Er is er maar één'.

De verhalen in 'Er is er maar één', zijn samengesteld uit een zevental eerde-re werken van Tellegen. De mooiste dierenverhalen zijn hierin verzameld. Ze gaan over uniek zijn, je uitverkoren voelen en bewonderen. Herkenbare begrippen voor ons, mensen. Want is niet ieder een uniek levend wezen? Kan niet ieder zich soms uitverkoren voelen? En bewondert soms zichzelf en misschien vaker een ander? Inspirerend om hierover na te denken, of over te schrijven.

Toon Tellegen is beroemd om zijn dierenverhalen. Ze werden ondermeer bekroond met de Woutertje Pieterse prijs, De Gouden Uil en de Gouden Griffel.

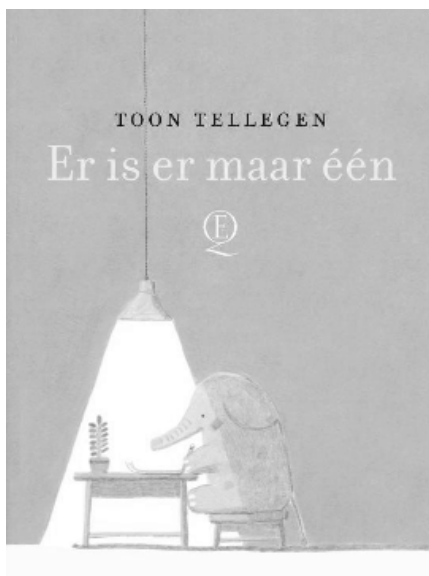
Bovendien ontving hij de Theo Thijssenprijs, en voor zijn gehele oeuvre de Hendrik de Vriesprijs en de Constantijn Huygensprijs.

De egel, die verlangt naar alleen zijn, hoopt dat hij het eenzaamst is, eenzamer dan alle andere dieren, en de muis is in zijn gedachten degene die het meest durft. De kikker hoeft er niet lang over te peinzen: hij kwaakt het allermooist van iedereen, al denken anderen daar anders over. Iedereen blinkt wel uit in iets of kent iemand die speciaal is, die boven de anderen uitsteekt. Er is er maar één, zoals jij, er is er maar één, zoals ik.

Voor deze Intergraal heb ik gekozen voor de kikker, die zichzelf het bijzonderste dier vindt dat er bestaat en hierover vertelt.

Op een ochtend zat de kikker in het gras onder de wilg na te denken. Het was stil en het water van de rivier glinsterde in het zonlicht. Wat is het toch bijzonder dat ik kan kwaken, dacht hij. Hij schudde zijn hoofd en dacht aan de dieren die hij kende. De eekhoorn? Kan niet kwaken. De krekkel? Kan niet kwaken. De olifant, de mier, de walrus, de karper, de tor? Kunnen allemaal niet kwaken. Zelfs de reiger niet!

Hij fronste zijn voorhoofd en stelde zich voor dat de reiger kon kwaken en al kwakend dichterbij kwam. Hij kwaakte zo mooi dat hij – de kikker – zich



niet meer kon verroeren. De reiger opende zijn snavel, vlakbij het oor van de kikker, om een paar noten te kwaken die de kikker zelf weleens had proberen te kwaken, en die zo zuiver, zo gulzig waren... De kikker rilde. Het is maar goed dat hij dat niet kan, dacht hij.

Vervolgens ging hij na wie er allemaal nog meer niet konden kwaken. De muis, de schildpad, de leeuw, de houtworm, de walvis, de snoek... Hij dacht aan iedereen. Ik ben de enige die kan kwaken, dacht hij tenslotte. De enige in de hele wereld. Hier en op zee en in de lucht en in het donker en vroeger en later en altijd! De allerenigste!

Hij sprong op en riep, zo hard als hij kon, dat hij het bijzonderste dier was dat er bestond.

'Waarom?' riepen overal vandaan dieren terug. 'Waarom is dat?'

'Omdat ik kan kwaken!' Het was weer stil. Ze zijn het met mij eens, dacht hij.

Ze denken: natuurlijk, daarom is het... Ze zouden zelf ook wel het bijzonderste dier willen zijn dat er bestaat. Maar dat kan niet.

Hij wilde van louter geluk iets feestelijks kwaken. Een hymne, dacht hij. Ik kwaak een hymne! 'Mijn hymne', zo noem ik hem. Om mijn bijzonderheid te vieren. Maar toen hij zijn mond opendeed bedacht hij dat hij niet wist wat een hymne was.

En dus kwaakte hij maar weer iets gewoons, iets eenvoudigs, dat hij al duizend keer had gekwaakt en dat alle dieren goed kenden. Het begon met 'kwaak' en het eindigde met 'kwaak'. Het was iets wat hij zelf nog altijd even mooi vond als toen hij het voor het eerst kwaakte.

En toen het uit was dook hij van de oever in het water en zwom een eindje stroomafwaarts. Hier zwemt het bijzonderste dier dat er bestaat, dacht hij.

Maar hij nam zich voor om dat nooit meer hardop te zeggen.

Het spreekt voor zich, dacht hij.



*Liever onvolmaakt
gelukkig dan
volmaakt gestresst.*

Voedselhoekje

Easy moussaka (voor 2 personen)

Uit: Boodschappen

Benodigheden:

400 gr. aardappelschijfjes, 1 el olijfolie, 1 rode ui (gesnipperd), 1 teentje knoflook, 250 gr. rundergehakt, 1 aubergine in blokjes, 400 gr. tomatenblokjes, 1 el gedroogde oregano, ½ theel. kaneelpoeder, 125 gr. ricotta, 50 gr. Parmezaanse kaas (geraspt), handje peterselie voor de garnering.

- Een ingevette ovenschaal

Bereiden:

1. Verwarm de oven voor op 200gr.
2. Kook de aardappels circa 5 minuten. Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui en de knoflook circa 2 min.
3. Bak vervolgens het gehakt rul. Voeg de aubergine, de tomatenblokjes, oregano en kaneel toe en breng op smaak met zout en peper. Laat de saus circa 5 minuten pruttelen.
4. Meng intussen de ricotta met de Parmezaanse kaas en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de ovenschaal en schep het gehaktmengsel erop. Leg vervolgens de andere helft van de aardappelschijfjes erop.
6. Verdeel het ricotta mengsel erover en bak in de oven circa 15 minuten gaar.
7. Bestrooi het gerecht met peterselie.

Tip: Serveer bij de moussaka een frisse rauwkost



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

