

De Vriendenkring

Maandblad van het Religieus Genootschap der Vrienden (Quakers)

website: www.Quakers.nu; 88e jaargang nr. 2, februari 2017



De rijp op de bomen met zijn miljarden kristallen wekt bewondering, verbazing en ontzag.
(foto redactie)

De Vriendenkring

ISSN: 0167 – 3807

Maandblad van het Religieus Genootschap der Vrienden (Quakers)

Abonnementsprijs:

Nederland	€25,00 per jaar
Europa	€35,00 per jaar
Wereldwijd	€35,00 per jaar
Email abonnement (PDF)	€5,00 per jaar

Bankrek. (IBAN) **NL31 TRIO 0390 3895 60** t.n.v. Maandblad De Vriendenkring te Assen. Voor buitenlandse abonnees geldt: BIC:TRIONL2U.

Nieuwe abonnees en adreswijzigingen: dickkamminga@ziggo.nl

Redactieleden:

Eindredactie: Sytse Tjallingii, Van Nispensingel 5, 8016 LM,
Zwolle, tel. 038-4608461/06-40030923,
email: vriendenkringredactie@gmail.com,

Administratie, Abonnementen, Verzending en Financiën:

Dick Kamminga dickkamminga@ziggo.nl

Schrijver: Hylkia Nieuwerth

Correctie: Hylkia, Corien van Garderen en Frieda Oudakker

Redactielid/leden: Wils 't Hart en vacature

Voor abonnees met gezichts- of leesproblemen was er een gesproken versie van De Vriendenkring. Als je hier behoefte aan hebt neem dan contact op met de redactie.

Kopij voor De Vriendenkring is heel erg welkom voor de 15^e van iedere maand! (tenzij anders afgesproken).

Zie ook de tips en aanwijzingen voor auteurs op:

<http://Quakers.nu/nl/Vriendenkring/Tips%20%20voor%20Auteurs>



De Vriendenkring staat in kleur op de website, waar je nog een schat aan aanvullende en actuele informatie over de Quakers vindt.

Bezoek daarom geregeld de Quaker website:

www.Quakers.nu

In dit nummer:

Van de redactie.....	4
In memoriam Jan Ramaker	7
De kwaker kwaakt niet meer.....	9
Een blik op het verleden.....	11
Onder vreemden.....	12
Uitslag van de Enquête onder lezers van De Vriendenkring.....	13
Oma bedekt haatgraffiti.....	15
De kinderen van Calais	16
Quaker Wereldconferentie	18
Omgaan met secundaire trauma's.....	21
Geweld en mannelijkheid.....	23
Oud zijn, hoe doe je dat?.....	25
Ouder worden.....	27
We bidden om Licht.....	28
Quaker Asylum and Refugee Network (QARN)	29
Het Boek van Vreugde	30
De Bergrede	33
Seideravond*.....	34
EcoQuaker:.....	35
Handen en Voeten:.....	37
Waar zijn Quakerbijeenkomsten?	39
Quakers voor Vrede	40

De Quakerwebsite wordt vernieuwd.

Het is op dit ogenblik niet mogelijk er nog nieuwe informatie op te zetten, dus ook niet de nieuwe Vriendenkring. Er wordt hard gewerkt om zo spoedig mogelijk een nieuwe website te bouwen, die voldoet aan de eisen van deze tijd.

Quaker meeting in Helmond: Op 19 februari 2017 van 11.30 - 12.30 u. is er een Quaker-meeting bij Hennie Jansen, Bruinvisstraat 12, 5706 EL in Helmond, tel 0492 537991. Iedereen welkom. Brood mee. er is soep voor de liefhebbers: vega en glutenvrij.

Graag even bericht: Corien (coriegarde@ziggo.nl) tel. 076 8502421 / 06 27447444.
Corien van Garderen, Hennie Jansen, Dineke Lucas

Correctie

In De Vriendenkring van januari stond In het artikel 'Oecumene en ons bestaansrecht' van Jan Ramaker staat een nogal storende fout op blz. 30. Daar staat dat Kees Nieuwerth 'secretaris van de Raad' (van Kerken) zou zijn. Maar dat is uiteraard Klaas van der Kamp. Kees werd verkozen tot vicevoorzitter.

Bankrekening van het Quaker Hulpfonds is nu: NL94 TRIO 0338 4113 64. t.n.v. Quaker Hulpfonds, Religieus Genootschap der Vrienden, Quakers te Den Haag.

Van de redactie

Er gebeurt veel in onze wereld. Dat geldt zowel voor mijn binnenwereld als de buitenwereld. In mijn binnenwereld zoek ik naar dat van God in mij, me gedragen voelen, dat ervaren van een dieper fundament voor mijn leven. Maar hoe onderscheid ik mijn gedachten van dat fundament? Het gedicht van Ankie van der Ben in deze Vriendenkring raakt mij als metafoor. Er is zoveel oorverdovend lawaai, zoveel felle kleuren, dat ik even stil wil zijn. Dan komt dat zachte maar oersterke gevoel van liefde weer boven en dat maakt de wereld mooier.

Maar buiten mij gebeuren vele heftige dingen. Allereerst het overlijden van onze oud-redacteur Jan Ramaker. Hij was vijftien jaar redacteur en heeft De Vriendenkring van een onooglijk berichtenblaadje gemaakt tot een blad met verschillende artikelen en illustraties, dat veel nieuws en inspiratie biedt. Ik heb een grote collectie artikelen, gedichten, illustraties, verhalen, en quotes van hem gekregen en zal hieruit nog lang kunnen putten. Zo heb ik het redacteurschap van hem mogen overnemen en heeft hij tot het laatst toe bijdragen geleverd. Ik ben hier heel erg dankbaar voor!

Er gebeuren nog veel meer heftige dingen in de wereld. De komst van een nieuwe president en de ontwikkelingen in Europa doen mijn model van de wereld schudden. Het is voor mij een dagelijkse oefening om oordelen over personen om te zetten in oordelen over het gedrag van deze personen. Het is zo belangrijk om te beseffen dat wat wij als Quakers als uitgangspunt voor ons geloof beschouwen, 'dat van God in ieder mens' ook echt in praktijk willen brengen. Met 'dat van God in ieder mens' willen we ons verbinden, ook al staat het gedrag van deze persoon haaks op wat wij graag zouden willen. Het is belangrijk en daarin hebben Quakers een grote waarde te brengen in deze spannende tijden. Dit hebben ze door de eeuwen heen ook gedaan als het ging over het lot van de indianen, de slavernij, gelijke rechten voor vrouwen en minderheden, het gevangenis wezen en anno nu het lot van kindsoldaten.

Hierover in de volgende Vriendenkringen meer. De uitdaging van deze tijd voor ons als Quakers is, hoe dat van God te bereiken in al diegenen die bang zijn en hebben gestemd op mensen en partijen die het nationalisme voorstaan en vluchtelingen willen uitsluiten. Hoe kunnen we ons verbinden met hen en samen met hen ervaren, dat we ons pas echt veilig voelen als we verbinding hebben met die fundamentele liefde die de bodem van ieder bestaan is?

Sytse Tjallingii (redacteur)

De kleine dingen in het licht.

Nieuwjaarsgedicht, van Ankie van der Ben, januari, 2017

*De stad ligt er verlaten bij
De zon kleurt rood.
Donkere wolken glijden
Stapelen, tasten
Op zoek naar eigen vorm en tint
Trage druppels vallen, spatten
Klinken luid in de stille straat
De wind steekt op
De lucht wordt bijna zwart.*

*De bui breekt los
In fel, oorverdovend geruis
Vormt een zilverschitterend gordijn.
Dan wordt het stil.*

*Putten, goten, regenpijpen
Galmen nog na
Er gaat een deur zachtjes open
Een man
Met schop en gieter in de hand,
Stapt naar buiten.*

*Onder zijn raam
Haalt hij twee tegels weg,
Graaft een diep gat,
Trots haalt hij dan
Een goudgele roos nog in knop.
Hij plant haar in het diepe gat,
Giet er wat water bij,
Schuift dan de zwarte aarde terug.*

*De zon is weg.
Wel hangt er nog een roze waas.
Een zachte bries wiegelt de roos.
Een kreukelig blaadje komt al los.
Dan gaan de lampen aan
En schuiven de gordijnen dicht.*

*Het duurt niet lang.
Enkele dagen later
Staan er onder andere ramen
Witte, roze, rode rozen.
De mensen komen naar buiten*

*Lachen, praten,
Wijzen blij naar hun eigen roos.
Want
Verderop
Achter hoge bomen
Staat een groot, grijs en rond gebouw.
Daar werken zij in ploegendienst.
De stad ligt er nu kleurrijk bij.*

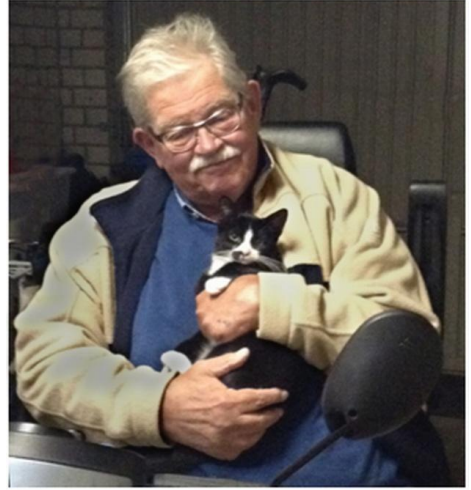


In memoriam Jan Ramaker

(22 juni 1942- 27 december 2016)

door Pieter Ketner

In de nacht van 26 op 27 december 2016 overleed Jan Ramaker in zijn slaap, na een fijne tweede Kerstdag met Els, hun kinderen en kleinkinderen. Met hem is een prominente Vriend heengegaan. Ik heb een heel levendig beeld van Jan, Els en hun vier kleine kinderen toen zij in 1976 voor de allereerste keer naar een Quaker meeting kwamen. Deze werd gehouden bij de familie Knappstein



in een dorpje aan de Maas in de Betuwe. De kinderen hadden waterpokken. Al snel werden er ook wijdingsdiensten bij Jan en Els thuis in Tiel gehouden. Toen de groep groter werd (er waren soms meer kinderen dan volwassenen) zorgde Jan voor een vast adres in Tiel, waar we tot 1987 samen zijn gekomen. In 1977 werden Jan en Els lid van de toen nog Stichtse Maandvergadering. Jan heeft sindsdien vele functies vervuld bij de Nederlandse en Europese Quakers. Hij was o.a. schrijver van de maand vergadering en penningmeester van zowel het Genootschap als de maandvergadering. Hij was één van de oprichters van de Quaker Raad voor Europese Aangelegenheden (QREA) in Brussel, waar hij jarenlang penningmeester van was. Vanuit Tiel verhuisden Jan en Els naar Echteld (in de Betuwe) waar ze een aantal jaren in een mooie boerderij woonden. Ook daar kwamen we vaak bij elkaar voor een Streekdag of voor andere samenkomsten. Jan legde er de grondslag voor de bibliotheek van de maandvergadering. In 1996 trof hem een beroerte en moest hij stoppen met zijn werk bij het Waterschap. Maar hij ging niet bij de pakken neerzitten. Met enorme kracht wijdde hij zich aan zijn revalidatie, trouw bijgestaan door Els. In 1997 verhuisden zij naar Vlagtwedde en werden lid van de NON. Jan nam dat jaar de hele redactie van de Vriendenkring over van Miep Lieftinck. Hij liet zich nergens door zijn fysieke handicap van weerhouden. Jarenlang (15 jaar!) was hij redacteur, ook van het Berichtenblad. Jan had een schat aan artikelen en verhalen, gedichten van Vrienden, en afbeeldingen, die hem hielpen om de Vriendenkring

te maken tot een boeiend leesbaar blad. Hij vertaalde vaak stukken uit Quaker bladen en schreef zelf artikelen in reactie op andere Vrienden, en bouwde een rijk fotoarchief op. De rubriek “De Kwaker” voor de Jonge en Jongste Vrienden was een initiatief van Jan.

Toen hij zijn redacteurschap overdroeg, gaf hij ook een rijke bron van informatie mee, waaruit nog steeds geput kan worden voor de huidige uitgaven van ons blad. Hij zal op die manier nog verder leven in het blad waar hij met zoveel passie aan heeft bijgedragen.

In 2011 keerden Jan en Els terug naar Tiel om dichterbij de (klein) kinderen te zijn. Vol toewijding was hij betrokken bij de activiteiten van de Midden- en Zuid Nederlandse Maandvergadering, zoals de Stichtse Maandvergadering nu heet.

Jan wijdde zich aan de taak van “webservant” (door Jan zelf gekozen benaming): hij verzorgde consciëntieus de website van het Genootschap en hield ons op de hoogte van het Quaker nieuws. Hij bleef schrijven voor De Vriendenkring en verzorgde weer regelmatig het Berichtenblad. Jan volgde kritisch de Quaker organisatie. Hij was heel alert op de toegankelijkheid voor rolstoelen van een plek waar we bij elkaar komen. Hij trok aan de bel als we het Huis Vossiusstraat gebruikten als vergaderplek, omdat hij dan niet mee kon doen. Dat was voor hem een principe-kwestie! Zijn betrokkenheid bij de situatie in Israël en Palestina was groot. Als jonge man was hij in de 60-er jaren van de vorige eeuw in Israël, waar hij in de oecumenische woonwerkgemeenschap Nes Ammim werkte. Hij voelde zich erg nauw betrokken bij de Palestijnen en was uiterst kritisch op de politiek van de Israëlische regering met betrekking tot de Joodse nederzettingen op Palestijns gebied. Nog maar pas geleden riep hij ons weer op tot actie. Helaas kreeg Jan steeds vaker last van gezondheidsproblemen en waren er veel angstige weken van ziekenhuis-opnamen en langzaam herstel.

Tijdens zakenvergaderingen kon Jan ons tot de orde roepen als het weer eens te rumoerig was (waardoor hij niets kon verstaan) en herinnerde hij ons aan de Quaker wijze van besluitvorming. Facebook was voor hem een belangrijk communicatie-middel, waardoor hij contact had met een grote kring van familieleden, V(v)rienden en kennissen. Trouw kwam Jan, samen met Els, naar de bijeenkomsten in Bennekom. Tijdens onze eindejaarsbijeenkomst (Eerste Kerstdag), las hij ons een verhaal voor. Hij straalde toen zo veel blijdschap uit! Zo zal ik hem blijven herinneren.

De kwaker kwaakt niet meer

In Memoriam Jan Ramaker

door Peter Spreij

In onze tuin hebben wij een vijvertje. Daar zaten altijd kikkers in. Maar vorig jaar opeens niet meer. En we missen het gekwaak.



De Kwaker

rubriek voor en door
de Jonge en Jongste Vrienden

Ook bij de Quakers hadden wij een Kwaker. Maar de Kwaker kwaakt niet meer. Wij zullen zijn gekwaak missen. En we doen er goed aan wat wij ons van het gekwaak herinneren, de woorden die hij ons naliet, te bewaren en er nog eens bij stil te staan. Je kan denken aan de verhaaltjes voor de kinderen, vaak met een ondertoon die ook volwassenen tot nadenken stemde. In De Vriendenkring van januari stond nog zo'n verhaal, Het Verhaal van Beertje Brom.

En nu ik De Vriendenkring noem denk ik terug aan al die jaren dat Jan redacteur van De Vriendenkring was en met groot enthousiasme en voortdurende inzet en werklust zorgde dat er iedere maand weer een nieuw nummer in de bus viel. Ook op die manier liet hij van zich horen, in artikelkeuze en redactie, en door wat hij zelf schreef.

Over gekwaak gesproken, soms was deze Kwaker wel eens wat ongeduldig en teleurgesteld als er te weinig acht geslagen werd op zijn gekwaak. Jan was erg betrokken bij de politieke en humanitaire ontwikkelingen in Israël / Palestina. Hij was ontzet over het onrecht dat daar plaatsvindt en over mensenrechten die geschonden werden en levens die verwoest werden. Hij wilde graag dat de Vrienden daarover een standpunt zouden innemen, zich zouden uitspreken over het onrecht en daar consequenties aan verbinden. Als wij ons dan verloren in zorgvuldige overlegstructuren en procedures begreep hij dat wel, maar kon er maar moeilijk mee in-

stemmen. Het onrecht gebeurde nu en al zo lang. Nu is de tijd om de kant van de slachtoffers te kiezen. Straks is te laat.

Jan en Els hebben lang in het Noorden gewoond en waren in die tijd lid van onze Maandvergadering. In die tijd waren Els en ik lid van de Landelijke Commissie en de gewoonte was dat ik naar Vlagtwedde kwam om daar met Els de post door te nemen en de agenda van de LC voor te bereiden. Dat was gelijk de tijd om bij te praten en van hun gastvrijheid te genieten, want na het overleg moest er natuurlijk geluncht worden. En dat was dan een goede lunch, want Jan, en Els, hielden van het goede leven. Het leven moet gevierd worden. Bij de begrafenisplechtigheid zag ik dat er op de kist onder meer een afbeelding gebrand was van een wijnfles met een glas. Want ja, daar hield hij toch ook zo van.

Een gemakkelijk leven, nee, dat was het niet. Een herseninfarct en verdere medische problemen resulteerden in beperkingen en veel ongemak. Hij was invalide en erg in zijn bewegingsvrijheid beperkt. Maar de positieve instelling overheerste en hij bleef, gesteund door Els, doen wat hij kon. Daar waren de activiteiten voor het Genootschap waarbij hij zich nauw betrokken voelde. We kunnen denken aan De Vriendenkring, website, Berichtenblad, om er maar een paar te noemen.

En dan natuurlijk oppassen bij de kleinkinderen, wat in de tijd toen Jan nog in Vlagtwedde woonde altijd een hele reis betekende.

In Tiel was Jan een tijdlang regelmatig in het ziekenhuis te vinden, niet als patiënt maar als vrijwilliger. Hij reed patiënten op zo'n mooi elektrisch wagentje door het ziekenhuis naar de afdeling waar ze zijn moesten of weer terug naar de uitgang. 'Ik loop wel niet zo goed,' zei hij, 'maar rijden kan ik nog prima.'

In Jan missen we een goede Vriend die insliep de nacht nadat hij het feest van het Licht en het nieuwe leven gevierd had.

Wat blijft is de herinnering en zoals de Engelse Vrienden het zo treffend zeggen, onze dankbaarheid voor 'the grace of God as shown in the life of Jan Ramaker.'



Afbeelding op Pinterest van Jan

Een blik op het verleden.

bron: het archief van Jan Ramaker; door Ohieysa, Santee. Dakota Indiaan, en Indiaans schrijver. (1911)

Als kind wist ik hoe ik moest geven; deze eigenschap ben ik verloren sinds ik beschaafd werd. Ik leefde een natuurlijk leven, terwijl ik nu een kunstmatig leven leid. Eerst was ieder mooi steentje waardevol voor mij, iedere groeiende boom iets om te bewonderen. Nu sta ik vol bewondering naast een blanke man voor een geschilderd landschap met een waarde die in dollars uitgedrukt wordt. Zo is de Indiaan veranderd; zoals de rots van de natuur tot poeder gemalen en tot kunstmatige blokken gevormd wordt om in de muren van de moderne samenleving gebouwd te kunnen worden.

De eerste Amerikaan vermengde zijn trots met een eigenaardige vorm van nederigheid. Zijn aard en leerstellingen misten geestelijke arrogantie. Hij heeft nooit beweerd dat de beheersing van gearticuleerde spraak een bewijs was van zijn superioriteit over het niet-sprekende deel van de schepping; anderzijds is het voor hem een gevaarlijke gave. Hij gelooft heilig in stilte - het teken van een volmaakt evenwicht. Stilte is het volmaakte evenwicht van lichaam, verstand en geest. De man die zijn persoonlijkheid bewaart, is altijd kalm en wordt niet geschokt door de stormen van het bestaan - geen blaadje beweegt aan de boom, geen golfje op de oppervlakte van de glinsterende poel - volgens de ongeschreven sage zijn zijn levensopvatting en zijn gedragspatroon ideaal.

Als men hem vraagt: "Wat is stilte?" antwoordt hij: Dat is het Grote Mysterie! De heilige stilte is Zijn stem!" Als men hem vraagt: "Wat zijn de vruchten van de stilte?" zal hij zeggen: "Dat zijn zelfbeheersing, ware moed of uithoudingsvermogen, geduld, waardigheid, en eerbied. Stilte is de hoeksteen van een karakter."

Mogen sterren je verdriet wegnemen,
mogen bloemen je hart vervullen
met schoonheid.

Laat hoop je tranen weggeven,
maar boven alles:
laat de stilte je sterk maken"

(Indianen-gebed)



Gerda Duin

Onder vreemden

door Ida Gerhardt, ingezonden door Irene Visser



Ida Gerhardt

Het speelt het liefste ver weg op het strand,
het kind dat nooit zijn eigen vader ziet
die overzee is in dat andere land.

Het woont bij vreemden en het went er niet.
Zij fluisteren erover met elkaar.
Heimwee huist in zijn kleren en zijn haar.

En altijd denkt het dat hij komen zal:
Vandaag niet meer; maar morgen, onverwacht-
en droomt van hem en roept hem in de nacht.

Ik wacht u, Vader van de overwal.

Overdenking door Irene Visser:

Dit gedicht vind ik prachtig. Het werkt op verschillende niveaus, zoals alle goede poëzie. Eerst het verhaal van het kind dat zonder vader in een vreemd land moet wonen. Je kunt denken aan een kind in een vluchtelingenkamp. Eenzaamheid, verlangen, de grond van zijn bestaan is weggeslagen. Dat is aangrijpend, het is ook werkelijkheid, 'echt'. En dan beweegt het gedicht geheel onverwachts naar een ander niveau: nu gaat het over mij. Nu ben ik als dat kind, met heimwee en verlangen. Vader van de overwal: oorsprong en zin van mijn bestaan, alfa en omega, zulke woorden komen bij mij op. En wat zo mooi is: het gedicht eindigt niet in wanhoop, maar in kalm vertrouwen. "Ik wacht u" ofwel "Hier ben ik", woorden die voor mij passen bij het begin van een Quakermeeting. Wat er tijdens de meeting dan gebeurt, daar gaat het gedicht niet over, maar die gevoelens roept het wel op, en dat maakt dit voor mij tot zo'n prachtig gedicht.

Uitslag van de Enquête onder lezers van De Vriendenkring

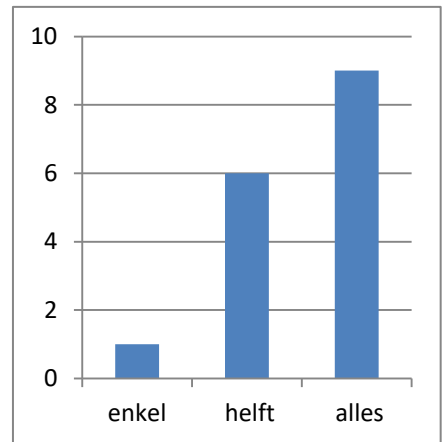
door Sytse Tjallingii

Omdat we soms wat meer willen weten van onze lezers en wat voor hen boeiend is om te lezen hebben we een enquête ontworpen en die aan onze lezers toegezonden. Van de ongeveer honderd verzonden enquêtes kregen we tot nu toe van 16 lezers de ingevulde enquêtes terug. Dit is vermoedelijk een redelijke respons. In hoeverre deze 16 representatief zijn voor alle lezers blijft een open vraag, maar vermoedelijk zijn het juist de meest betrokken lezers, die de enquête hebben ingevuld en opgestuurd.

We zien de uitslag slechts als een indicatie en willen graag voor iedere lezer zo veel mogelijk boeiende artikelen opnemen, ook voor minderheden. Dat kan natuurlijk vooral als we ook een zo groot mogelijk aantal verschillende auteurs en inzendingen krijgen. Dat is al heel aardig, maar kan altijd beter. Vandaar de oproep aan iedereen die dit leest: aarzel niet de pen op te nemen of een artikel dat je ergens gelezen hebt op te sturen. Een voorbeeld: Aan het januarinummer werkten 17 verschillende auteurs en inzenders mee. Dat is een mooi aantal en garandeert al een aardige diversiteit, lijkt me.

Eerste vraag: In hoeverre De Vriendenkring wordt gelezen voor een klein deel, ongeveer de helft of helemaal? We kregen de volgende antwoorden:

Een enkel artikel	6%
Ongeveer de helft	38%
Bijna alles:	56%

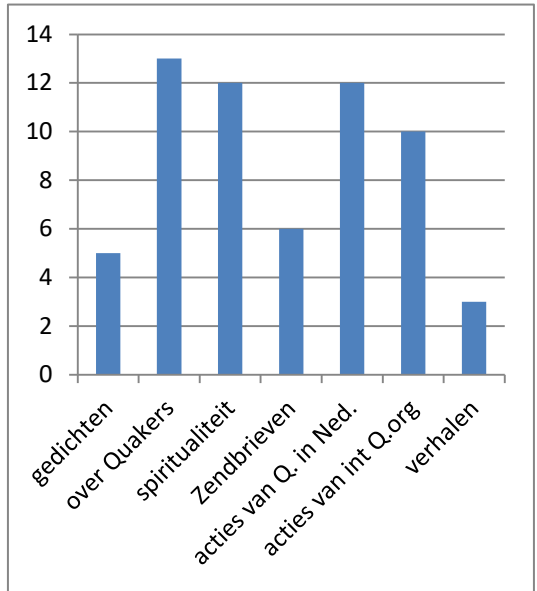


Ik verwacht dat abonnees die De Vriendenkring niet of nauwelijks lezen minder gemotiveerd zullen zijn om de enquête terug te sturen. Die kunnen dus ondervertegenwoordigd zijn.

Er blijkt in elk geval uit dat er aardig wat lezers zijn die de hele Vriendenkring helemaal lezen, maar dat er ook lezers zijn die meer of minder selectief lezen.

De tweede vraag. We vinden het interessant om te weten welk soort artikelen het meest interessant gevonden worden. Daarom stelden we de tweede vraag hierover. De uitslag staat hiernaast.

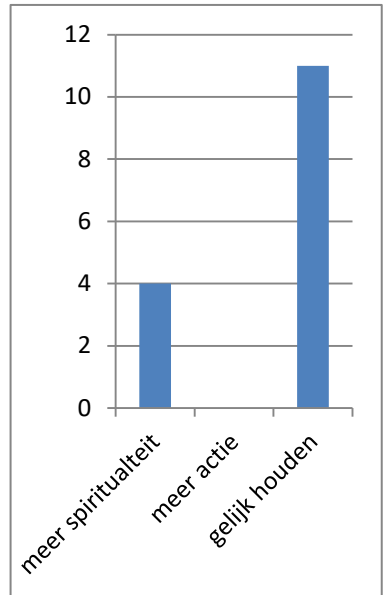
Gedichten	8%
Over Quakers	21%
Over spiritualiteit	20%
Zendbrieven	10%
Acties van Q in Ned.	20%
Acties van int. Q org.	16%
Verhalen	5%



De derde vraag.

Tenslotte vroegen we ook wat de lezers meer zouden willen lezen.

Over spiritualiteit.	27%
Over acties van Quakers.	0%
Gelijke verhouding houden.	73%



Er zijn veel waardevolle toelichtingen geschreven, die ons een mooi beeld geven van de grote diversiteit van de lezers en de diepgang van hun interesse in het geloof en werken van de Quakers.

Hartelijk dank voor jullie medewerking!

Oma bedekt haatgraffiti

ingezonden door Marlies Tjallingii; uit: <https://www.hetkanwel.net/2016/12/23/berlijnse-oma-bedekt-haat-graffiti-met-hartjes>

De 70-jarige Imelda Schramm uit Berlijn gaat al 30 jaar de straat op bewapend met een spuitbus, nagellakremover en een krabbertje. Haar doel? Het verwijderen van racistische graffiti, stickers en flyers.

Swastika's worden overgespoten tot een prachtig rood hart en in een handomdraai verandert ze het



White Power symbool tot een vriendelijke smiley. Imelda begon hier dertig jaar geleden mee toen ze in haar bushalte een flyer aantrof met propaganda voor oorlogscrimineel Rudolph Hess. Nadat ze deze met haar huissleutels had weggekrabt voelde ze zich een stuk beter.

“Ik zou naar een swastika kunnen kijken en denken ‘oh, wat verschrikkelijk’ en dan doorlopen”, aldus Imelda, “maar ik wil niet wachten tot iemand anders er iets aan doet.” “Er zijn mensen die zeggen dat ik intolerant ben en het recht op meningsuiting van deze rechts-extremisten niet respecteer. Maar ik zeg dan dat het recht op meningsuiting haar grenzen heeft en eindigt waar haat en minachting voor de mensheid begint.”

Imelda besteedt elke week zo'n 17 uur aan het verwijderen van hatelijke teksten en afbeeldingen en schat dat ze inmiddels meer dan 130.000 afbeeldingen en stickers heeft verwijderd. Ze noemt zichzelf een ‘politieke schoonmaker’ en laat zich niet weerhouden door de vele doodsbedreigingen die ze gedurende de jaren heeft ontvangen van rechts-extremistische groepen.

Ook de voorwaardelijke boete die de politie haar onlangs oplegde voor het beschadigen van publiek eigendom lacht ze weg. “Laat ze me maar opsluiten, ik kan wel een vakantie gebruiken!”, aldus Imelda.

Helaas neemt het aantal racistische berichten op straat alleen maar toe, en deze richten zich steeds meer op vluchtelingen. Dit weerhoudt haar niet om te blijven vechten tegen de groeiende haat, want aldus Imelda “Als je het niet zelf doet, doet niemand anders het.”

Wij hebben grote bewondering voor deze Duitse senior. Petje af Imelda!

De kinderen van Calais



Tekening Erik Dries

Tekening naar het beeld '*De burgers van Calais*' door Auguste Rodin. Een idee van Kate Mc Nally (QCEA's vrijwillige Project Coördinator met betrekking tot Gedwongen Migratie).

'De burgers van Calais' is een bronzen beeldhouwwerk dat zes personen uitbeeldt. Het is gemaakt door de Franse beeldhouwer *Auguste Rodin*, afgewerkt in 1888. Het is een van zijn beroemdste werken. Ook heel bekend van 'le penseur' die hij maakte in 1880. Het is een openbare opdracht van het stadsbestuur van *Calais*. Het wordt '*Les bourgeois de Calais*' en de opdracht luidt: De herinnering aan een heldhaftige actie vereeuwigen.

Rodin neemt hierbij de gelegenheid te baat om het aan te knopen met de wereld van de *Middeleeuwen*, die hem erg fascineert. Hij groepeerde de zes burgers, blootsvoets en met een boetekleed, als incarnatie van het menselijke lijden, waarbij hij uitdrukking en anatomie van elk analyseert in functie van hun leeftijd en hun karakter. De suggestieve kracht, die van de groep uitgaat, is overweldigend. Het beeld is geheel in brons. Het kunstwerk beeldt een fase uit de *Honderdjarige Oorlog* uit. Calais werd in 1347 door het al elf maanden durende beleg gedwongen tot over-

gave wegens de grote hongersnood in de stad. Zes vooraanstaande burgers hadden het plan opgevat hun leven te schenken aan de Engelse koning in ruil voor het sparen van de stad. Met niets anders gekleed dan een hemd en met de strop al rond hun nek trokken ze naar *Edward III* om hem de sleutel van de stad te bezorgen. Ontroerd door de zelfopoffering van de mannen wierp Edwards vrouw *Filippa van Henegouwen* zich aan de voeten van haar man en smeekte hem hun leven te sparen, wat dan ook gebeurde.



Beelden groep in brons 'de Burgers van Calais' van Auguste Rodin



Auguste Rodin

Quaker Wereldconferentie

door Gretchen Castle, vertaling en bewerking Nel Bennema

Wat is er gebeurd sinds de Wereldconferentie van FWCC (Friends World Committee for Consultation) in Pisac, Peru, nu een jaar geleden?

Nog steeds vervuld van deze bijeenkomst en daardoor geïnspireerd, schrijft Gretchen Castle, secretaris van het FWCC World Office, een brief (19-1-2017) aan de deelnemers.

Er is sindsdien veel in gang gezet:

- nadenken over FWCC als een organisatie met 5 kantoren, die in toenemende mate met elkaar samenwerken (maar geen centralisatie);
- integreren van de veranderingen in onze structuur die we hebben goedgekeurd, met het oog op nieuwe wegen om Vrienden samen te brengen;
- voorbereiden van een Wereldconferentie in 2023 (een interval van 7 en niet van 10 jaar!); wachten op uitnodigingen!
- in beraad nemen van het voorstel van Jonge Volwassen Vrienden voor een nieuwe herhaling van de Quaker Jeugd Pelgrimage;
- afwachten om te horen hoe het met het netwerk van jonge Vrienden gaat;
- afwachten wat jaarvergaderingen ons zullen laten horen over duurzaamheid; in veel zendbrieven zien we hoe God ons beweegt tot actie;
- ondersteunen van oecumenische activiteit op wereldniveau;
- herschrijven van het Memorandum of Understanding van QUNO New York;
- werven van fondsen voor het voortgaande werk van FWCC.



Op Facebook heeft FWCC op 19 januari 2017 nog het volgende bericht gepost:

<https://www.facebook.com/fwccworldoffice>

Tijdens de Wereldconferentie werd een minuut aangenomen over duurzaam leven en het werken aan de leefbaarheid van de aarde, waarin alle jaarvergaderingen werd gevraagd:

1. tenminste twee concrete acties te ondernemen binnen 12 maanden.

Deze zouden kunnen voortbouwen op bestaande projecten van personen of maandvergaderingen, of zouden nieuwe initiatieven kunnen

zijn. Wij vragen om jonge Vrienden te stimuleren een sleutelrol te vervullen. Wij vragen meetings van deze acties minuten te maken over hun voortgang en resultaten, zodat die met FWCC en Quaker meetings kunnen worden gedeeld.

2. personen en groepen die zich geroepen voelen actie over duurzaamheid te ondernemen te ondersteunen in hun bijeenkomsten;
3. het werk van Quaker organisaties zoals Quaker United Nations Office en Quaker Council for European Affairs te steunen bij het veilig stellen van duurzaamheid bij internationale overeenkomsten en hun uitvoering.

Veel jaarvergaderingen, groepen en individuele Vrienden hebben deze uitdagingen aanvaard, en we zijn erop gespist om de details te horen van wat jullie jaarvergadering heeft gedaan.

Stuur alsjeblieft minuten, verslagen, foto's e.d. naar pisaconeyearon@fwcc.world opdat we de reactie van jullie jaarvergadering met de wereld kunnen delen.

We ontvangen ook graag verslagen van individuele meetings en kerken, evenals die van individuele Vrienden.

De wereld heeft ons nu nodig. En wij hebben elkaar nodig



The FWCC Central Executive Committee at the Woodbrooke Quaker Study Centre UK

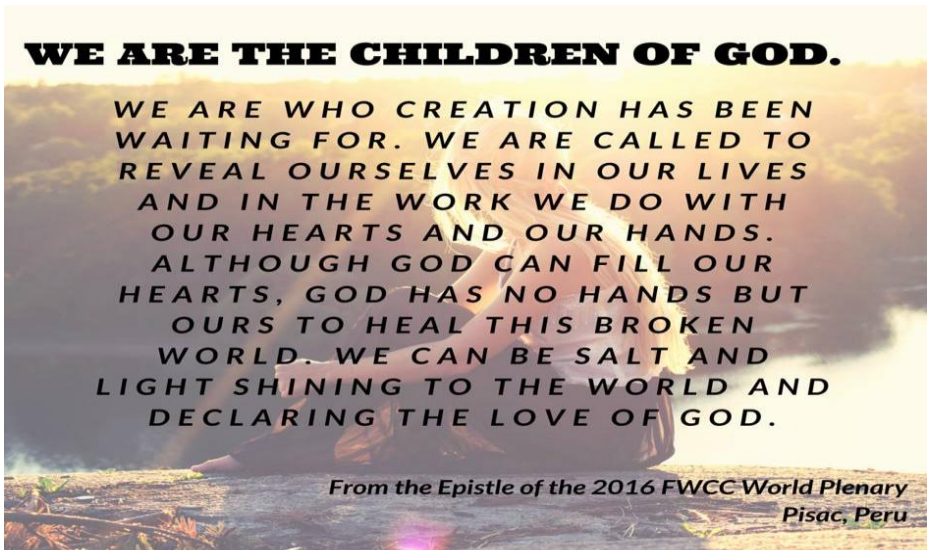
Uit een van de stukken van Pisac over het werk van FWCC:

FWCC Missie: *Als antwoord op God's oproep voor universele liefde, brengt FWCC Vrienden van verschillende tradities en culturele ervaringen samen in de wijdingsdiensten, communicaties en raadpleging, om ons gemeenschappelijk erfgoed en onze Quaker boodschap aan de wereld uit te dragen.*

FWCC Doel: Vrienden verbinden, culturen overbruggen, levens veranderen: FWCC werkt zowel verticaal als horizontaal.

Verticaal: De Quakers op wereld niveau vertegenwoordigen, FWCC zendt vertegenwoordigers van elk van de Vier Secties naar Quaker United Nations Office (QUNO) in New York en Geneve. Bovendien gaat de Algemeen Secretaris van FWCC naar de comités die bestaan, ze vergaderen één a twee per jaar. QUNO heeft het hoogste niveau raadgevende status, die gaat via FWCC als het wereld kantoor. FWCC vertegenwoordigt de Quakers op wereld niveau bij de Wereld Raad van Kerken als een waarnemer met de mogelijkheid om mensen aan te wijzen voor verschillende posities, inclusief een Vriend die werkt bij de Commissie voor het Geloof en de Kerkorde. De algemeen secretaris vertegenwoordigt de Quakers bij de jaarlijkse vergadering van de Christelijke Wereld Gemeenschappen die vele deuren opent naar wat andere Christelijke Gemeenschappen aan het doen zijn. Het vergroot de aanwezigheid van de Quakers in de wereld aanzienlijk.

Horizontaal: FWCC ondersteunt werk op alle niveaus, inclusief het belangrijke werk met betrekking tot persoonlijke spirituele groei en de groeiende vitaliteit van Quaker bijeenkomsten. We doen dit door het sponsoren van Quaker Dag en het maken van verbindingen, het delen van bronnen die Quakers scheppen en het meest belangrijke, ondersteunen het werk van de vier secties. Waar mogelijk, maakt FWCC verbinding tussen de Secties.



Omgaan met secundaire trauma's



bron: *Around Europe*, door Kate McNally, vertaling Peter van Leeuwen

QCEA en het Quaker Asiel en Vluchtelingen Netwerk (QARN) hebben onlangs navraag gedaan naar het werk dat Europese Quakers doen met vluchtelingen en asielzoekers. Eén van de reacties was afkomstig van een groep in Italië, die trainingen heeft ontwikkeld voor mensen die met migranten in Europa werken. Vrijwilligers die vluchtelingen bijstaan, ontwikkelen zelf vaak een secundair trauma en hebben hulp nodig om hiermee om te gaan. Kate McNally (QCEA's vrijwillige Project Coördinator met betrekking tot Gedwongen Migratie) interviewde Dr. Leyla Welkin over deze kwestie. Leyla is haar hele leven Quaker en psycholoog, gespecialiseerd in de behandeling van secundaire trauma's.



Wat is posttraumatische stress?

Leyla merkt op dat de fundamentele kwestie in het omgaan met trauma geweld en misbruik van vertrouwen is. Het geweld dat het trauma veroorzaakt, kan in de seksuele-, politieke-, sociale- of familiale-sfeer liggen. De rode draad is dat het onze menselijkheid degradeert. De effecten op slachtoffers en overlevenden zijn vaak lang na het geweld nog te zien. Geweld vernietigt onze sociale banden. Die banden zijn geworteld in onze vroegste contactbeleving met onze familie. We hebben behoefte aan verbinding met anderen, deel te zijn van een gemeenschap - niet alleen op sociaal en geestelijk niveau maar ook op een biologisch, neurologisch niveau. Ons zenuwstelsel ontwikkelt zich binnen de context van een gezin, een veilige plaats waar we leren vertrouwen dat aan onze basisbehoeften zal worden voldaan. Geweld breekt dit vertrouwen af door de veiligheid te vernietigen die we bij anderen vinden.

Wat zijn enkele van de tekenen van een secundair trauma?

Helpers die de overlevenden van trauma verzorgen, worden zelf rechtstreeks getroffen door deze schending van vertrouwen, en merken dat hun eigen vertrouwensmechanisme begint af te brokkelen. Het eerste teken van dit secundaire trauma is verdriet en depressie. Onbehandeld, kan dit leiden tot een zich geïsoleerd en daarna verdoofd voelen, in een poging om niet te voelen wat we voelen. Deze weg kan uiteindelijk leiden tot

verslaving, waar de drugs, alcohol, seks, gokken of voedsel tijdelijk het verlangen naar comfort, gemeenschap en verbinding compenseren.

Hoe wordt het behandeld?
Er zijn verschillende behandelingswijzen voor een



Dr Leyla Welkin, woont in Seattle US, psychotherapeute met meer dan 30 jaar ervaring,

secundair trauma. Het eerste vereiste is echter dat het wordt erkend. Degenen die eraan lijden proberen vaak om door te ploeteren en ontkennen dat er een probleem is. Immers, anderen hebben het veel erger. Secundair trauma gedijt echter op het negeren ervan. Eenmaal erkend, kan het worden behandeld door verbindingen met anderen te leggen, in die vorm die geschikt is voor de betrokken persoon. Daarbij kan kunst, dansen, muziek, wandelen in het bos, praten met anderen, een rol spelen.

Wat kan ik doen voor iemand die lijdt aan een secundair trauma?

Activiteiten die ondersteund worden door een zorgzame gemeenschap van vrienden en familie zijn belangrijk. Mensen moeten zich verzorgd voelen - wat ze daar ook van vinden. "Gemeenschap is waar genezing gebeurt", zegt Leyla. Mensen die lijden aan een secundair trauma kunnen problemen hebben om weer aansluiting te vinden, daarom is het belangrijk voor hen onder-

steunende netwerken op te bouwen. Bel je vriend(in); laat hem of haar praten of zitten zonder te praten; bied een maaltijd aan; maak samen een wandeling; kook samen; zing samen; vind een manier om tijd te delen op een zorgzame en ondersteunende manier. Laat hem huilen, laat hem praten, laat hem zwijgen.



Tekening van Leyla's website die aangeeft dat een secundair trauma het beste door een zorgzame gemeenschap geneest.

Geweld en mannelijkheid



bron website QCEA, door Andrew Lane, vertaling Peter van Leeuwen

Angst voor gewelddadig extremisme is een prioriteit voor de Europese regeringen en instellingen geworden, vooral sinds de moorden in Parijs en Nice. Na elke aanval worden veiligheidsfunctionarissen al snel uitgedaagd om de motivatie van de misdaad uit te leggen in termen van gewelddadige ideologie, geestesziekte, wrok of iets dergelijks. Politieke leiders bouwen hierop voort bij het zoeken naar een respons in beleid om daarmee het publiek gerust te stellen.

Een terugkerende factor is dat het geweld het vaakst wordt gepleegd door *jonge mannen*. Publieke debatten, analyses en beleidsvorming lijken dan vaak te worden gedomineerd door *mannen*. In Europa is geweld tegen vrouwen nog steeds de meest voorkomende vorm van geweld, meestal verborgen voor de openbare diensten die het willen aanpakken. Extern worstelt de EU om effectief een reeks van conflicten en crises tegen te gaan. EU-instrumenten van buitenlands beleid worden nog altijd gedomineerd door *mannelijke beleidsmakers* en *mannelijke missieleden* - waarmee mannelijke capaciteit wordt opgebouwd en het onderhandelen over vrede plaatsvindt tussen *mannen*.



EUROPEAN WOMEN'S
LOBBY
EUROPEEN DES FEMMES

QCEA organiseerde onlangs een openbare discussie met de Europese Lobby van Vrouwen (EWL), met de vraag: Zien we iets over het hoofd waarom juist *mannen* geweld plegen, de context waarin dit soort geweld gebeurt, en hoe het kan worden voorkomen? We waren dankbaar voor de vele deelnemers aan het gesprek, met inbegrip van ambtenaren van het Directoraat Justitie van de Commissie en de buitenlandse dienst (EDEO).

We ontvingen ook positieve feedback van ervaren genderspecialisten die ons vertelden dat dit het beste event over mannelijkheid was, dat ze ooit hadden bijgewoond.

Enkele Belangrijke punten uit de discussie:

- Sociale en culturele structuren leren jongens en mannen zich op bepaalde manieren te gedragen, als noodzakelijk onderdeel van de wereldwijde oorlogsmachine.
- Conflicten en geweld hebben een verschillend effect op vrouwen, mannen, meisjes en jongens. Geweld in de publieke sfeer leidt vaak tot geweld in huis, maar dit wordt zelden herkend als conflict-gerelateerd.
- Europa's bekrompen discussie over 'terrorisme' is contraproductief. Er is een breed scala van motieven die leiden tot aansluiting bij georganiseerde criminaliteit of terroristische groepen. Deze omvatten ideologie, maar ook trauma, frustratie, marginalisering en financieel profijt.
- Deelnemers aan het gesprek stelden specifieke beleidsmaatregelen voor, waaronder het gebruik van gender-analyse om het beleid en de bevordering van positieve mannelijke rolmodellen te helpen vormen.

MAKE MY YEAR!
Act now to end violence against women in Europe.

Zet vast in je agenda:

26 maart, Bennekom, na de wijdingssamenkomst - "Vrienden voor Brussel" ledenvergadering, met vooraf een gesprek met Andrew Lane over het QCEA werk in 2016. Iedereen welkom.



**Quaker
Council for
European
Affairs**

Oud zijn, hoe doe je dat?

door Elly Bruijn

Na afloop van een Wijdingsbijeekoms in Deventer bracht iemand naar voren dat oud zijn vaak onverwachte vervelendigheidjes brengt. En dat je daar soms wel wat steun bij zou willen hebben van anderen in hetzelfde bootje.

Eenmaal boven de zeventig komen er steeds meer “uitdagingen”. Hoe ga je daar mee om? Ik hoor mensen vaak zeggen “ach, ik mag niet klagen”. Oh nee? Niemand houdt van een zeurpiet, dat is waar, maar als de klachten zich opstapelen, kan dat moeilijk te verteren zijn in je eentje. *Af en toe* je hart luchten is gezond, maar bij wie kan je terecht zonder belastend te zijn?

Zo werden wij in Deventer geleid een “steungroepje” te vormen: één keer per maand op een middag bij elkaar komen, waar iedereen aan beurt komt om droef en blij te delen. Want blij hoort er ook bij.

Wim en Deborah hebben hun appartementje hiervoor aangeboden. Het is goed bereikbaar vanuit Deventer zowel als Zwolle. De bedoeling is dat we elke maand komen (ziekte uitgezonderd natuurlijk), omdat het een vertrouwensgroep is, en vertrouwen bouw je op. We besloten om het een jaar te proberen. Ik besloot dat 8 mensen wel de limiet is. *En* je moet boven de 70 zijn om mee te doen! Geloof me, in je 60er jaren ziet alles er nog heel anders uit.

Onze eerste samenkomst was op 9 november. We lazen Raadgevingen en Vragen, want natuurlijk hebben Quakers daar ook wel wat over te zeggen – bovendien lijkt het alsof Quakers aardig goed zijn in oud worden!

Die middag kwamen een aantal onderwerpen naar boven waar een ieder mee bezig is, waaronder verlies van zelfvertrouwen, verlies van energie, alleen staan, al of niet angst voor sterven, euthanasie wel of niet, begraven of cremieren, de plaats van helen (Friends Fellowship for Healing – ook in Nederland?), voorbereiden van feiten en zaken (volmacht, adres lijst van familie en vrienden, testament).

Op veertien December waren we weer samen. Dit keer gebruikten we de “talking stick” om te helpen met een beetje meer stilte en bedachtzaamheid in ons gesprek. Dit beviel goed. We dachten na over “onrust”, het gevoel dat er nog zo veel te doen is en dat je soms niet weet waarmee je beginnen moet. Boekenkast opruimen? Archieven doornemen, vernietigen? Hoe gehecht ben je aan ‘dingen’?

We hopen om de beurt het onderwerp dat ons bezig houdt voor te bereiden voor “sharing” in de komende samenkomsten.

In Januari is het onderwerp “omzien met verwondering”, maar op het moment van schrijven is het niet zeker dat het door kan gaan want Deborah heeft de diagnose gordelroos gekregen. We wachten af hoe zij zich voelt. De ernst van de ziekte wisselt erg. Laten we hopen dat Deborah gauw weer beter is.

Mijn hoop is dat ‘oude Vrienden’ waar dat nodig blijkt te zijn in andere gedeelten van het land zelf ook zo’n groepje gaan opzetten. Het is vrij makkelijk te doen en naar mijn gevoel loopt het eigenlijk vanzelf. Ik ben er blij mee.



Over ouderdom:

door Victor Hugo, ingezonden door Elly Bruijn

"De oude mens, die op de weg terug naar de oerbron van het leven is, beweegt zich uit de vergankelijke tijd naar de eeuwigheid.

In de ogen van jonge mensen kan je vuur zien, maar je kan licht zien in de ogen van de ouden.

We moeten ons realiseren dat er een tijd is om een vlam te zijn, maar ook een tijd om licht te zijn.

Om een licht te zijn, zacht, vredig, gestadig licht, dat in het duister schijnt, kan meer tot nut zijn, meer kostbaar zijn, dan als we een brandende vlam blijven."

Ouder worden

door Hannah Whitall Smith, 1903 uit Faith and Practice 21.48

Ik ben ervan overtuigd dat het een grote kunst is om te weten hoe ik gracieus oud kan worden en ik ben vastbesloten om het te oefenen ... Ik dacht altijd dat ik graag oud zou worden en ik vind het nog heerlijker dan ik dacht. Het is zo heerlijk om dingen gedaan te hebben en niet meer de behoefte te hebben om langer bezorgd te zijn over aardse zaken ...

Ik ben enorm tevreden met de ene na de andere activiteit te laten en rustig en gelukkig te wachten op het openen van de deur aan het einde van de gang die me binnen zal laten in mijn echte verblijfplaats.

Hannah Whitall Smith

bron: Wikipedia

(7 februari 1832 – 1 mei 1911)

Hannah was een leken prediker en auteur in de 'Heiligheid Beweging' in de V.S. en de 'Hoger Leven Beweging' in het Verenigd Koninkrijk en Ierland. Zij was was ook actief in de beweging voor vrouwenkiesrecht en de Matigings beweging.

Ze werd geboren in Philadelphia. Zij kwam uit een geslacht van prominente en invloedrijke Quakers in New Jersey. Op 5 november 1851 trouwde

Hannah met Robert Pearsall Smith, een man die ook afstamde van prominente Quakers in de streek. De Smith's vestigden zich in Germantown, Pennsylvanië. Het was in Engeland dat Alys één van hun drie dochters de filosoof Bertrand Russell ontmoette en met hem trouwde.

Hannah Whitall Smith overleed in Engeland in 1911.

Hannah's boek 'Het Christelijke Geheim van een Gelukkig Leven' (1875) is een zeer populair boek over christelijke mystiek en praktische theologie. Het wordt nog steeds veel gelezen vandaag.



We bidden om Licht

door Wils 't Hart, bron onbekend

voor die wijde wereld
en voor de stad waarin wij wonen:
nieuw licht,
overal waar de stoppen van
de hoop zijn doorgeslagen.

Nieuw geloof,
overal waar mensen zich terug-
trekken
en niet meer geloven
dat de Vrede
het winnen zal op de oorlog.

Nieuwe liefde,
overal waar de aandacht
voor elkaar is verflauwd.

Nieuwe ogen,
overal waar mensen het niet meer zien
en op elkaar zijn uitgekeken.

Wij bidden om Licht,
overal waar duister en dood
het leven hebben aangevreten,
van het grote moorden tot het kleine handgemeen,
van de grote honger ieders eenzaamheid,
van het grote wantrouwen
tot ieders gebrek aan mededogen.

Wij bidden om Licht, wij bidden om Christus,
de nieuwe mens: dat hij opstaat in ieder van ons
en in die ene wereld van ons samen.



Quaker Asylum and Refugee Network (QARN)

bron: <http://www.qarn.org.uk>

Vergadering 22 oktober 2016 in Manchester

Het Quaker Asiel en Vluchtelingen Netwerk in het Verenigd Koninkrijk



Minuut 16/07

We verwelkomen van harte de komst in het Verenigd Koninkrijk van niet-begeleide minderjarigen uit Calais in het kader van zowel het Dublin III-akkoord als het Dubs amendement. We blijven echter zeer bezorgd over de vertraging van de reactie van de Britse regering en de kennelijke onwil die daar uit blijkt. Veel kinderen blijven in tijdelijke huisvesting, zowel in Calais als in het Verenigd Koninkrijk, met inbegrip van een detentiecentrum. We weten nog niet of er kinderen zijn verdwenen, zoals er 129 verdwenen toen eerder in het jaar een deel van het kamp in Calais werd ontruimd. We betreuren het gebrek aan politieke wil dat heeft geleid tot zo'n late reactie en dringen er bij de overheid op aan om het toelatingsproces te versnellen voor al deze kwetsbare jongeren.

We spreken af om deze minuut te sturen naar de Recording Clerk en Quaker Peace and Social Witness (de Quaker hulporganisatie van het Verenigd Koninkrijk) ter overweging als een zaak van urgentie en voor doelgerichte actie.

Het Boek van Vreugde

Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Aartsbisschop Desmond Tutu met Douglas Abrams.

boekbespreking van Marlies Tjallingii

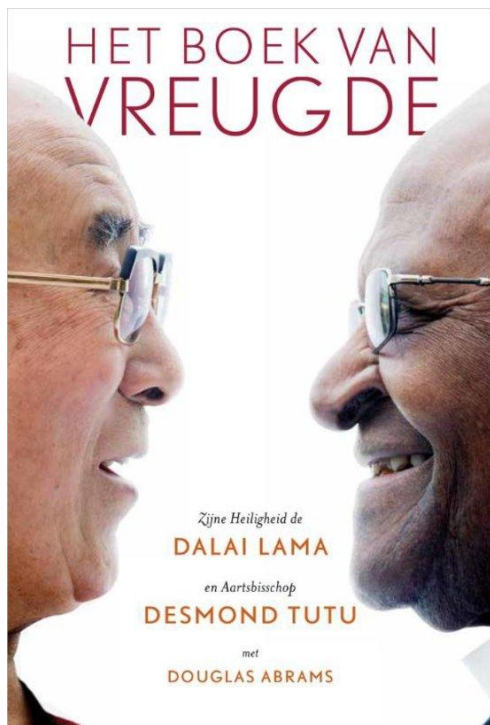
Ik zag het boek in het Engels liggen (The Book of Joy) toen ik werkte met de secretarissen van de verschillende secties van het FWCC in Den Haag in november vorig jaar. Het was al vertaald in het Nederlands en ik kon het gemakkelijk bestellen. Wat mooi om de foto's van deze twee geestelijke leiders te bekijken in het boek.

Slap van het lachen, serieus, elkaar omhelzend. Ik moest er meteen zelf van lachen. Ze zijn bij elkaar en spreken 5 dagen om van elkaar te leren en om de 80ste verjaardag van de Dalai Lama te vieren. Het boek is een cadeau voor iedereen.

Naast het verslag van de gesprekken, beschrijft Douglas Abrams ook de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek over de onderwerpen die de twee geestelijke leiders samen bespreken.

Ik word blij van hoe deze twee mensen met elkaar praten. Hoe ze het met elkaar eens zijn en ook met elkaar oneens zijn. Hoe ze met elkaar kunnen bidden en ook hoe ze elkaars spirituele tradities respecteren. Hoe zij beiden door problemen heen hun wijsheid hebben verworven.

Ik citeer van de Libris website: "De Dalai Lama en Desmond Tutu hebben beiden veel tegenslagen moeten overwinnen. Ondanks hun ontberingen - of zoals ze zelf zeggen dankzij hun ontberingen - behoren ze tot de vrolijkste mensen ter wereld. Ter gelegenheid van de 80e verjaardag van de Dalai Lama reisde Desmond Tutu naar Dharamsala om samen HET BOEK VAN VREUGDE te maken als cadeau voor iedereen. Tijdens deze bijzondere week toonden ze met hun eigen uitbundigheid, compassie en humor hoe vreugde kan groeien van een voorbijgaande emotie tot een blijvende, solide levenshouding. Douglas Abrams was bij de gesprekken aanwezig en verwerkte ze tot dit boek. Een boek waar je



blij van wordt, alleen al vanwege de liefdevolle manier waarop deze oude wijze mannen met elkaar omgaan, de levensvreugde en speelsheid die ze delen en de respectvolle manier waarop ze hun verschil van inzicht bespreken, want de boeddhistische en de christelijke traditie hebben naast veel overeenkomsten ook duidelijke verschillen. Het is mooi om te lezen hoe onbelangrijk die verschillen worden, want hun kernboodschap is dezelfde: vreugdevol leven bereik je door anderen vreugde te brengen.” Ik voel me zeer geïnspireerd door Bisschop Tutu en ook door de Dalai Lama. Tutu schreef eerder samen met zijn dochter Mpho Tutu het Boek van Vergeving. Ook in het Boek van Vreugde komt vergeving aan bod, als een van de manieren om vreugde te verkrijgen.

Vreugde houdt veel in. Douglas Abrams heeft vaker met Bisschop Tutu opgetrokken en hij beschrijft een situatie van een aantal jaren geleden in het verkeer in Florida, waar ze samen op weg zijn naar een universiteit om daar een lezing te geven. Een andere auto snijdt de auto van de aartsbisschop, die uitroept: “Sommige mensen zijn echt ongelooflijk!”

Douglas vraagt: “wat gaat er op zo’n moment door uw hoofd?” Tutu zegt: ”misschien is die chauffeur onderweg naar het ziekenhuis, want misschien lag zijn vrouw te bevallen of was een familielid ernstig ziek”. Het hoofdstuk gaat over frustratie en woede. Dat boeit mij vanwege mijn eigen ervaring met het omgaan met conflicten! Ook de Dalai Lama geeft zijn ideeën over omgaan met woede. Hij zegt nadat hij een verhaal heeft verteld over iemand die woedend is omdat hij zijn hoofd heeft gestoten en hij daarna zijn hoofd zelf nog een aantal keren stoot: “Als je woede voelt opkomen, vraag je dan af wat de oorzaak is. Bedenk ook wat het gevolg is van je woede, je boze gezicht, of je gekrijs. Dan beseft je dat woede niet helpt.”

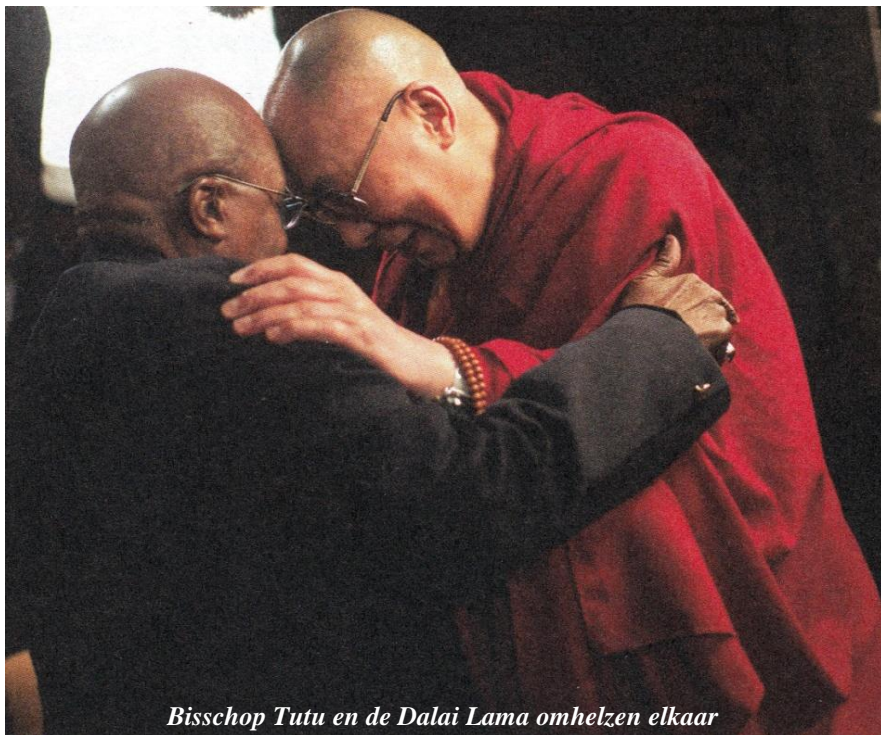
Ik citeer nog een prachtig voorbeeld uit het hoofdstuk over edelmoedigheid of gulheid, het gaat over compassie en geven.

‘Compassie en gulheid zijn niet zomaar prijzenswaardige eigenschappen, ze liggen aan de basis van ons mens-zijn, ze brengen vreugde en betekenis in ons leven. ‘Zeker, er zijn veel, veel afschuwelijke dingen’ zei de Aartsbisschop. ‘maar er zijn ook onbeschrijfelijk mooie dingen in onze wereld. De zwarte townships in Zuid-Afrika zijn vergeven van ellende. Veel kinderen worden wees door wanhoop en ziekte, waaronder Aids. In een van de townships ontmoette ik een moeder die deze verweesde kinderen van de straat had gehaald. Middelen had ze nauwelijks, maar vanaf het moment dat ze begon deze kinderen op te nemen, stroomde er hulp binnen, zodat ze dit werk van compassie kon voortzetten.’ ‘Wij zijn in

essentie goed. De afwijking is niet de goede persoon. De afwijking is de slechte persoon. Wij zijn geschapen voor goedheid. Als zich gelegenheden voordoen om gul te zijn, dan zijn we dat meestal ook. Die vrouw had niets, maar liet zich er niet door weerhouden. Ze nam ongeveer honderd straatkinderen op in haar driekamerwoning. Binnen de kortste keren kregen mensen er lucht van, die konden zeggen: "Oké, wij helpen. We gaan een slaapzaaltje bouwen". Anderen zeiden: "We geven eten." En als bij toverslag had ze een huis. Ze is een legendarische persoon aan het worden, terwijl niets van dit alles werd ingegeven door zucht naar roem. Ze zag die kinderen en haar moederinstinct riep: 'Nee dit kan niet'. Dus ja, je moet ook niet doen alsof mensen niet worden verlamd door een gevoel van onmacht, maar doe wat je kunt waar dat kan.'

De Dalai Lama wordt gezien als zeer bijzonder. Hijzelf relativeert dat. Hij zegt: als ik mijzelf als heel bijzonder zie dan ben ik alleen en eenzaam. Als ik mijzelf zie als een van de 7 miljard mensen op de wereld, dan ben ik verbonden met alle mensen op de wereld. Dat maakt hem ook nederig en gewoon mens, net als ik en iedereen!

Zo gaat het boek verder met veel voorbeelden van mensen die vreugde zaaien: het is een vreugde om te lezen, met mooie lessen die mij helpen om vreugde in mijn eigen leven nog meer vorm te geven.



Bisschop Tutu en de Dalai Lama omhelzen elkaar

De Bergrede

door Henk Ubas (1937-2015)

In de Bergrede laat Jezus zien hoe het leven eruit ziet in het koninkrijk van God. Veel mensen zeggen dat deze koninkrijksregels, deze leefregels en richtlijnen die Jezus ons voorhoudt, eigenlijk niet te doen zijn. Ze zeggen: doe wat haalbaar is. Maar Jezus heeft dikwijls genoeg duidelijk gemaakt dat het koninkrijk van God hier en nu, in dit leven, begint. Dat wij zelf eraan moeten werken en het in ons leven laten beginnen, door een keuze te maken. Denk daarbij eens aan de gladde reclamepraatjes waarmee je ingepakt wordt bijvoorbeeld om geld te lenen of te kopen op afbetaling. Reclamepraatjes die aansluiten bij onze hebzucht.

Tegenwoordig zijn er programma's op het Internet, die je helpen een keuze te maken, zodat je al een beetje kunt gaan schiften, maar ook dan is het nog niet altijd eenvoudig de verschillen goed in beeld te krijgen. Als hulpmiddel probeer ik altijd te kijken naar wie er beter wordt van een bepaalde maatregel en wie er slechter van wordt.

Wat zijn uiteindelijk de daden en hoe ga je aan het werk?

Leef je puur ten bate van jezelf of leef je volgens de regel waarmee Jezus zijn leefregels beëindigt? Dit wordt ook wel de gulden regel genoemd: Behandel anderen zo, zoals je wilt, dat zij jou behandelen.

Hoe ga je met iemand om?

Je doet dat zoals ook jijzelf behandeld wilt worden. En er is hierbij bij Jezus geen sprake van dat hij de mensen niet zou kennen of niet zou weten hoe een mens in elkaar zit. Tegen egoïstische mensen zegt hij: je wilt toch zo graag goed behandeld worden? Met respect en eerlijk. Doe dan ook zelf zo naar een ander toe. Want die ander is net zo als jij, die wil ook graag goed en eerlijk behandeld worden en niet worden uitgebuit of gebruikt.

Dit is waar al die regels en geboden om draaien, om een leefbare wereld leefbaar voor iedereen te maken. Om als mens uit je hart te leven zoals je uiteindelijk bedoeld bent. Om, zeg maar, het koninkrijk van God hier op aarde een beetje dichterbij te brengen.

Seideravond*

(uit het archief van Janaramaker, uit "Brieven aan mijn kleinzoon"
door Abel Herzberg)

Er was eens een man wie het in de wereld zeer goed was gegaan. Hij had zoveel eer en macht en rijkdom verworven, dat hem niets meer te wensen overbleef. Maar hij voelde zich ongelukkig, want hij had het geloof van zijn jeugd verloren. Hij riep het terug, maar hoeveel moeite hij ook deed, het kwam niet. Toen herinnerde hij zich uit zijn kinderjaren, hoe hij bij zijn grootvader thuis de seider vierde, en, hoe bij het schenken van de vierde beker wijn, die op die avond gedronken wordt, Eliah onzichtbaar binnenkam, en er voor hem ook een beker werd neergezet. Daar het nu de dag voor het joodse Paasfeest was, besloot hij, ten einde raad, naar de jodenbuurt te gaan, om te zien of hij de profeet kon vinden, en of deze hem helpen wilde.

Hij vond hem ook. Op de hoek van een straat stond een oude man, die, toen hij hem zag, op hem toeging en zei: 'Kom, ik heb op je gewacht.' Dit kon niemand anders zijn dan de profeet Eliah, die immers in alle gedaanten verschijnen kan, ook in die van een bedelaar.

'Mijn vrouw heeft nog niets voor het feest,' zei de man, 'want ik heb geen geld.' Daarop gingen zij samen inkopen doen. De arme kocht, de rijke betaalde. Matses, vlees en vis, en echte wijn (geen rozijnenwijn) en alles wat voor een ware seideravond nodig was. Ook kochten zij wat kleren. Toen wilde de rijke afscheid nemen, maar de arme vroeg bescheiden: 'Kom aan mijn seider vanavond.' En de rijke ging bij Eliah te gast en vroeg zich af, hoe het wezen zou, als de profeet de vierde beker neer zou zetten, die immers voor hem zelf bestemd was. De seider werd gevierd in stijgende vreugde, tot het ogenblik kwam van het verwachte wonder. En het wonder gebeurde. De arme nam een beker, schonk hem vol, zette hem neer voor zijn gast en zei: 'Drink en denk niet, dat ik niet weet, dat jij het bent, jij grote en goede profeet Eliah, op wie ik zo lang gewacht heb.' Toen wist de rijke man waar hij zoeken moest, wat hij verloren had.



*De profeet Eliah afgebeeld
door de Carmelieten*

* **Seideravond** is een avond aan het begin van het Pesachfeest, waarop joden uit de Haggada lezen, 4 glazen wijn (of druivensap) drinken en een feestelijke sedermaaltijd gebruiken. In Israël wordt één seideravond gevierd en erbuiten twee. De Haggada behandelt het verhaal van de Joodse slavernij in Egypte en de uittocht uit Egypte. Seder (סדר) betekent letterlijk: volgorde of orde, omdat de gebruiken volgens een volgorde of orde worden uitgevoerd.

EcoQuaker:

door Marianne van der Zee

Laten we alles digitaal versturen, is veel beter voor het milieu?????



Langzamerhand ben ik me gaan afvragen of die opmerking wel klopt. Een echt antwoord heb ik niet gevonden want goochelen met cijfers is niet mijn sterke kant en het is een onderwerp waar heel veel cijfers aan te pas komen. Een paar dingen, die ik op mijn zoektocht ben tegengekomen.



Laten we beginnen met de vraag of je een laptop neemt of een desktop. Daar vond ik wel een duidelijk antwoord op, een laptop heeft minder impact dan een desktop met een apart beeldscherm. De reden waarom is simpel, om te beginnen heb je veel meer materiaal nodig om een desktop en apart beeldscherm te produceren. Vooral het materiaal dat wordt gebruikt om het moederbord en het beeldscherm te maken hebben een grote impact. Daarbij worden namelijk stoffen gebruikt die afkomstig zijn uit de mijnbouw waarbij behoorlijk veel gifstoffen vrijkomen. Daarnaast heb je natuurlijk ook het transport, gebruik en afdanken.

De tweede reden, dat een laptop milieuvriendelijker is, is ook simpel, hij gebruikt veel minder energie dan een desktopcomputer. Dat kan zelfs oplopen tot 10x minder. Het directe energie verbruik is 1 ding, veel erger is het energieverbruik dat we niet zien of hoeven te betalen. Het is zo makkelijk, even googlen als je iets niet weet of als je je verveelt is het ook een leuk tijdverdrijf om even van alles te gaan zoeken op het internet. Iedere seconde dat je op het internet zit stoot je al 20 mg CO₂ uit. Iedere keer dat je een zoekopdracht ingeeft gaan er behalve de computer waar jij terecht komt nog een heleboel computers aan het werk. Als je op Google een zoekopdracht ingeeft, gaat de computer bij ieder woord dat je typt al op zoek naar de mogelijkheden voor een antwoord waarbij ook de andere computers die in het datacentrum staan worden gebruikt. Dat datacentrum wordt server farm genoemd. We praten dan over duizenden computers die 24 uur per dag aan staan en waarbij iedere computer ook nog een backup computer heeft voor het geval de eerste computer uitvalt. Google heeft b.v. 900.000 servers staan die allemaal stroom gebruiken. Ditzelfde geldt echter ook voor het email verkeer, de servers bewaren een kopie van de verzender en van de ontvanger en ook die staan allemaal ergens opgeslagen.

Wat kunnen we doen om het te beperken? Om te beginnen kritisch kijken naar onze email, net zo kritisch als wanneer we een papieren brief versturen waar we een postzegel op moeten plakken.

Alleen abonneren op nieuwsbrieven als je ze werkelijk leest en alle onnodige nieuwsbrieven afzeggen.

Ecosia is de zoekmachine die bomen plant met zijn advertentieopbrengsten. Deel Ecosia en laat je vrienden zien hoe ze hun steentje bij kunnen dragen, simpelweg door te zoeken.

Als zoekmachine niet de standaard machine gebruiken maar Ecosia, een zoekmachine die 80% van de inkomsten die ze via de advertenties krijgen gebruiken om bomen te planten in Peru, Burkina Faso en Madagaskar. Die advertenties verschijnen bij alle zoekmachines tussen de opdrachten door, alleen wordt dat geld gehouden.

Toen ik dit stukje schreef heb ik voor het eerst een zoekopdracht gedaan, wel leuk want dan verschijnt op het scherm een boompje met een 1 erin, na een tweede zoekopdracht netjes een 2. Nadat ik het had geïnstalleerd verschijnt er rechtsboven een Ecosia tekentje, aanklikken en je kunt zoeken. Met bomen meer kans op wolken, minder bodemerosie, schaduw en de opbrengst van de bomen voor de bewoners. De website is:

www.ecosia.org. Daar staan alle instructies om het op je computer te installeren. Echt heel simpel, ook voor digibeten. Ze hebben ook op Facebook een pagina met informatie.

Voor de website beheerders van onze Quakers.nu website, die kunnen gebruik maken van het hosting bedrijf Greenhost, die alleen gebruik maken van hernieuwbare energiebronnen, minimaal energie verbruik en milieuvriendelijk koelsysteem.



Het team van Ecosia

Als laatste natuurlijk een laptop of computer zo lang mogelijk gebruiken en zoveel mogelijk laten repareren.

Handen en Voeten: 'in 48 uur'

door Wils 'tHart



Op donderdag avond kwam er een berichtje binnen van Renke: “mijn zus komt zondag naar Calais, heb je nog wat?” Natuurlijk was er nog wat, jullie weten van het klein actietje om dassen te breien voor de vluchtelingen in de winterkou. Er stond dus een doos mooie dassen klaar en ook nog een doos sokken. Maar een kans als deze om spullen mee te geven heb je niet vaak, versturen is ook al niet te betalen. Dus vrijdagmorgen een stel vriendinnen en buurvrouwen gaan bellen. Alsjeblijft allemaal even kijken wat er nog voor warmes in de kast lag te niksen! En allemaal één of twee vriendinnen bellen met dezelfde vraag, het bekende sneeuw-baleffect. Er lag hier nog sneeuw en het was barkoud dus iedereen kon zich goed indenken dat 's nachts op straat niet te doen is. De nieuwsberichten vertelden ook al over 60 rondzwervende kinderen (!) bij Calais, met helemaal niks als bescherming.

Daarna ging ik op weg naar ons winkelcentrum om een voorraadje ondergoed te kopen, want je krijgt van alles, maar onderbroekjes zitten daar nooit bij. Mijn weg voerde langs een winkel waar ik nog nooit binnen was geweest, een soort inbreng/kringloopwinkel. Er stonden mensen een auto uit te pakken met oa. fleecedekens. Ik erop af, vragen staat vrij tenslotte. Allervriendelijkst ontvangst en heel veel belangstelling voor het werk van Renke en zijn vrijwilligers en of ik de volgende dag maar langs wilde komen. Ondertussen overleg met Anne, Renkes zus over grotere auto, trekhaak en aanhangwagen.

Zaterdagmiddag naar de winkel. Dekens, jassen, warme truien, schoenen, mutsen, dassen en sokken. Wat geweldig, ik was helemaal van slag. Zo-veel gaven ze, dat ik 2x moest rijden om alles naar huis te krijgen.

Ondertussen brachten mijn lieve vriendinnen dozen en vuilniszakken vol binnen. Ik moet eerlijk bekennen dat ik toen even door de bomen het bos niet meer zag. Maar een vriendin bracht uitkomst en hulp en na een uurtje hadden we alles gesorteerd, geordend en verpakt. Op dat moment reed Anne voor.... precies 48 uur na het eerste berichtje. Zondag is alles goed aangekomen. Anne en haar partner hebben een reis van 15 uur gemaakt.

Als jullie deze en hopelijk volgende zending willen steunen, kan dat via het Quakerhulpfonds. Het werk van Renke is op facebook te volgen.



Vrienden in het hele land



Maandvergaderingen, bijeenkomsten

NON

A'dam

Deventer

MiZuNed

Haagse

Breda/Ulvenhout



Quaker Secretariaat:

Religieus Genootschap der Vrienden (Quakers). Tel.: [06 13700682](tel:0613700682). e-mail: secretariaat@deQuakers.nl.

Penningmeester Nederlandse Jaarvergadering Bankrek. NL65 TRIO 0212 3772 64 tnv Religieus Genootschap der Vrienden - Quakers- te Zwolle.

Quaker Bibliotheek: Vossiusstraat 20, 1071 AD Amsterdam, bibliothecaris - vacature,

Quaker Literatuur: Willem Furnée ; Badhuisweg149, 2597JN 's-Gravenhage telefoon: 070-3220544, e-mail: literatuur@Quakers.nu Bankrek.: NL70 INGB 0000 313040 t.n.v. Quaker Literatuur.

Amsterdamse Maandvergadering: Schrijver: Hans Weening, Lijnbaansgracht 208b, 1016 XA Amsterdam, 085-8780821 hweening@xs4all.nl
Bankrek.: NL81 INGB 0004 9200 51 tnv A'damse MV Quakers te Anna Paulowna.

Haagse Maandvergadering: Schrijver: Willem Furnée haagsevrienden@Quakers.nu Haagse Maandvergadering, Stadhouderslaan 8, 2517 HW 's-Gravenhage. Tel. 070-3600621. Bankre.k: NL48 INGB 0001 8562 21 tnv Haagse Vrienden, Quakers Den Haag.

Midden- en Zuid-Nederlandse Maandvergadering: Schrijver: Els Ramaker, 0344 606818. mob:0636361350. email: Els@ramaker.me Bankrek: NL67 TRIO 0197 6518 52 ten name van Rel.Gen.derVrienden-Quakers- te Deventer.

Deventergroep: Inlichtingen: Frieda Oudakker 0644794366, email: friedaoudakker@live.nl

Noord Oost Nederlandse Maandvergadering: Schrijver: Kees Nieuwerth; Hoofdstraat 26; 9514 BE Gasselternijveen; email: k.nieuwerth@wxs.nl
Bankrek.: NL12 INGB 0001 5908 95 tnv N.O.N. MV Rel.Gen. d. Vr. te Groningen.


Quaker Hulpfonds: schrijver vacature. Penningm: Johannes Borger, johannes.borger@hotmail.com Bankrek. is NL94 TRIO 0338 4113 64. t.n.v. Quaker Hulpfonds Religieus Genootschap der Vrienden, Quakers, te den Haag.

Vrienden voor Brussel (VVQREA): Schrijver: Peter van Leeuwen, Tel.: 0182-611786; vvqrea@gmail.com. Bankrek. NL93 TRIO 0391 2219 65 - De naamstelling is: Vrienden van de Quakerraad te Helmond.



Waar zijn Quakerbijeenkomsten?

Wijdingssamenkomsten in Nederland en België

Amsterdam	iedere zondag 10.30	Vossiusstraat 20, Amsterdam Info: 085-8780821, hweening@xs4all.nl
Antwerpen	geen vaste tijdstippen	Info Jan Peeters tel.: 0032.15.24 75 10 <i>email</i> : boekrijk@hotmail.com
Breda/ Ulvenhout	Op 19-02-2017 om 11.30 te Helmond	Info: Corien van Garderen: 076-8502421 of Hennie Jansen 0492-537991.
Brussel	iedere zondag 11.00	Quakerhouse, Square Ambiorix 50, 1000 Brussel, tel.: 00.32.2.230 49 35
Bennekom	Iedere zondag: 10.30	"Commanderij", Commandeursweg 44, Bennekom. Elke zondag is er wijdingssamenkomst van 10.30 – 11.30 op de 2e zondag van de maand is er eerst een worship-sharing en daarna wijdingssamenkomst tot 12.00.
Deventer	Wijdingssamenkomst 3 ^e zondag 10.30 Gespreksavond: 1 x maand: 18.30 op wisselend di/do	Wijdingssamenkomst in het Meester Geertshuis, Assenstraat 20, 7411JT Deventer. Gespreksavonden, data en inlichtingen bij Frieda Oudakker tel. 0644794366, email: friedaoudakker@live.nl
Groningen	2e en 4e zondag van de maand in Groningen: 10.30	2 ^e en 4 ^e zondag: De Poort, Moesstraat 20, 9717 JW Groningen, tel.: 050-5712624 Kinderen zijn welkom! Graag tevoren doorgeven aan de schrijver: Peter Spreij; nonmv@pspreij.nl
Den Haag	iedere zondag: 10.30	Stadhouderslaan 8, Den Haag. Kinderen zijn altijd welkom. Bij kennisgeving vooraf is er voor hen een aangepast programma. Info: Tel. 070-3600621
Wijhe, bij Zwolle	Op de eerste zondag van de maand 10.30	Wim en Deborah Balijon: 0570-597170 Slotpark 77, 8131 DW Wijhe. Graag aanmelden als je komt.
	Wijdingssamenkomsten op Afstand	<ol style="list-style-type: none">1. Meeting at a Distance. Inlichtingen: caroline.wilson@esade.edu2. Online meeting for worship: op tijdstippen rekening houdend met verschillende tijdzones. Bekendmaking op: Quakerworship.org3. Quaker Faith and Fellowship: internetforum: www.Quakerfaithandfellowship.org

Quakers voor Vrede



In de jaren tachtig van de vorige eeuw tijdens de apartheid jaren, werden duizenden mensen gedwongen om te verhuizing uit Kaapstad naar de Cape Flats. De Quakers van de Cape West maandvergadering stelden de eerste vredeswerker aan. Later toen het werk werd uitgebreid en anderen er zich bij aansloten werd in 1988 het Quaker Peace Centre opgericht.

Na een bescheiden begin groeide het uit met een behoorlijk grote staf van 30-35 vredeswerkers, die voornamelijk werkzaam waren in de townships, maar ook met programma's en trainingen in het Centrum in Mowbray.

De nadruk lag op geweldloze reacties op de onrechtvaardigheden van de apartheid, conflictoplossing, gemeenschaps bemiddeling, ondersteuning en opleiding van jongeren, versterking van vrouwen en vredesonderwijs.