

De Vriendenkring

*Maandblad van de Nederlandse Quakers,
het Religieus Genootschap der Vrienden
91e jaargang nr. 10, november 2020*



*Rozenbottels van de Hondsroos op Schiermonnikoog:
samengebalde energie voor de volgende generatie.*

De Vriendenkring

ISSN: 0167 – 3807

Maandblad van het Religieus Genootschap der Vrienden (Quakers)

Abonnementsprijs: Nederl.: **€30,00 per jaar**

Europa en Wereldwijd **€45,00 per jaar**

Helaas moeten we per 1 jan 2021 de buitenlandse abonnementen verhogen tot €75,- per jaar wegens sterk gestegen portokosten.

Email abonnement (PDF) €5,00 per jaar



Deze Vriendenkring is gedrukt op milieuvriendelijk papier met deze drie certificaten

Het gebeurt helaas weleens dat abonnees vergeten te betalen. Maak daarom van de betaling van het abonnement een periodieke overmaking.

Bankrekening: (IBAN) **NL65 TRIO 0212 3772 64** t.n.v. Quakers te Amsterdam met vermelding van 'Abonnement De Vriendenkring'. Voor buitenland: (BIC) TRIONL2U

Nieuwe abonnees, adreswijzigingen en betalingen email:

vriendenkringredactie@gmail.com

Redactieleden:

Eindredactie: Sytse Tjallingii, Van Nispensingel 5, 8016 LM, Zwolle, tel. 038-4608461/06-40030923.

Email: vriendenkringredactie@gmail.com,

Schrijver: Hylkia Nieuwerth

Redactielid: Els Ramaker

Correctie: Hylkia, Els en Frieda Oudakker.

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).



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

De Nederlandse Quakers hebben twee Facebookaccounts:

Quakers Nederlandse Jaarvergadering (openbaar)

Nederlandse Jaarvergadering (besloten, wil je lid worden mail dan naar de redactie: vriendenkringredactie@gmail.com)

In dit nummer:

<i>Navolging van Jezus</i>	<i>3</i>
<i>Van de redactie.....</i>	<i>4</i>
<i>Ik geloof dat er iets is,</i>	<i>5</i>
<i>John Greenleaf Whittier</i>	<i>6</i>
<i>Vuur</i>	<i>8</i>
<i>De Algemene Vergadering.....</i>	<i>8</i>
<i>Quakers in België- Luxemburg</i>	<i>13</i>
<i>Communicatie</i>	<i>16</i>
<i>Vier deuren naar de Stille Samenkomst.....</i>	<i>17</i>
<i>“Help de Grieken alsjeblieft, en help deze mensen”</i>	<i>20</i>
<i>Mind the Oneness: the mystic Way of the Quakers.....</i>	<i>21</i>
<i>Wat is dat eigenlijk: QCEA,?</i>	<i>23</i>
<i>De daad bij het woord voegen.</i>	<i>26</i>
<i>Doorleefde Boosheid</i>	<i>28</i>
<i>Moria - onder de grens</i>	<i>29</i>
<i>Geld geven aan daklozen?.....</i>	<i>31</i>
<i>Zeep voor daklozen</i>	<i>35</i>
<i>Vega versus vleeseten.....</i>	<i>36</i>
<i>Vrienden in het hele land</i>	<i>38</i>
<i>Waar zijn Quakerbijeenkomsten?.....</i>	<i>39</i>
<i>Herfst in de natuur</i>	<i>40</i>

Quakers en ik

Online bijeenkomsten de eerst volgende is 19 november 19.30-21.00

Thema: Caroline Stephen

Opgeven bij: marliestjallingii@home.nl

Navolging van Jezus

Een vuurvliegje door Willem Furnée

Volgen is heel iets anders dan doen wat je wordt opgedragen.

Een opdracht voer je uit en de kwaliteit van resultaat wordt beoordeeld op de mate waarin je een vooraf gesteld doel hebt gehaald. Maar iemand volgen is een oefening in meebewegen en een voortdurend bijstellen van je tempo en de richting waarin je gaat.

Een volgeling is geen drammer, maar een flexibele doorzetter.

Van de redactie

De wanhoop ligt op de loer als ik de berichten over het Covid-19 virus hoor. Hoe blijf ik in deze tijd van pandemie de zin van mijn bestaan voelen?

Zolang er leven is op aarde hebben mensen met ziekte en dood om moeten gaan. Het idee dat we nu superieur zijn aan onze voorgaande generaties en andere vormen van leven wordt ons pijnlijk ontnomen.

Ik zoek de natuur op en hoop dat ieder van ons die gelegenheid heeft. Het is nu herfst, de bladeren verkleuren en vallen op de grond. Paddenstoelen schieten uit de grond, trekvogels eten bessen en zaden. Veel planten en dieren gaan dood. Herfst, een tijd van bezinning op wat de essentie van het leven is. Wat zijn de onzichtbare maar voelbare krachten die ieder levend wezen door een moeilijke periode heen helpen? Hoe weet de roos dat het tijd is om de rozenbottels te vormen met de zaden. Wat weten koperwieken (een soort lijsters die hier op trek is) ervan dat ze de rozen verspreiden door de rozenbottels te eten en de zaden op andere plaatsen te deponeren?

Wie of wat is deze levenskracht die ik God kan noemen? Ieder heeft zijn eigen ervaring en geeft er andere woorden aan.

Zo kun je in deze Vriendenkring lezen over Elizabeth Fry, John Greenleaf Whittier en ook van onze eigen Vrienden wat ze ervaren van dat van God in iedereen. Bij de Quakers ervaar ik dat de spirituele beleving van iets hogers of diepers nauw verbonden is aan het opkomen voor diegenen die in de knel komen door de hartstocht voor geld. Dat vind ik het bijzondere van de Vrienden: de daklozen, de gevangenen, de slaven van tegenwoordig, de huidige en toekomstige slachtoffers van de klimaatrampen die er al zijn en die nog komen, de natuur (voor wat er nog van over is). Daar zetten we ons voor in met een zachte manier van actievoeren. Duidelijk zijn over het onrecht dat we niet accepteren, maar op een verbindende manier. Actievoeren met een spirituele dimensie, zoals bijv. Elizabeth Fry, John Woolman en John Greenleaf Whittier deden.

We zijn aan het leren om ook in onze onlinebijeenkomsten deze twee-eenheid voelbaar aanwezig te laten zijn. We ervaren van dat van God in ieder levend wezen en komen op voor wie nu in de verdrukking leven. We zijn nieuw online-gedrag aan het leren. Zoals bij alle leren: is het eerst onwennig, vervreemdend. Door te oefenen raken we meer gewend. Dan ontdekken we hoeveel van onze ervaring van het Licht in ons en de ander, we ook zó kunnen delen.

Veel Licht in deze dagen. Ik hoop dat je de deuren opent naar levenskracht, dat van God, in jou en de ander door het lezen van deze Vriendenkring.

Sytse Tjallingii

Ik geloof dat er iets is,

Citaat van de maand, Willem Furnée

“Ik geloof dat er iets is, in de ziel of in het hart, dat haar goedkeuring laat blijken als we het goede doen. Ik spoor mijzelf aan: “wees niet bang voor de waarheid al is deze in strijd met mijn eigen neigingen en gevoelens”. Geef de zoektocht naar waarachtigheid niet op: laat ik moed vatten en uit de grond van mijn hart proberen dát te doen waarvan ik geloof dat de waarheid het mij dicteert, ongeacht of het me ertoe brengt een Quaker te zijn of niet.”
Elizabeth Fry, 1780-1845



Wat is mijn roeping? Ik heb geen flauw idee en zolang dat het geval is doe ik gewoon wat ik moet doen. Dat ‘moeten’ wordt geheel bepaald door de situatie waarin ik verkeer, mijn innerlijke gesteldheid en mijn gevoelens. Die gevoelens en gesteldheid worden op hun beurt bepaald door mijn karakter, mijn opvoeding en mijn omgeving.

Eén keer in mijn leven voelde ik mij echt geroepen om Jezus te volgen. Dat betekende voor mij: ‘goed doen’. Concreet: bijzondere aandacht en zorg voor een zieke buurvrouw. Ze leek er erg blij mee te zijn. Tot aan haar dood heb ik mijn missie vol kunnen houden.

Toen gebeurde het! Ik had het gevoel dat mijn project ‘navolging van Jezus’ goed van start was gegaan. Die euforie heeft niet lang geduurd want ik werd mij er allengs bewust van dat ik op andere mensen ging neer kijken. En dat is uitermate on-jezusachtig. Zo ‘verviel’ ik weer in mijn oude patroon: gewoon doen wat ik moet doen. Maar Jezus bleef en blijft nog steeds mijn grote inspirator. Hij heeft mij nooit geroepen zoals hij George Fox geroepen heeft, maar ik ontdek(te) hem in het leven zelf en in de stilte. Voor Elisabeth Fry waren keerpunten in haar leven de vroege dood van haar Moeder en een preek van een Amerikaans Quakerprediker. Stilte, Overgave en Naasteliefde zijn voor mij sleutelwoorden, meer dan Roeping. Mijn roeping vind ik in het leven van alle dag.

Tot slot mijn dank aan de enorme hoeveelheid welwillendheid die ik in mijn leven ervaar en mocht ervaren en aan de weinigen die mij hebben dwars gezeten. Zij zijn voor mij belangrijke wegwijzers en inspiratiebronnen op mijn levenspad. Dank aan Elisabeth Fry voor haar uitspraak die mij tot dit artikel-tje heeft geïnspireerd.

Lees meer over Elisabeth Fry in Quaker Geloven en Werken pag. 41-45

John Greenleaf Whittier

*Naar aanleiding van de bijeenkomst online van
'Quakers en ik'.*



*John Greenleaf Whittier
(1807 - 1892)*

Greenleaf Whittier bracht zijn jeugd door op de boerderij van zijn vader in Massachusetts. Zijn studiegeld verdiende hij met het maken van pantoffels. Toen hij in de journalistiek ging dacht hij eerst aan een politieke loopbaan. Hij wijdde zich ten slotte geheel aan de strijd tegen de slavernij, wat hem vaak impopulair maakte en hem soms ook in groot persoonlijk gevaar bracht. Hij nam het, bijvoorbeeld, op voor de zusters Sarah en Angelina Grimké, die tot de meest radicale Amerikanen van hun tijd behoorden en die openlijk protesteerden tegen de slavernij die ze – anders dan de meeste abolitionisten, die in het Noorden woonden – uit eigen ervaring kenden. Sarah en Angelina werd de mond gesnoerd door de verenigde kerken van Massachusetts omdat 'vrouwen niet mochten spreken'. John werd later een beroemde dichter, juist door zijn betrokkenheid.

Over zichzelf:

*"He meant no wrong to any
He sought the good of many,
Yet knew both sin and folly,
May God forgive him wholly!"*

Hij zocht in niemand iets kwaads
Hij zocht het goede van velen,
Maar kende zowel zonde als dwaasheid, -
Moge God hem volledig vergeven! "

Ontwapening

*"Put up the sword!" The voice of Christ once more
Speaks, in the pauses of the cannon's roar,
O'er fields of corn by fiery sickles reaped
And left dry ashes; over trenches heaped
With nameless dead; o'er cities starving slow
Under a rain of fire; through wards of woe
Down which a groaning diapason runs
From tortured brothers, husbands, lovers, sons
Of desolate women in their far-off homes
Waiting to hear the step that never comes!
O men and brothers! let that voice be heard.*

War fails, try peace; put up the useless sword!

"Steek het zwaard weg!" De stem van Christus
Spreekt nogmaals in de pauzes van het gebrul van
het kanon,
Over korenvelden door vurige sikkels geoogst
En liet droge as achter; over opeengestapelde loop-
graven
Met naamloze doden; over steden die langzaam
verhongerden.
Onder een regen van vuur; door dimensies van ver-
driet
Waardoor een kreunende toonladder loopt

Van gemartelde broers, echtgenoten, geliefden, zo-
nen
Van verlaten vrouwen in hun verre huizen
Wachten om de stap te horen die nooit komt!
O mannen en broeders! Laat die stem gehoord wor-
den.
Oorlog bereikt het doel niet, probeer vrede; steek
het nutteloze zwaard weg!

OUR COUNTRYMEN IN CHAINS!

Bundel anti-slavernij gedichten
door John Greenleaf Whittier in
1834

Het embleem van de antisla-
vernij beweging in één van de
coupletten van dit gedicht (met
vrijheid voor alle slaven):



*Up NOW for Freedom !—not in strife
Like that your sterner fathers saw
The awful waste of human life—
The glory and the guilt of war :
But break the chain—the yoke remove
And smite to earth oppression's rod,
With those mild arms of Truth and Love,
Made mighty through the living God !*

*NU op naar de vrijheid! - niet in
strijd
Zoals je strengere vaders het za-
gen
De vreselijke verspilling van men-
selijk leven-
De glorie en de schuld van oorlog:
Maar breek de ketting - verwijder
het juk
En sla de staf van de onderdruk-
king op aarde,
Met die milde armen van waarheid
en liefde,
Machtig gemaakt door de levende*

Vuur

Door Hennie Jansen, geschreven in 1968

De Algemene Vergadering

Vuur!!
Vuur
overal vuur
hier, daar
niet alleen ver weg
nee, ook hier
langzaam
Amerika
Zuid-Afrika
hé een neger hier
in Amsterdam
in Eindhoven
Waarom kijken sommigen
om
nog maar enkelen
waarom steekt die
oude vrouw
vlug de straat over.
Laten wij ze
Ja, wij jongeren
ze
voor zijn
en ze terugzetten.
Laten wij ze
voor zijn
we maken er geen
Detroit of Dallas
van, hè.

Van de Nederlandse Quakers “online” 2020

Persoonlijke impressie - Peter van Leeuwen

Een zucht van verlichting, toen ik vernam dat onze AV op 3 oktober jl. uiteindelijk toch niet in de Johanneskerk in Amersfoort zou worden gehouden, maar online - via Zoom.



Dus niet met mondkapjes in die kerk zitten op elk 1,5 m afstand. Geen lange NS-reis met mondkapje op. Reistijdwinst - ruim 3,5 uur voor mij. Maar . . . zou het een volwaardige Quaker bijeenkomst kunnen worden? Achteraf zeg ik daarop volmondig “ja”. Natuurlijk is een persoonlijke ontmoeting heerlijk, vooral als je elkaar in de armen kunt sluiten, maar dat verbiedt de pandemie ons nu. Een dag tevoren was er al een leer- en oefensessie met het digitale medium, zodat belangstellenden “op leeftijd” vandaag even enthousiast meededen als wie dan ook! De vergader discipline is bij een bijeenkomst van Vrienden extra belangrijk. In mijn ervaring was deze groter dan bij sommige eerdere Av’s. Het doorgaans uitzetten van onze microfoons voorkwam stoorgeluiden. Het aandacht geven, het in het Licht houden van de bijeenkomst, is een discipline die bij elk individu berust.

Duurde het allemaal te lang, zo’n online AV? Voor mij niet, al word ik altijd een beetje ongeduldig wanneer het huishoudelijk gedeelte zo veel tijd in beslag neemt (altijd weer), want dit voorspelbare gedeelte zou mijns inziens véél sneller kunnen. Gelukkig had ik veel te eten en

drinken bij me, waar verder niemand last van had. Ook voor een toilet-pauze konden we vandaag even de camera uitzetten en verder niemand storen.

Natuurlijk begonnen we met Stilte: "*Stilte stelt ons in staat om ons bewustzijn van het hogere te verdiepen en zo de innerlijke bron van onze kracht te vinden*". Gelukkig stoort doorgaans niemand zich aan mijn ongeduld! Als ik terugkijk op de rijke oogst aan minuten, dan concludeer ik, dat:

- ❖ Wij de jaarlijks noodzakelijke besluiten probleemloos hebben genomen.
- ❖ Dat we belangrijke concerns - bijvoorbeeld een noodlijdend Woodbrooke - hoopgevend geadresseerd hebben
- ❖ Dat we de maandvergaderingen huiswerk hebben gegeven, waar belangrijke bezinning meer tijd vergt.
- ❖ Dat we voorkomen hebben, dat sommige Vrienden "die nog niet zo ver waren" buiten de boot vielen, toen we enthousiast vaart wilden zetten achter de integratie en modernisering van onze communicatie.
- ❖ Het viel me ook op dat alle zakelijke punten concreet en beknopt gepresenteerd werden door verantwoordelijken, waarvoor hulde. Zo werd van de (tijd)nood een deugd gemaakt, wat mij betreft voor herhaling vatbaar.

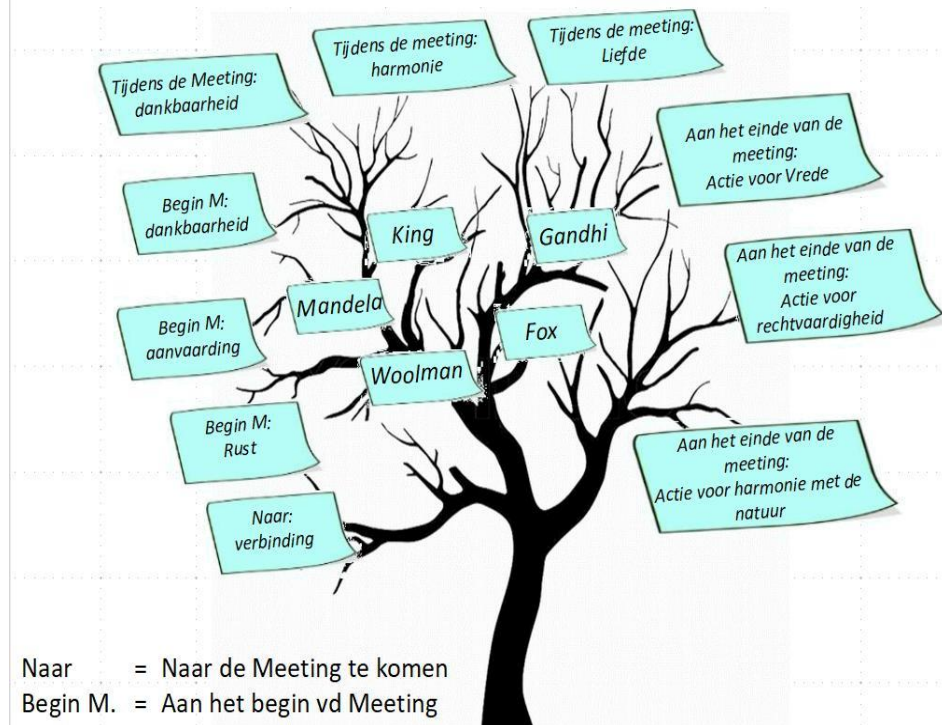
Dit alles klinkt voor een buitenstaander nogal zakelijk, maar ik heb, vooral op de spannende momenten, de Geest wel degelijk gevoeld. Dit hoort bij ons quakerisme.

Hoe heb ik de AV ervaren op een meer spiritueel niveau? Omdat ik denk tegelijk naar binnen/boven als naar buiten mijn aandacht te kunnen richten, vind ik het fijn om dit tijdens de "zaken" ook te beoefenen. Ik zal nooit beweren daar perfect in te zijn, want ik laat me gemakkelijk afleiden. Soms komen er dan ingevingen naar boven, zoals dit keer bijvoorbeeld dat "*zonneshijn*" zo'n mooie metafoor is voor *Liefde*. Ga maar na: de zon schijnt voor alles en iedereen; zonder aanzien des persoons; zonder oordeel; verwacht geen tegenprestatie; onveranderlijk en tegelijk een uitbreiding (de stralen); zolang ik maar geen wolk voor de zon schuif of me anderszins afwend; altijd weer beschikbaar. Ik had uitgekeken naar de presentatie van Sytse en werd niet teleurgesteld, verre van! Ik heb er goede herinneringen en een zelf getekende boom aan overgehouden, waar van alles in hangt, met boven

in mijn huidige ideaal - *vanuit Liefde leren leven*. Ter illustratie hier de volgehagen boom tijdens de presentatie:

We konden over onze oefening delen in kleinere “break-out” groepen. Dat vond ik een mooie faciliteit van ons digitale platform. En lekker snel, daar houd ik ook van! De middag gaf reflectie, gaf verdieping.

Voorbeeld van een waardenboom:



In het plenaire gesprek uit de Stilte kreeg ik een groot cadeau: iemand citeerde uit het oude testament *Joel 2:28*, als oproep om dromen van een toekomst te scheppen:

“En daarna zal het geschieden, dat Ik Mijn Geest zal uitgieten over alle vlees, en uw zonen en uw dochteren zullen profeteren; uw ouden zullen dromen dromen, uw jongelingen zullen gezichten zien”.

Wat me ontroerde was de herinnering dat eens, heel lang geleden, in het *allereerste* artikel dat ik ooit over de Quakers las, *Joel 2:28* werd aangehaald. Het werd toen gebruikt (“alle vlees”) als argumentatie, dat er iets van God in ieder mens zit, *zonder* uitzondering.

Persoonlijk kijk ik terug op een verrijkende dag, waarvoor ik iedereen bedanken wil. Hopelijk zullen we digitale platforms niet meer schuwen. We namen twee ‘Minuten’ aan:

Visie op de toekomst

Wij lazen samen nog eens de Bijbeltekst Joël 2:28 die in de groetbrief van EMES stond. Dit is ook een belofte: we hebben de Geest nodig, en kunnen ook open staan voor nieuwe wegen. Ook op Zoom kunnen we een “gathered meeting” hebben.

Wij hoorden over inspiratie uit verschillende films:

* A life on our planet (David Attenborough)

* The social dilemma (Jeff Orlowski)

* A Message From the Future II: The Years of Repair (Avi Lewis)”

We kunnen ons bewust zijn van de situatie in de wereld en ons tegelijkertijd terugtrekken in bezinning over wat wij nu met kleine handen kunnen bereiken. En: onze handen kunnen via internet over de hele wereld reiken.

In deze tijden waarin veel angst heerst, kunnen we ons in de stilte verbinden, kan hoop opborrelen en kunnen dromen ontstaan. Laat de Geest vanuit de Stilte onze moed aanwakkeren en onze dromen versterken. Het is onze uitdaging om visioenen te creëren en samen levend te maken. Quakers hebben een visioen van een vreedzame wereld zonder kernwapens en die visie willen we uitdragen. Laten we, als straks ieder zijns weegs gaat, elkaar op de hoogte houden en met elkaar blijven uitwisselen wat wij doen om onze visioenen werkelijkheid te laten worden.

Slotminuut/zendbrief

We zijn deze dag bij elkaar geweest op digitale wijze. Vanwege de nieuwe Corona regels hebben wij ons genoodzaakt gezien om te besluiten niet in de Johanneskerk in Amersfoort fysiek bijeen te komen.

Een afgeslankte Algemene Vergadering van een dag, waarin we ervaren hebben hoe belangrijk het is om elkaar ook op deze wijze te ontmoeten. We hebben de noodzakelijke beslissingen genomen die niet konden wachten. Het luisteren naar de waarden en inspiratie van Vrienden heeft ons aan het denken gezet en is een aanzet om verder in de Maandvergaderingen ook over waarden en inspiratie na te denken in de komende tijd. We houden elkaar vast in deze tijd via online en live bijeenkomsten, in telefoongesprekken met Vrienden die hier niet bij konden zijn.

We wensen elkaar toe dat we het Licht in elkaar aanwakkeren zodat we allemaal onze talenten en gaven kunnen inzetten voor nieuwe inspiratie in de komende maanden.

Quakers in België- Luxemburg

Online Jaarvergadering, 10 en 11 oktober 2020.

Door Erik Dries

De Quakers in België en Luxemburg hebben maanden geleden ervoor gekozen om een volledig online jaarvergadering te houden via zoom. De eerste dag waren er al 32-40 mensen! Het mooiste was dat er ook gasten uit Zwitserland, Engeland, Ierland, Frankrijk, Duitsland en Nederland meekonden doen. Er waren ook Quakers van de European and Middel-East Section (EMES) en van de Friends World Council for Consultation (FWWCC); Quaker platformen waar vele internationale contacten zijn.

Het onderwerp dat ze dit jaar hebben gekozen is “Laat onze levens spreken: het verbinden van Quaker-theologie, spiritualiteit en sociaal engagement”.

De eerste dag waren er vier lezingen met gelukkig ook veel pauzes. De ‘gezellige avond’ ging niet door vanwege gebrek aan animo (logisch na een dag aan het scherm). Een epi-loog werd wél als afsluiting gedaan aan het eind van het dagprogramma.

Lezing 1, door Craig Barnett

Hier volgen enkele impressies:

De eerste Vrienden dachten waarschijnlijk niet dat ze:

- a. *Zich eerst de theologie en idealen eigen moesten maken, om vervolgens*
- b. *Dit in de wereld ten uitvoer te brengen.*

Hun leven was eerder geworteld in de ervaring van de geest in het dagelijks leven. Hard proberen om naar de quaker getuigenissen te leven is NIET de quakermanier. Het gaat om te leven vanuit de fluisteringen in je hart.

Quote van Pennington over ‘je volgt getuigenissen etc. niet omdat anderen zeggen dat ze zo waardevol zijn’.

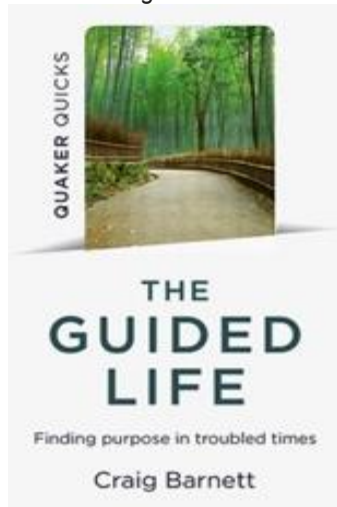
Getuigenissen zijn geen waarden buiten jezelf. Want je kan er nooit volledig aan voldoen dus zadel je jezelf alleen maar met schuldgevoel op.

Craig Barnett

<https://transitionquaker.blogspot.com/>

Ik ben een Quaker die woont in Sheffield (UK). Op het ogenblik werk ik mee in de commissie voor het herzien van het ‘Book of Discipline van de Britse Quakers. Ik werk voor een lokale vluchtelingenorganisatie.

Auteur van ‘A guided Life’



Getuigenissen trekken aan je. Trekken je naar een leven dat meer gewelddoos is, eenvoudiger etc.. De leraar zit binnen in je. Ontdek JOUW bedoeling in dit leven. Dáár gaat de quakermanier over (plus sociale steun, religieuze identiteit, vriendschap, discernment, gemeenschappelijke besluiten). Craig vertelde over zijn leven en gaf voorbeelden van het volgen van ‘de stem’. Die bracht hem naar daklozen en de daklozenkrant, die wonen in de sloppenwijken in Zuid-Afrika. Dat bracht hem ertoe om een centrum op te zetten voor vluchtelingen en een trainingscentrum in Zimbabwe te leiden. Dat laatste werd een mislukking. Hoe kan dat? De quakermeeting was ook betrokken geweest bij het afwegen of hij met zijn jonge gezin daar heen moest gaan. Want als je je onkwetsbaar waant, denkt alles goed te kunnen en te weten, sta je misschien niet meer open voor de geest. Kwetsbaarheid en luisteren naar de geest die horen bij elkaar? De geest van binnen werd/wordt ook wel het zaad genoemd. Als bio-boer ziet hij nu hoe kwetsbaar maar ook hoe vol van mogelijkheden klein zaad is. Dan geeft hij een citaat van Pennington: ‘Je kan ervoor kiezen naar ‘leadings’ te luisteren of niet. Luisteren kan pijnlijk zijn’. Daarna volgt een citaat Margaret Fell: ‘the light will rip you up and lay you open (het licht zal je openrijten)’. Indien je ernaar luistert, gebeuren er soms wonderlijke dingen en gaan er wegen open die je niet bedacht had.

Lezing 2, Anya Ramamurthy.

Jonge vrouw, vol kracht en vuur over opkomen voor klimaatrechtvaardigheid. Ze is er sterk van overtuigd dat we niet kunnen vechten tegen de klimaatverandering zonder de ongelijkheden en sociale onrechtvaardigheden aan te pakken. Zij is dankbaar voor haar Quaker rolmodellen (zoals Bayard Rustin) en ervaringen bij de Young Friends. Zij is o.a. betrokken bij het opzetten van ‘resilient communities’ (veerkrachtige gemeenschappen). Een ‘angelic troublemaker’, (Een ‘engelachtige onruststoker’) zo ziet ze zichzelf.



Lezing 3, Karen Lang

Zij gaf vragen en citaten om over te denken, gaf haar eigen visie en ervaring en daarna volgde een gesprek. De vragen die zij gaf:

a. *Hoe heb jij de geest in het dagelijks leven ervaren?*

b. *.Had je vroeger een plan over hoe 'Je leven zou spreken'? Hoe is dat gegaan?*

c. *.Ervaar jij dat de Quaker theologie verbonden is met 'laat je leven spreken'?*

d. *.Vragen en raadgeving nummer 7:*

"Probeer jij je ervan bewust te worden dat de Geest van God in jou aan het werk is? Onze geestelijke ontwikkeling gaat ons hele leven door, vaak op onverwachte manieren. In alles om ons heen kunnen we inspiratie vinden: in de natuur, in kunst en wetenschappen, in ons werk en onze vriendschappen, in ons verdriet en in onze vreugde.

Sta je open voor nieuw licht, uit welke bron dan ook?

Overweeg je nieuwe ideeën met onderscheidingsvermogen? "

Enkele citaten die zij ter overweging meegaf:

a. *'Bloom where you're planted' ('Bloei waar je geplant bent'), St. Frances de Sale*

b. *'Stay where you are, Calcutta is everywhere etc.' ('Blijf waar je bent, Calcutta is overal'). Moeder Teresa.*

c. *'Not all of us can do great things, but we can do something with great love' ('Niet iedereen kan grote dingen doen, maar we kunnen wel iets doen met grootse liefde'). Moeder Teresa*

d. *'Never worry about numbers. Help one person at a time and always start with the person nearest you.' ('Maak je niet druk over aantallen. Help één persoon tegelijk en begin altijd met de persoon die het dichtst bij je in de buurt is.'). Moeder Teresa.*

Karen zei op een gegeven moment 'misschien zou het moeten zijn 'laat leven spreken' in plaats van 'laat jouw leven spreken'.

Uit de kleine groepjes kwam:

Betrokkenheid en actie komen geleidelijk.

Het gaat om het proces niet het product

Zoveel mensen hebben zo veel redenen om iets te doen. Is het belangrijk om te weten waarom je iets doet? Of de geest je ergens toe leidt? Ik zou haar graag ontmoeten maar ik ga mijn leven en acties voor diverse groepen er nu niet voor veranderen.

Lezing 4, Isfried Rodeijns

Isfried gaf een mooi verslag van zijn ervaringen en projecten met interreligieus werk en hoe hij daarin gegroeid is.

Zondag heb ik alleen de ochtend meegedaan; stille samenkomst en gesprek in klein groepje over: Als je leven spreekt, wat wil je dan dat het zegt?

Hoe leidt dit jou tot handelen?

Communicatie

Door Peter van Leeuwen

Communicatie - waar begin ik? Bij ons geestelijk leven? Goed beschouwd kan ik alleen iets beweren over *mijn* geestelijk leven, dus daar begin ik dan maar. Mijn geestelijk leven gaat over de relatie tussen mij en “wat ik God noem”, maar waar elk ander een eigen naam aan mag geven. Ik kan me ook goed vinden in termen als innerlijk licht of inwaarts licht. Tegenwoordig zeg ik vaak “God, waar ook ik een stukje van ben”, vanuit het Quaker getuigenis “dat van God in ieder mens”. Als iemand zegt “de natuur, waar ook ik een stukje van ben” vind ik dat ook best. Het gaat tenslotte over iets, wat zo ver mijn verstand te boven gaat, dat woorden volledig ontoereikend zijn. Dat “iets”, God dus, is voor mij heel belangrijk. Ik ervaar het thuis, buiten, en vooral ook in de wijding samenkomst bij de Quakers. Ik gebruik zelf liever het woord Vrienden. Het heeft voor mij te maken met totale, allesomvattende Liefde. Ik gebruik er wel eens de metafoor “zonneshijn” voor, klinkt weer eens wat anders dan “innerlijk licht”.

Hoe communiceer ik hierover? Eerst nog: waarom communiceer ik hierover? Eigenlijk lijkt dat een beetje dom, want ik heb net gezegd dat woorden volledig ontoereikend zijn! Maar er is bij mij wel een behoefte om te delen, om na te gaan of anderen ook zoiets ervaren als ik. En dan heb ik woorden nodig. En wanneer ik dan anderen hoor, heb ik inlevingsvermogen en tolerantie nodig om de ander zo dicht mogelijk te benaderen, of die zich nu van een christelijke of atheïstische woordkeuze bedient, bij het beschrijven van mogelijk een vrijwel identieke ervaring.

Woorden die eigenlijk altijd passen zijn bijvoorbeeld “liefde”, “Liefde”, “naasteliefde”, “vrede”, “sociale bewogenheid” en er zijn er nog veel meer! Ik kies deze uit, omdat bij deze woorden het al makkelijker is zowel met woorden als zonder woorden te communiceren. Iets doen voor een ander, een gift, is eigenlijk ook communicatie. Liefde is voor mij een vorm van communicatie. Deze beide vormen worden doorgaans ook herkend door “de ander”.

Als ik nu eens een sprong maak van “ik” naar “wij”. Kunnen we ook als groep communiceren? Hoe zouden Vrienden in Nederland als groep kunnen communiceren? Door samen iets te doen voor een ander? Door onze ervaringen naar buiten toe te delen? Door de veelkleurigheid binnen onze groep, die ons tegelijk samenbindt, een gezicht te geven in de vorm van teksten en beelden, hardcopy en digitaal? Hier heb ik hulp van anderen nodig, want ik ben nu van “ik” naar “wij” gesprongen.

Wie helpt mij?

Vier deuren naar de Stille Samenkomst

Door William Taber, Pendle Hill Pamphlet
306; Vertaling Frieda Oudakker

De eerste deur

De eerste van de vier deuren is ‘de deur ervoor’, oftewel die momenten gedurende de week dat we onszelf in een staat van Stilte en contact met het Hogere bevinden, of dat nou overdag is of ’s nachts. Als we onze spirituele reis, het zoeken naar God, serieus nemen, ontdekken we vroeger of later dat het één-keer-per-week Stille Uur op zondag niet genoeg is om ons te voeden. Dat is bijna een vaststaand gegeven. We ontdekken dus het belang van ‘de deur ervoor’.



Het is geen toeval dat het door de traditionele Quakers belangrijk wordt gevonden om ook midden in de week een keer samen te komen. Zo is het ook geen toeval dat in de Quaker geschiedenis werd aanbevolen om dagelijks tijd te nemen voor persoonlijk gebed, bijbel lezen, geïnspireerd schrijven of reflectie, dus tijd voor God.

Quakergeschriften vertellen ons dat vroegere Vrienden vaak verschillende keren per week door ‘de deur ervoor’ gingen. Als ze hun plaats innamen voor de zondagse of doordeweekse bijeenkomsten, waren ze al voorbereid om de bekende en levende stroom binnen te gaan.

We denken vaak dat het moderne leven veel meer gefragmenteerd is en stressvoller is dan het leven van de vroegere Vrienden. Dan is het des te belangrijker dat wij, net als zij, wegen vinden om gedurende de week vaker door ‘de deur ervoor’ te gaan. Zo kunnen ook wij met hoofd, hart en geest voorbereid de ruimte van onze zondagse bijeenkomst binnen gaan, om de diepe gemeenschap te ervaren die daar mogelijk is.

Er zijn hele praktische redenen om door die deur te gaan:

Iemand die gedurende de week tijd voor spirituele voeding neemt, heeft minder tijd nodig om afstand nemen van dagelijkse beslommingen en gewoontes. We leren makkelijker en sneller in diepe aandacht te gaan voor de levende Tegenwoordigheid, die Stroom die altijd aanwezig is.

Als de zondagse Stille Bijeenkomst onze enige haven van vrede en rust is gedurende de week, dan kan de luxe van die stille privéruimte zo kostbaar worden, dat we zelfs weerstand hebben tegen gesproken Leiding – vooral als de woorden ons ongeschikt lijken – zodat we onvervuld en gefrustreerd uit de

bijeenkomst komen. Mensen die week na week door ‘de deur ervoor’ zijn gegaan vinden het makkelijker om zelfs midden in grote onrust in contact te blijven met de levende Bron, die hen kan vernieuwen en leiden.

En tenslotte, zelfs een paar deelnemers in een bijeenkomst die regelmatig door de week de Stilte hebben gezocht maken dat de hele groep zich makkelijker lijkt te voegen in de diepe levende Stilte, die Vrienden de ‘Verenigde Bijeenkomst’ noemen.

Laten we nog even terugkeren naar het concept van samen zijn met God als een stroom. De Stilte binnen gaan kun je ervaren als in een stroom stappen. Voor mij voelt het, hoewel onzichtbaar, als echt in een waterstroom stappen. Voor iedereen die het ervaren heeft is een bad nemen in puur stromend water onmiskenbaar geweldig door de vitaliteit die het geeft. Net zo onmiskenbaar is voor iedereen die het ervaren heeft de heling, de vrede, de vernieuwing, het gevoel van eenwording waarvan deze veranderde staat van bewustzijn vergezeld gaat.

Vroeger dacht ik dat die stroom ingaan iets is dat ik *doe*. Het is steeds meer gaan voelen alsof de Stilte een bewustzijnsstaat is die ik binnenga. Ik word opgenomen in een levende onzichtbare stroom van werkelijkheid, die door de hele geschiedenis heen aanwezig is geweest. Op een mysterieuze manier verenigt die stroom mij met de gemeenschap der heiligen door de eeuwen heen.

Hij brengt me in de tegenwoordigheid van de Levende Christus, het Woord, de Logos, beschreven in het Evangelie van Johannes.

Binnengaan door ‘de deur ervoor’ kunnen we zien als je steeds weer onderdopen in die levende stroom. Zo kunnen we op zondag in de Stille Wijdingssamenkomst terugkeren in een vertrouwde werkelijkheid.

Zo kan de stilte ons de hele week voeden en vernieuwen. Iedere dag biedt hier talloze mogelijkheden voor.

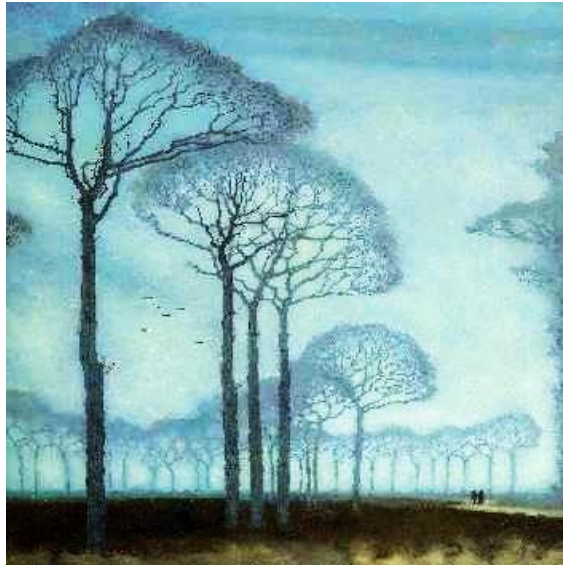
Een dagelijks moment van je terugtrekken kan een waardevolle gewoonte worden. Daaraan beginnen én het doorzetten, in welke vorm van discipline dan ook, lijkt één van de waardevolste stappen te zijn naar echte spirituele groei en het ervaren van een meer gedegen en betekenisvolle Stille Samenkomst.

Natuurlijk, zoals de uiterlijke omstandigheden in ons leven altijd weer veranderen, zo zal de bijzondere vorm en inhoud van de dagelijkse inkeer van mens tot mens enorm verschillen en veranderen naarmate we zelf verder groeien.

Het moment van gaan slapen, of wakker worden kan een waardevol moment zijn om ons te herinneren wie we zijn en hoe we door het stromende Levende Centrum van ons leven geraakt worden en hoe wij eraan kunnen raken. Voor anderen kan wakker worden in de nacht een moment zijn om te rusten in de eeuwige armen voor een stil gebed. Of ’s nachts wakker wordend kan de Stroom ons verbinden met andere Vrienden van onze groep, met de hele schepping.

Ook tijdens het reizen naar je werk in de trein, auto of op de fiets zijn er mogelijkheden om geraakt te worden en tenminste voor enkele momenten die veranderde staat van bewustzijn - die altijd op ons ligt te wachten - te ervaren.

Voor iedereen die bewust de schoonheid van de talloze aardse vormen ervaart is het een kleine stap om door 'de deur ervoor' te gaan. Omdat "beauty is in the eye of the beholder" kan dat zelfs in een 'lelijke' omgeving. Zo kunnen we 'kijken' gebruiken om onze gevoeligheid te verhogen. Op die manier kunnen we honderden keren per dag schoonheid zien. Zoals je in de biofeedback kan leren te



midden van spanning je fysieke staat van zijn veranderen, kunnen we zelfs pijn en frustratie omzetten in een kort gebed of om zegen vragen op een probleem. Ik hoor je zeggen: "Wacht even, je laat het zo makkelijk klinken, maar dat is het voor mij niet. Ik heb van alles geprobeerd, maar ik voel geen verschil."

Ja, het vraagt tijd en geduld!

Ik wil vier suggesties doen uit mijn eigen ervaring, die mij geholpen hebben:

1. Volhouden, ook als je weken of maanden geen effect voelt. Je zult merken dat er langzaam iets verandert in hoe je de Stille Bijeenkomsten ervaart.
2. Wees niet bang iets hardop te zeggen. Er zit kracht in uitgesproken woorden, in hardop lezen, in gebed, in de naam van Jezus, in heilige woorden.
3. Ontwikkel je mogelijkheid om schoonheid te zien en wonderen te ervaren: in de natuur, muziek, kunst, beelden, literatuur, machines, gezichten en bewegingen van mensen, texturen. Ontwikkel bewustzijn voor de pracht in onze dagelijkse omgeving en hoe dat je beïnvloedt.
4. Praat met Vrienden over je spirituele reis, wees samen in Stilte. Gezelschap versnelt de positieve ervaringen. Het voorkomt dat je te lang gestagneerd blijft en je voelt als in een doodlopende steeg. Door met een kleine groep te ervaren hoe het is om in de Stroom te zijn herken je het eerder en vind je makkelijk de weg terug.

Voor veel mensen is het genoeg om te ontspannen en je het Goddelijke Mysterie te herinneren, om door 'de deur ervoor' te gaan.

“Help de Grieken alsjeblieft, en help deze mensen”

Door INLIA

Leila uit Afghanistan zat zelf in een Grieks opvangkamp. Inmiddels heeft ze een verblijfsvergunning voor Nederland. Vanuit de ‘Tussen-Voorziening’ van INLIA smeekt ze haar nieuwe landgenoten de mensen in de Griekse kampen te helpen.

Ze heeft veel contact met mensen daar. Ze is bezorgd. Hoe lang houden ze het nog vol? Zonder genoeg water & eten, beschutting, sanitair, medicijnen? In onzekerheid? Haar beste vriendin daar moet wéér langer wachten op het besluit over haar asiel. Ze zit er al vijf jaar. Het wordt op z’n vroegst januari 2021. Een andere vriendin, met een baby van negen maanden, heeft corona. Ze is doodsbang. Leila probeert haar moed in te spreken. “Je bent moeder. Je moet sterk zijn. Hou vol.”

De jongen uit Afghanistan, moederziel alleen. Al jaren. Dit voorjaar kreeg hij bericht: hij krijgt een vergunning. Maar door de coronamaatregelen heeft hij die nog niet en valt hij tussen wal en schip. Want wie asiel krijgt, moet het kamp verlaten. Dat mag nu niet, vanwege corona, maar hij krijgt ook geen leefgeld meer.

“Het ligt niet aan de Griekse overheid of bevolking”, zegt Leila, “Geef de Grieken niet de schuld. Er zitten zoveel mensen daar, Griekenland kan dat niet alleen. De rest van Europa moet helpen.”

Zelf heeft ze op de vlucht ook onder bomen geslapen. Met drie kinderen: haar eigen dochter en zoon én nog een kind alleen dat ze onderweg tegen waren gekomen. Natuurlijk heeft ze zich over dat kind ontfermd. Kinderen laat je niet aan hun lot over.

Een jonge weduwe, op de vlucht met twee kinderen. Maar wie ze tegenkomt, helpt zij. Het kind in Griekenland. De Somalische man die in de bergen in Turkije niet meer door de sneeuw kon. Ze hebben hem geduwd. 37 uur lang. Want mensen in nood help je. Toch?

Binnenkort meer over het verhaal van Leila en haar kinderen, die bijna acht jaar lang onderweg waren naar veiligheid.

Mind the Oneness: the mystic Way of the Quakers.

Door Joke Hofman

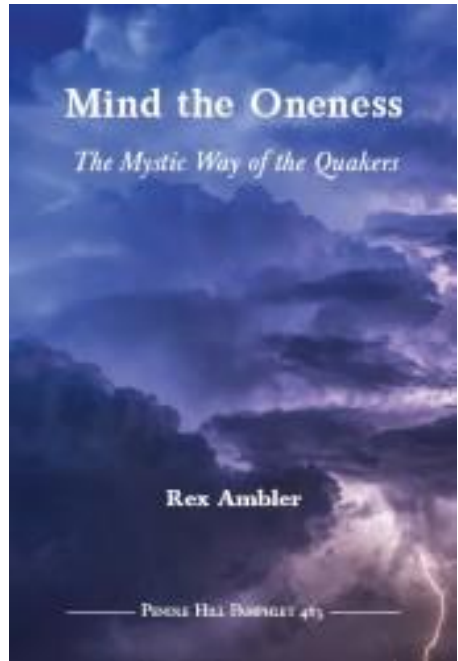
Het juninummer (463) van de uitstekende serie Pendle Hill Pamphlets is geschreven door Rex Ambler. Hij was hoogleraar filosofie aan de universiteit van Birmingham en schreef veel over het spirituele aspect in het Quakerisme, oa: Light to live by, in 2002. Hij schreef al eerder twee Pendle Hill Pamphlets.

Dit boekje beschrijft het Mysticisme bij de Quakers, vanaf George Fox tot nu.

Over George Fox: “Hij zag dat jonge mensen de werkelijkheid van het leven niet onder ogen durfden te zien. En dat oude mensen zagen dat hun leven van hen afgenomen zou worden. En daardoor werd hij zelf ook moedeloos. Hij zag alle ellende en wist niet

hoe hij er mee moest leven. Waar kon hij nog hoop vinden? Als hij in een Rooms Katholiek land zou hebben geleefd, was hij een klooster ingegaan en was gaan mediteren. Maar Hendrik VIII had alle kloosters gesloten. Dus was er alleen de Bijbel. En die bestudeerde hij grondig, maar “it did not speak to his condition” (“het sprak hem niet aan”). En zo werd hij volkomen radeloos. Elke weg om hulp van buiten te krijgen was geblokkeerd. Dus hij **moest** wel naar binnen keren. En hij moest ook loskomen van zijn afhankelijkheid van de mening van anderen. Dan hoort hij een stem in zichzelf en dan weet hij dat hij rechtstreeks de bron kan vinden die hem zal voeden. Jezus Christus is uiteraard niet (zegt Rex Ambler op blz 8) de historische figuur, die leefde en stierf op aarde, is opgestaan en naar de hemel is gegaan. De Christus die tot hem sprak, was een spirituele realiteit die hij diep in zichzelf ontdekte.” Christ is within you”. Dit Licht liet de eerste Quakers zien, dat datgene dat op hun geweten drukte, het **ego** is. Fox: “All loving the light here no self can stand”.

De centrale vraag is: wat is spiritualiteit, in de tijd van Fox en nu. Het antwoord van de Quakers kwam niet voort uit een of andere traditie, maar door



het ontdekken van de liefde, het Licht, in jezelf. Zo herkenden zij de fundamentele heelheid. En toen waren zij in staat om groepen te vormen van liefde en konden ze elkaar ondersteunen. Zo konden ze zingeving en hoop verspreiden in donkere tijden.

En wat is dan het verschil tussen de Quaker-manier en andere vormen van mysticisme? Het was natuurlijk ook een reactie op het feit dat de kerk in die dagen alle spiritualiteit had verbannen.

Er zijn vijf elementen die in bijna alle vormen van mysticisme te vinden zijn. Ik noem er drie:

1. *Er is een bron van waarheid in jezelf om de werkelijkheid, die men God noemde, te bereiken.*
2. *Je moet je ego opgeven, dat is het grootste probleem.*
3. *De heelheid vind je door te antwoorden op de liefdesstroom.*

Nogmaals benadrukt Rex, dat Christus voor de eerste Quakers niet iemand buiten hen, maar in hen betekende.

Ook haalt hij William Penn aan, die als reactie op het kloosterleven zegt: “Werkelijk toegewijd zijn aan God (godliness, godsvrucht) zet mensen niet buiten de wereld, maar helpt hen om beter **in** de wereld te leven en de wereld gezonder te maken”.

Inclusief mysticisme gaat over eenheid met de bron in jezelf en met alle levende wezens, dus ook met de dieren en het plantenrijk. (Sommige andere vormen van mysticisme proberen die eenheid te bereiken door een bepaald aspect van de werkelijkheid uit te sluiten...). Dat betekent dat je de verantwoordelijkheid hebt om te handelen uit je geloof in deze eenheid.

De Quakers hebben het “actieve” leven; en het “contemplatieve” leven, (zoals dat in bijv. kloosters wordt gepraktiseerd,) samengebracht. Leer en leven zijn één! Mysticisme is dus een deel van onze dagelijkse praktijk!

Let your lives speak!

Wat is dat eigenlijk: QCEA?

Corien van Dorp en Peter van Leeuwen

In Quakerhouse Brussel

Die vier letters worden in de Vriendenkring gebruikt alsof iedereen ze nu wel kent. Maar dat hoeft niet zo te zijn, daarom een nieuwe toelichting: Ruim 40 jaren geleden was er een “concern” van Vrienden in Brussel, om een Quaker geluid te laten horen in de Europese instellingen. Kon dit door kritisch mee te werken aan het vredesproject dat de EU (toen nog EEG) wilde zijn? Daartoe werd toen door Europese Vrienden een soort Quaker vertegenwoordiger benoemd, om voor en achter de schermen invloed uit te oefenen met Quaker waarden (vrede, rechtvaardigheid, eenvoud, duurzaamheid, integriteit, gelijkheid).

Inmiddels is QCEA uitgegroeid tot een klein, flexibel team, dat we hier weer eens voorstellen. In het Quakerhuis in Brussel, op een steenworp afstand van de Europese instellingen, zou je deze mensen kunnen tegenkomen: Op de website van QCEA (QCEA.ORG) kun je meer over hen te weten komen. Alles functioneert onder leiding van Andrew Lane, die ook in Nederland het meest bekend is. Op die website vind je ook alles wat er mede in naam van Nederlandse Vrienden



Quakerhouse Brussel



Xavier Verhaeghe



Clemence Buchet-Couzy



Kékéli Kpognon



Laëtitia Sédou



Olivia Caeymaex



Andrew Lane



Terri Beswick



Kate McNally

door het team gedaan wordt en kun je meer lezen over Quakerhouse, waar gewerkt en door een enkeling ook gewoond wordt. Beslist een bezoek waard, bijvoorbeeld op zondag, wanneer daar van 11 - 12 uur de stille wijding samenkomst plaatsvindt.

N.B. Een uitgebreid verhaal over de geschiedenis van QCEA is te vinden op de website (www.QCEA.org) door onderaan te zoeken met de zoekterm QIAR (Quaker International Affairs Representative).

QCEA's open online Covid-19 platform

Nu, tijdens de pandemie, wordt natuurlijk veel vanuit huis gewerkt. En van de nood is een deugd gemaakt. Zo waren er op 22 september van over heel Europa 70 deelnemers aan het Zoom-gesprek “connecting the dots” (“de punten verbinden”) om samen te proberen het grotere plaatje te onderscheiden als het gaat om vrede, gerechtigheid en gelijkheid. Door de pandemie verandert namelijk heel erg veel en ontstaan nieuwe patronen.

'Wees niet tevreden met het accepteren van de dingen zoals ze zijn, maar blijf alert en vragend. Zoek de oorzaken van sociale onrust, onrecht en angst; probeer de nieuwe groeipunten in het sociale en economische leven te onderscheiden " (Quaker Faith and Practice 23:01)

De General Assembly

Zo werd op 2 en 3 oktober de halfjaarlijkse ‘General Assembly’ (“GA”), waarin Europese jaarvergaderingen toezicht houden op QCEA, dit keer ook online gehouden. Voor ons namen daaraan Corien van Dorp en Martine Kuipers deel. Martine vertegenwoordigt de Nederlandse Jaarvergadering en Corien vertegenwoordigt de Nederlandse steungroep, die ook al bijna 40 jaar bestaat als VVQREA (= Vrienden van de Quaker Raad voor Europese Aangelegenheden, of “Vrienden voor Brussel”).

In de GA vond onder andere een ‘gesprek uit de stilte’ plaats over vijf principes die naar voren kwamen in QCEA's online platforms en in een werkgroep over een post Covid-19 samenleving:

1. Bouw een duurzame economie op die zorgt voor kwalitatief hoogwaardige banen
2. Kies voor maatschappelijk verantwoord ondernemen en eerlijke vermogensbelasting, en niet voor bezuinigingsbeleid.
3. Solidariteit binnen én buiten Europa
4. Mensenrechten in het centrum van post-Covid-19 Europa
5. Het herstel moet bijdragen aan vredesopbouw

In een volgende Vriendenkring zullen we hier meer over schrijven.

Op dit moment blijven de financiën nog achter bij wat QCEA jaarlijks uit de aangesloten jaarvergaderingen en fondswerving krijgt, met Nederland als gunstige uitzondering.

Jeremy Lester, de schrijver van de General Assembly, heeft contact gelegd met de schrijvers van zes internationale Quaker lichamen om het Quaker geluid in de uitzonderlijke situatie waarin de wereld is beland door Covid-19, op elkaar af te stemmen.

Bij het verantwoording afleggen van de QCEA-programma's voor vrede en mensenrechten aan de GA, viel op dat ook tijdens de pandemie QCEA's "stille diplomatie" doorgang kon vinden, zij het online. Daarbij is het mogelijk is gebleken om een sfeer van "worship sharing" te creëren en juist op deze manier mensen erbij te betrekken voor wie anders de reis niet mogelijk zou zijn geweest. Vluchtelingen van diverse achtergrond en leeftijd kregen hierbij ook een gezicht. QCEA heeft veel briefcontact gehad met de EU over vluchtelingen in Griekenland. In overleg met NAVO kwam niet alleen vrede maar vooral ook gerechtigheid aan de orde.

Ten slotte meldde QCEA dat op haar website (www.qcea.org) de QCEA-blog is uitgebreid met een Franstalig weblog en een Nederlands/Vlaams weblog "DeltaLicht" genaamd. Voor deze laatste vragen we hier nog even apart aandacht: Behalve via www.qcea.org kan dit weblog eventueel rechtstreeks bereikt worden via <https://qceadeltalicht.wordpress.com>

Dit blog richt zich in brede zin op Quakers, Vrede, Mensenrechten en onze Planeet in Europa. Nederlandse en Vlaamse Vrienden en sympathisanten zijn bij deze uitgenodigd om eraan mee te werken.



Deltalicht* is een nieuwe Nederlands/Vlaamse blog, van de **Quaker Council voor European Affairs**. Deze blog brengt nieuws over Quakers, Vrede, Mensenrechten en onze Planeet in Europa.

QCEA heeft al minstens 4 decennia een warm hart voor geweldloos conflicten oplossen, de rechten van minderheden en vluchtelingen en de klimaatcrisis.



De daad bij het woord voegen.

Door Hennie Jansen

Wat kan ik nog toevoegen aan wat er al zo vele malen gezegd is? Eerst de aanleiding, dan mijn twijfel en daarna mijn vasthoudende, eigengereide mening waarom ik demonstraties blijf bezoeken, vluchtelingen wil blijven helpen, het werk van vakbonden wil blijven steunen en keuzes maak die ingaan tegen meerderheden. Na de “Black Lives Matter” demonstratie ging ik twee maanden later na de “Stop de vernieuwde kernwapens” demonstratie. Eerst even, wat eraan voorafging.

Vernieuwde kernwapens op vliegbasis Volkel

In een vorige Vriendenkring, nr. 6 2020 stond de brief die de Raad van Kerken in Nederland stuurde aan onze regering over het plaatsen van nieuwe kernwapens in 2022. Deze kernwapens zijn van Amerikaanse makelij en zijn een z.g. verbeterde versie van de bestaande opgeslagen B61-bom. De bommen kunnen vervoerd worden met de nieuwe F-35A gevechtstoestellen die o.a. gestationeerd zijn op de vliegbasis Volkel in Noord-Brabant. De Raad van Kerken heeft antwoord ontvangen van de Nederlandse regering. Ook dat antwoord is te lezen in bovengenoemde Vriendenkring. Om het protestwoord ook bij de protestdaad te voegen kwamen op 26 september 2020, geheel volgens het Covid-19 protocol, 100 personen bijeen om hun stem te verheffen. Een gevarieerd gezelschap, waaronder een afvaardiging van fietsers die vertrokken vanuit Düsseldorf (D), via Venlo mee kwamen protesteren nabij het hek van de vliegbasis. De organisatie was in handen van PAX voor vrede en werd ondersteund door een aantal politieke partijen, Artsen en Juristen voor Vrede, Greenpeace en Noëlhuis. De sprekers legden allemaal de nadruk op het beïnvloeden van de Nederlandse regering. Nu de verkiezingen voor de deur staan is het van belang om de kiezers erop te wijzen dat de VS belang hebben bij de plaatsing van deze wapensystemen. Kees Nieuwerth (één van de sprekers) wees ook op het belang van een alternatief. Dat haalde hij aan door te wijzen op het initiatief van de werkgroep Inclusieve veiligheid. Een scenario dat in Europees verband rond 2040 tot een civiel- i.p.v. een militair veiligheidsbeleid zou kunnen leiden.

Nu nog een kort verslag wat ik vanaf mijn middelbareschooltijd



al vele malen beleefd- en beschreven heb. Het begon voor mij in 1968. Oorlog in Vietnam en rassenrellen in de VS. Mijn eerste geschrift; Een overdenking en twee gedichten in het schoolblad van de LTS (Nu ROC). Dapper om die onderwerpen aan te halen vonden de docenten. Zelf dacht ik: hoezo? Waar kwam hun perceptie dan vandaan? Ikzelf zag de beelden op tv en combineerde die met de wervingscampagne van ‘Defensie’ op onze school. Dat ging te ver, meenden enkele docenten, het verband zou ver te zoeken zijn. Dat hoorden we dan b.v. bij het vak ‘Maatschappijleer’.

Deze vorm van reactie-tegenreactie heeft een groot deel van mijn leven bepaald. Door de stilte bij Quakers (Perth, Australië) bleek mijn overtuiging aan diepte te winnen. Dat leidde tot het weigeren van militaire dienst. Achtereenvolgens kwam ik via politiek, vakbondswerk, en verzet tegen de kruisraketten definitief bij Quakers terecht. Daarna QCEA, de link wapenindustrie en vluchtelingen. Maar het is ook des Quakers om in te zien dat demonstratief gedrag alleen de wereld niet zal veranderen. Maar wat als ik daarmee stop? Niet meer protesteer en alternatieven aandraag? Mijn kinderen, mijn burens, mijn stadsgenoten zouden er dan misschien van uit gaan dat anderen het dan wel beter zullen weten. En volgzzaam worden. Toen realiseerde ik mij dat het protest, het demonstreren ook een opvoedende kant heeft. Je geeft daarmee ook aan wat anders zou kunnen. In de ontmoeting met gelijkgestemden zie ik ook telkens nieuwe gezichten opduiken. Zoals ikzelf op jonge leeftijd, toen ik mij ook aangesloten heb. Streven naar gerechtigheid en vrede. De samenleving willen verbeteren blijkt een hardnekkige traditie. In die traditie sta ik. En niet alleen! Als Quaker en als demonstrant. Weer en opnieuw. De daad bij het woord voegend.



Rutte en Merkel overhandigen symbolisch de kernbommen aan Trump.

Doorleefde Boosheid

In de Islam gaat het om persoonlijke keuzes

Uit: Spiegelreis van Herman Koetsveld en Enis Odaci

(Hoofdstuk 8: Herman op bezoek bij zelfbewuste LHBT-Moslims.)

Ik voeg me bij drie twintigers: twee Duitsers met Turkse wortels – één van hen is religiewetenschapper – en een man van Marokkaanse afkomst. Heeft de plek waar je geboren bent of nu woont invloed op de emancipatie van lhbt-moslims? Deze vraag krijgen we mee. Misschien komt het door mijn aanwezigheid als ‘witte Nederlander’, maar de man van Marokkaanse afkomst opent meteen in tamelijk felle bewoordingen het gesprek. Hij veroordeelt de hypocrisie van de westerse media; volgens de beeldvorming in de media zou ‘de Islam’ homofob zijn en ‘het westen’ tolerant. Volgens hem is dat een volkomen vertekening van de werkelijkheid. Ook de islamitische wereld bestaat immers een enorme diversiteit aan culturele vormen en uitingen waarbij er vaak sprake is van een vorm van tolerantie. Hij noemt de homobars in Ankara en Istanbul en de stilzwijgende getolereerde homocultuur in Marokkaanse steden. Op nationaal niveau is er inderdaad zelden sprake van juridische gelijkberechtiging. Maar op plaatselijk niveau vinden mensen wel vaak een manier van omgaan die een zeker diversiteit toelaat. Niet al te openlijk, maar wel oogluikend toestaan, stilzwijgen, er langsheen kijken. De anderen zijn ook ‘echt heel boos’, zeggen ze. Zij ervaren de westerse beeldvorming over islam en homoseksualiteit als stuitend. Wordt het niet tijd dat autochtonen de hand in eigen boezem steken?

Inderdaad, over de verschrikkingen van de barbaarse, maar ‘christelijke’ kruistochten, de ongekende moordpartijen door rooms-katholieke Spanjaarden en Portugezen in Zuid-Amerika, de slavenhandel door ‘protestantse’ Nederlanders, de doorgaande gevolgen van het kolonialisme van het ‘christelijke’ westen: wat horen we ervan? De Turks-Duitse religie wetenschapper geeft een voorbeeld: hij leerde op school wat Hitler de Joden, Duitsland en heel Europa heeft aangedaan. Maar pas veel later realiseerde hij zich dat hetzelfde Duitsland dat Hitler in het zadel hielp en hield een door en door christelijk land was. Zo maakte dat christelijke land de Holocaust mogelijk. Het steekt de aanwezigen duidelijk, dat meten met twee maten, waarbij het westen en het christendom worden voorgesteld als moreel superieur boven andere culturen. Ik ben onder de indruk van hun voorleefde boosheid vanwege een verschijnsel dat hen niet bevalt. Hun boosheid is een reactie op de fundamentele ontkenning van hun culturele en religieuze identiteit en in de sliptestream daarvan: de ontkenning van wie wij zijn met die ingewikkelde persoonlijke identiteit.

Moria - onder de grens

Door John van Tilborg, Directeur INLIA

De ellende van de mensen uit het afgebrande Moria heeft velen van ons geraakt.

Je dacht niet dat het erger kon dan dat kamp, maar het kon. Dertienduizend mensen op de vlucht voor de vlammen, zelfs geen provisorisch zeiltje meer als dak boven hun hoofd. Mannen en vrouwen. Moeders met kinderen. Kinderen zonder ouders. Vrouwen met pasgeboren baby's lagen langs de kant van de weg. In Europa, ja in Europa, in 2020. Je zou het niet voor mogelijk houden.

We zijn in Europa, en in Nederland, onder de grens beland. Onder de grens van het aanvaardbare, van humanitaire waarden en normen, van naastenliefde. We zien mensen verdrinken in ellende, maar weigeren een reddingsboei uit te gooien. Want stel je voor dat ze bij ons aan wal komen. Terwijl ik deze brief schrijf, ontvang ik bericht dat een jonge, zwangere vrouw zich in het nieuwe kamp van het leven heeft beroofd. Welk een wanhoop moet zij hebben gevoeld om tot die daad te zijn gekomen...

Afgrijselijk. Het beneemt me de adem.

Lieve vrienden en vriendinnen, het is niet dat we niet al veel ellende gezien hebben in de wereld. Dat is niet wat mij, en velen van jullie, nu zo treft. Het is dat dit is iets is dat wij als Europa, als Nederland, actief mede hebben veroorzaakt. Dat is wat ons schokt.

Wij zijn er medeverantwoordelijk voor dat deze mensen daar zitten en onder welke omstandigheden ze daar zitten. Wij zijn er medeverantwoordelijk voor dat de honderden alleenstaande kinderen in dat kamp moeten zien te overleven, alleen beloften krijgen - geen bescherming, geen vooruitzicht op een betere tijd.

In de tussen-voorziening in Eelde, waar INLIA-vluchtelingen met een verblijfsvergunning voorbereid op hun leven in Nederland, is het overbrengen van Nederlandse normen en waarden een belangrijk onderdeel van het programma. Wat moeten wij hen hierover vertellen? Wat moeten wij hen meegeven over de humanitaire waarden en normen die Nederland hanteert? Welke moraliteit resteert ons?

Wat mij een sprankje hoop geeft, is het optreden van de Duitse bondskanselier Angela Merkel. Zij sprak van een menselijke tragedie en zei: "De toestand daar is ons onwaardig." Deze woorden zijn mij uit het hart gegrepen. Merkel stáát voor haar beginselen, gelukkig, en voegt daad bij het

woord: Duitsland neemt ruim 1550 extra vluchtelingen op (honderden kinderen en hun gezinnen).

Een week eerder had Duitsland al laten weten dat 150 alleenstaande kinderen welkom waren. Zelfs de Beierse premier Söder (die zich eerder kantte tegen Merkels 'wir schaffen das'), zegt nu dat het een christelijke plicht is te helpen.

In Nederland gingen mensen de straat op om te betogen voor de opname van vluchtelingen uit Moria. Onder andere in Utrecht, Nijmegen, Amsterdam en Groningen.

Veel van die demonstraties haken aan bij *500kinderen.nl*: de petitie waarin kerken, hulporganisaties, gemeenten, politieke partijen, prominenten en 'gewone' burgers al sinds begin juni het kabinet oproepen om 500 alleenstaande vluchtelingkinderen uit Griekse kampen op te nemen. Heeft u het nog niet gedaan, dan roep ik u bij deze op om de petitie alsnog te ondertekenen.

Laat deze kinderen niet zitten, maar maak u er met ons hard voor om hen te ondersteunen en een toekomst te bieden.

Ook al van vóór de brand, stamt de *oproep van bijna 900 voorgangers* aan parlementariërs van CDA en CU om zich in te zetten voor de kindvluchteling. Het heeft er tot nu toe niet toe mogen leiden dat de Nederlandse regering het voorbeeld van Merkel volgt.

Maar ik wil de moed niet opgeven. Het is onze plicht als christen om mensen in nood te helpen, om te blijven aandringen op een menswaardig bestaan voor alle mensen, ons blijvend ervoor sterk te maken dat we de vreemdeling in onze poorten een dak boven zijn hoofd, compassie en zuurstof bieden. Of die poorten nu in Griekenland staan, of hier.

Pas goed op uzelf en uw dierbaren in deze tijd, pas op ons moreel besef en laten we blijven omzien naar degenen in nood.



Geld geven aan daklozen?

Rapport van het 'New Leaf Project' samengevat door Sytse Tjallingii

In de vorige Vriendenkring schreef Peter van Leeuwen over een basisloon. Een basisloon zou kunnen beginnen met geld geven aan daklozen. Wat gebeurt er als je een dakloze geld geeft? Alle vooroordelen vallen weg als je de resultaten leest van dit wetenschappelijk opgezette en uitgevoerde project. Marlies en ik maakten kennis met enkele van de onderzoekers, toen wij in 2018 in Vancouver waren. Onze oudste zoon en schoondochter zijn hierbij nauw betrokken.

Het New Leaf-project is een gezamenlijk onderzoek dat in 2018 is gestart door 'Foundations for Social Change', een organisatie die sociale verandering wil en de Universiteit van British Columbia beiden in Vancouver. Het project richtte zich op dakloze inwoners van het laagste en centrale deel van de provincie, Lower Mainland, waarin ook Vancouver ligt. De Lower Mainland telt 2,5 miljoen inwoners en is een gebied met grote tegenstellingen. De exploderende prijzen van huizen en huren maakt dat mensen sneller dakloos kunnen worden. De lonen zijn te laag om de hoge huren te kunnen betalen. Dat betekent dat mensen soms wel een baan hebben maar geen huis meer (bron: Paradise Canada, een andere kant van Canada, uitzending van de VPRO).

Daklozen in Vancouver

De daklozen wonen vaak in tenten o.a. in de nieuwste tentenstad in het Strathcona Park. Er wonen honderden mensen zonder huis.



Tentenstad in Strathcona Park

Vanuit het onderzoeksproject werden 115 deelnemers gerekruteerd. Hun leeftijd varieert tussen 19 en 64 jaar. Ze waren al minstens zes maanden dakloos en kampten niet met ernstige verslaving of geestelijke gezondheidsproblemen. Daarvan kregen 50 mensen willekeurig gekozen elk \$7.500,- (Canadese Dollars) (bijna €5000,-). De anderen ontvingen geen geld. Beide groepen werden, meer dan een jaar door de onderzoekers gevolgd.

Alle deelnemers vulden vragenlijsten in op 1, 3, 6, 9 en 12 maanden en werden geïnterviewd met open kwalitatieve vragen na 6 en 12 maanden. De onderzoeksgroep bestond voor 60% mannen en voor 40% uit vrouwen. Ongeveer 1/3 had kinderen. 1 op de 4 van de deelnemers had een baan.

Niet alleen waren degenen die het geld ontvingen minder dagen dakloos dan degenen in de controlegroep, ze waren na gemiddeld drie maanden ook verhuisd naar een stabiele huisvesting. Vergeleken met degenen in de controlegroep: die deden er gemiddeld vijf maanden over.

Degenen die het geld ontvingen, slaagden er in de loop van een jaar ook goed in om beter voor hun kinderen te zorgen, beter gevoed te zijn, onderwijs te volgen en zich makkelijker te verplaatsen.

Gemiddeld gaven ontvangers van het geld 52 procent uit aan eten en huur, 15 procent aan andere zaken zoals medicijnen en rekeningen, en 16 procent aan kleding en transport.

Bijna 70 procent van de mensen die geld ontvingen, had na een maand voldoende goed voedsel. Dat wil zeggen bijvoorbeeld drie maaltijden per dag. Ernstige voedselonzekerheid betekent vaak kleinere maaltijden of minder maaltijden eten, of niet constant toegang hebben tot voedsel bijvoorbeeld één maaltijd per dag of minder.

Ter vergelijking: de uitgaven aan alcohol, sigaretten en drugs daalden met gemiddeld 39 procent.

Deze daklozen zorgden dus voor stabiele huisvesting. Maar er is meer: ze maakten ook ruimte vrij in de daklozen opvang. De projectgegevens wijzen uit dat de overheid \$ 8100 (= € 5250) per persoon minder aan opvang uitgaf gedurende die 12 maanden. (Bron: www.forsocialchange.org).

"We zagen dat mensen gedurende 12 maanden meer dan \$ 1000 over hielden, wat opmerkelijk is in het Lower Mainland", aldus Claire Williams, de CEO van Foundations for Social Change die het New Leaf Project uitvoerde. "Ik had geen verwachtingen en wel echt veel hoop", zei Claire. Wat onderzoekers na 12 maanden ontdekten, was "prachtig verrassend". "De resultaten van het onderzoeksproject van deze Universiteit zijn heel erg bemoedigend. Te vaak verwerpen mensen het idee om daklozen geld te geven omdat ze aannemen dat het niet goed wordt beheerd. Het daagt

stereotypen uit die we hier in het Westen hebben over hoe we mensen in de marge kunnen helpen".



Ray, een voormalige dakloze die zijn leven weer op orde kreeg dankzij het New Leaf project

Ray is één van de daklozen die geld ontving. Hij woonde in een nooddtent voordat hij geld ontving van het New Leaf-project. Hij vertelt wat het geld voor hem betekende.

"De ene dag was alles goed, de volgende week was alles weg. Zoals mijn baan, mijn huis, mijn geld, alles was weg. Ik had geen enkel inkomen, en als ik wat inkomen had, dan was het om te overleven. Eén van mijn doelen was om mijzelf te verbeteren en er weer boven op te komen en in de zorg voor verslaafden en slachtoffers van misbruik te gaan werken. Ik wilde terug naar waar ik vandaan kwam. Dit was een zaadje en ik hoopte dat het een boom zou worden. Toen ik erachter kwam dat ik was geaccepteerd om dat geld te ontvangen, woonde ik in een noodopvang en probeerde ik een uitweg te vinden," zei Ray in een verklaring. "Het geld gaf me de middelen die ik nodig had om voor onderdak en de push voor de sociale programma's en de computerklas. Het was een belangrijke springplank en het gaf me een keuze. Het gaf me een kans. " Het hielp hem om zijn doel te bereiken: eerstelijnswerker worden voor mensen met verslavingen.

'Ik wil graag teruggeven waar ik vandaan kom,' zei Ray. "Ik zou ooit die belangrijke persoon kunnen zijn met een krachtige stem ... een zaadje kan uitgroeien tot een eik."

Katherine:

“Ik werd bekend met het New Leaf project toen ik in de daklozenopvang leefde. Ik had geen idee of dat tot iets zou leiden.

Voorwaarde was dat ik huisvesting zocht. Maar ik was blijven steken en het lukte me niet om enige vooruit-



Katherine kreeg door het project weer keuzes.

gang te boeken. Maar zij wilden me uitzicht geven op een huis. Zij wilden me keuzes geven en mogelijkheden. Ik ben snel kleding en voeding gaan kopen. Ik bezocht een chiropractor, die ik moest betalen. En ik ben ook met mijn kat naar de dierenarts gegaan. Ik denk dat het ontvangen van het geld van het New Leaf project enorm behulpzaam is. Want het geeft me een mogelijkheid om te groeien en te dromen. Daarna kon ik echt verder met mijn leven.

Volgens Claire helpt het ook om Canadese belastinggeld direct te besteden aan hulp voor mensen zoals Ray. Het is veel beter direct het geld te geven dat ze nodig hebben om vooruit te komen. Eén dakloze kost gemiddeld \$55.000 per jaar voor sociale en gezondheidsdiensten. Volgens de onderzoeksgegevens gepubliceerd door de Universiteit van B.C. heeft het project dit opvangsysteem van de sociale en gezondheidsdiensten ongeveer \$8.100 per persoon bespaard. Dat is een totaal van ongeveer \$405.000 over een jaar voor alle 50 daklozen.

"De algemene overtuiging is dat de status quo goedkoop is maar het is in feite ongelooflijk duur", zei Claire. "Volgens de 2018 daklozen telling van B.C. wonen er ongeveer 7.600 daklozen in de provincie - wat betekent dat een groep van 115 deelnemers aan de studie relatief klein is. Maar het is een goede aanzet om verandering teweeg te brengen. Dat vergt een enorme verandering in het over het hele probleem van daklozenopvang!"

Zeep voor daklozen

Bron: <https://www.oatly.com/nl/je-ne-sais-quoi-of-the-month>

Deze vroeger dakloze tiener geeft zeep op grote schaal aan daklozen in Albuquerque, New Mexico, de VS tegen de grens met Mexico tussen Texas en Arizona.

Donovan Smith, 17, is een buitengewone jongen, hij was zelf een tijdlang dakloos.

Hij begon met het maken van zeep voor daklozen toen hij nog maar 11 jaar oud was, en steunt sindsdien daklozenopvangcentra met zijn zelfgemaakte zeep.

Hij heeft meer dan 21.000 stukken zeep en duizenden dollars gedoneerd aan opvangcentra en organisaties die daklozen in Albuquerque helpen. Dat is een grote inspanning van een tiener met een ongebruikelijke interesse, maar het is allemaal logisch als je deze jongen eenmaal leert kennen.



Vega versus vleeseten

Naar Natuur en Milieu 23 september 2020

Het is je vast niet ontgaan... een plantaardig voedingspatroon heeft niet alleen een positieve invloed op je gezondheid, maar ook op het milieu! Plantaardige producten hebben namelijk een lagere impact op het milieu dan dierlijke producten. Maar hoeveel CO₂ en water bespaar je nu daadwerkelijk als je kiest voor een (meer) plantaardig voedingspatroon?

Om gezond en fit te blijven heeft ons lichaam eiwitten nodig. Dierlijke voedingsmiddelen, waaronder vlees en zuivel, vormen vandaag de dag nog vaak een belangrijke bron van eiwitten, maar zijn ook zeker niet de enige bronnen waaruit we eiwitten kunnen halen.

Specifieker gaat het erom dat we voldoende essentiële aminozuren binnenkrijgen die we zelf niet kunnen aanmaken. Daarom is een gevarieerde voeding zo belangrijk. Zo zijn er ook voldoende plantaardige eiwitbronnen, waaronder granen, peulvruchten en noten.



quinoa en havermout



peulvruchten (bonen, linzen etc.)

Grondstoffen: dierlijk vs. plantaardig

Maar waarom is het eten van dierlijke producten minder gunstig voor het milieu? Dat zit hem onder andere in de grondstoffen die nodig zijn voor de productie van dierlijke producten. Dieren hebben namelijk plantaardig voer (en dus ook eiwitten) nodig om te groeien of melk te produceren. Eet je vlees, dan eet je indirect ook alle plantaardige voeding, die het dier tijdens zijn of haar leven heeft geconsumeerd. Bij plantaardige producten is dit niet het geval. Gemiddeld gezien heeft een dier (per kilogram vlees), vóór de slacht 12,9 kilo voer nodig. Een kip eet per kilogram vlees gemiddeld minder dan een koe. Om veevoer te maken is er water, energie en land nodig. Het verbouwen (denk aan de bemesting) en vervoeren van veevoer zorgt voor uitstoot van broeikasgassen. Daarnaast zit in sommige veevoer soja uit Zuid-Amerika. Voor deze soja worden grote stukken oerwoud omgezet in bouwland, waardoor veel broeikasgassen uit de bodem vrijkomen.

CO₂ uitstoot: dierlijk vs. plantaardig

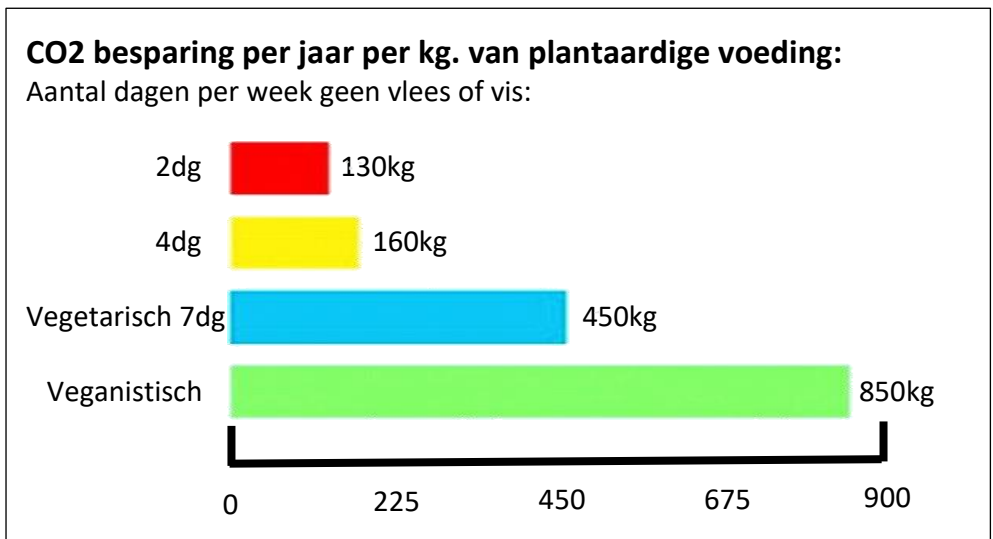
Naast grondstoffen, zijn *broeikasgassen* bepalend voor de impact op het milieu. Zo is de vleessector binnen de gehele voedingsindustrie verantwoordelijk voor 40 procent van de totale uitstoot van broeikasgassen.

Dit heeft onder andere te maken dat er bij veeteelt relatief veel methaan vrijkomt. Koeien, schapen en geiten produceren methaan bij het verteren van voedsel. Doordat deze dieren ademen, scheten en boeren komt er methaan in de lucht terecht. Methaan is een sterk broeikasgas: 1 kilo methaan heeft al hetzelfde effect als 28 kilo CO₂ en heeft hiermee een hogere impact op het milieu. Bij de productie van plantaardige eiwitbronnen komen daarentegen veel minder broeikasgassen vrij. Om een voorbeeld te geven: bij de productie van een kilo peulvruchten komt 1 kilo CO₂ vrij, terwijl een kilo lamsvlees al goed is voor een CO₂-uitstoot van 51 kilo. Dat is dus 51 keer zoveel! Veel kaas wordt gemaakt van de melk van de koe en heeft hierdoor, net zoals rundvlees, een hogere klimaatbelasting dan eieren en kippenvlees. Voor 1 kilo kaas is namelijk gemiddeld al tot 10 liter melk nodig.

CO₂-uitstoot: Keuzes maken

Wil je milieubewuster eten? Dan kan je kiezen voor plantaardige eiwitbronnen in plaats van dierlijke eiwitbronnen. Maar kan je echt niet zonder vlees? Dan is er altijd nog de keuze om te kiezen voor wit vlees, bijvoorbeeld kip, in plaats van rood vlees (rundvlees).

Milieu Centraal meldt dat je met twee dagen minder vlees eten per week in een jaar al 130 kilo CO₂ kan besparen. Eet je vaker per week geen vlees en/of andere dierlijke producten dan bespaar je natuurlijk meer. De tabel hieronder geeft je een overzicht van hoeveel kilo CO₂ je bespaart, door minder dierlijke producten te eten.



Vrienden in het hele land



**Maandvergaderingen
(lokale groepen)
bijeenkomsten:**

Noord en Oost Nederlande

Deventer

A'dam

Driebergen

Haagse

MiZuNed

Breda



Quaker Secretariaat: Religieus Genootschap der Vrienden (Quakers).
(Erik Dries en Marlies Tjallingii) e-mail: secretariaat@dequakers.nl.

Penningmeester Nederlandse Jaarvergadering: (Hans Weening)
Bankrek. NL65 TRIO 0212 3772 64 t.n.v. Quakers- te Amsterdam.

Quaker Bibliotheek: Vossiusstraat 20, 1071 AD Amsterdam, open op afspraak 'Bibliothecaris':
Marianne Ijspeert, tel. 020-6125703 (06-12730475).

Quaker Literatuur: Willem Furnée; Badhuisweg 149, 2597 JN 's-Gravenhage tel.: 070-3220544, e-mail: literatuur@Quakers.nu. Bankrek.: NL65 TRIO 0212 3772 64 t.n.v. Quakers- te Amsterdam. m.v.v. Quaker Literatuur.

Amsterdamse Maandvergadering: Schrijver: Marianne Ijspeert, W. de Zwijgerlaan 21-III, 1056JD Amsterdam tel. 020-6125703, e-mail: mijquak.1@online.nl Bankrek.: NL81 INGB 0004 9200 51 t.n.v. A'damse MV Quakers te Anna Paulowna.

Haagse Maandvergadering: Schrijver: Anneke Spreij, e-mail: haagsevrienden@Quakers.nu, Haagse Maandvergadering, Stadhouderslaan 8, 2517 HW 's-Gravenhage. tel. 070-3600621, Bankrek.: NL48 INGB 0001 8562 21 t.n.v. Haagse Vrienden, Quakers Den Haag.

Midden- en Zuid-Nederlandse Maandvergadering: Schrijver: Els Ramaker, Prinses Marijkelaan 31, 4002AT Tiel, tel. 0344 606818/0636361350, e-mail: els@ramaker.me, Bankrek.: NL67 TRIO 0197 6518 52 t.n.v. MZNMV Quakers.

Deventergroep: Inlichtingen: Frieda Oudakker 0644794366, email: friedaoudakker@gmail.com.

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

Quaker Hulpfonds: Schrijver vacature. Penn: Dick Meijaard, e-mail: persel@xs4all.nl. Bankrek: NL94 TRIO 0338 4113 64. t.n.v. Quaker Hulpfonds, Quakers, te Amsterdam.

Vrienden voor Brussel (VVQREA): Schrijver: Corien van Dorp, tel: 070-3867309. E-mail: vvqrea@gmail.com. Bankrek. NL93 TRIO 0391 2219 65 - t.n.v.: Vrienden van de Quakerraad te Helmond.

Vriendenkring: Per 1 jan. 2019 de abonnementsprijs van de Vriendenkring: €30,- voor Nederland en €45,- voor Buitenland (ook Europa). NL65 TRIO 0212 3772 64 t.n.v. Quakers te Amsterdam met vermelding van 'Abonnement Vriendenkring'. E-mail: vriendenkringredactie@gmail.com

Waar zijn Quakerbijeenkomsten?



Wijdingsamenkomsten in Nederland en België

Gebruik de email adressen of telefoonnummers om te zien of er fysieke of online bijeenkomsten zijn. Wij zijn nieuw online gedrag aan het leren.

Quakers en ik: 19 nov. Online 19.30-21.00

Opgeven bij marliestjallingii@home.nl

Amsterdam	Iedere zondag 10.30	Vossiusstraat 20, Amsterdam, info: 020-6125703 e-mail: mijquak.1@online.nl
Antwerpen	Geen vaste tijdstippen	Info: Jan Peeters, tel.: 0032.15.24 75 10 e-mail: boekrijk@hotmail.com
Bennekom/	MiZuNe 2° en 4° zondag neem contact op met Els Ramaker	e-mail: els@ramaker.me Op de 2e zondag van de maand is er eerst een gesprek vanuit de stilte en daarna wijdingsamenkomst tot 11.30.
Brussel	Iedere zondag 11.00	Quaker House, Square Ambiorix 50, 1000 Brussel, tel.: 00.32.2.230 49 35
Den Haag	Iedere zondag 10.30 HapStilSnap: 1x per maand 18:15	Stadhouderslaan 8, Den Haag. Kinderen zijn altijd welkom. Bij kennisgeving vooraf is er voor hen een aangepast programma. Info: tel. 070-3600621
Driebergen	Normaal iedere 3° zondag, 10.30.	Onze kinderen verheugen zich op gezelschap! Voor informatie: 0648255846 of per mail: Quakers@marielke.nl
Deventer	3° zondag 10.30 Gespreksavond: informatie bij Frieda.	Meester Geertshuis, Assenstraat 20, Meld je aan bij Frieda Oudakker tel. 0644794366, email: friedaoudakker@gmail.com
Gent	2° woensdag 20.00-22.00. 4e zondag 11.00-13.00.	In het zaaltje boven Trafiek, aan Pierkespark in de Brugse Poort. (vooraf graag contact opnemen Quakercirkels@gmail.com)
Groningen	2° en 4° zondag 10.30 In De Poort, Moesstraat 20, 9717JW Groningen,	Kinderen zijn welkom! Graag tevoren doorgeven aan de schrijver: Kees Nieuwerth e-mail: k.nieuwerth@wxs.nl ; tel. 050-5712624
Wijhe, bij Zwolle	Eerste zondag 10.30	Wim Balijon, tel.: 0570-597170 Slotpark 77, 8131 DW Wijhe. Graag aanmelden.
Zwolle	11 nov. 18.00-20.00 huiskamerbijeenkomst of online	Hap-Stil-Snap 06-23869715, aanmelden bij Marlies marliestjallingii@home.nl



Iedere Zondag Online Wijdingsamenkomsten 10.30 iedereen (in de

hele wereld) welkom, gesproken taal vooral Nederlands Gastheer: Charles Tauber. Meeting ID: 309 877 1347; Passcode: Tauber; tel.: +31 20 794 7345

<https://us02web.zoom.us/j/3098771347?pwd=eEdtNHR5Q2pDSFpSb0dLbzJwNjhUUT09>

Herfst in de natuur

Vruchten en zaden: investeren in de toekomst



Parasolzwammen, veranderen dode bladeren in prach-



tige nieuwe vormen.

Dat alle seizoenen voorbijgaan weet het rood-

borstje dat uitbundig zingt in de herfst.

