

Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

voorjaar 2017

Visie van de Internationale Graal

“We zijn een internationale beweging en gemeenschap van vrouwen uit verschillende culturen, van verschillende sociale achtergrond en leeftijd. We vertrouwen op de Geest van God, Mysterie en Bron van Leven.

Wij zijn geroepen om de wereld duurzaam te maken, onze planeet te transformeren in een plek van vrede en rechtvaardigheid.

We erkennen dat we deel uitmaken van het geheel van de schepping; we streven ernaar om eenvoudig te leven en om zorg voor de hele aarde te verspreiden.

We zijn vastbesloten om uit te kijken naar tekens van hoop in een complexe wereld.

We worden gesterkt door de meelevende energie en het creatieve handelen van vrouwen.

De beweging, die ontstond in de katholieke traditie, is geworteld in het christelijk geloof en wordt uitgedaagd door de radicale roep van Jezus' onderricht. Tegenwoordig zijn we vrouwen met verschillende religieuze tradities en begaan we verschillende spirituele wegen. We delen dezelfde Graalvisie. We erkennen dat in ieder van onze Graallanden, onze uitdrukking van geloof, religie en spiritualiteit onze eigen realiteit en cultuur weerspiegelen. We respecteren en erkennen deze verschillen.

Terwijl we de toestand van de wereld onder ogen zien en er het hoofd aan bieden, zijn we toegewijd aan het samen groeien en het leren van elkaars wijsheid, ervaring en spirituele zoektocht.”

Goedgekeurd door de Internationale Algemene Vergadering, Kleinmond, Zuid Afrika september 2011.

Voor meer informatie over de Graal, nationaal en internationaal, zie pagina 22.

Inhoudsopgave

Inspiratie-activiteiten

Spiegels voor de Ziel – lezingenreeks

Ga de stilte in en word vrij Vr 17 mrt

Over de helende kracht van mededogen Vr 21 apr

Hoe vrouwelijk is de filosofie? – lezingenreeks

Vrouwen in de Aziatische filosofie: waar zijn ze te vinden? Do 23 mrt

Vrouwelijk boeddhisme in het Graalhuis

Meditatiedag met Jotika Hermsen Zo 19 feb

Meditatiedag met Jiun Hogen roshi Zo 14 mei

Inspiratiedagen

Actieve geweldloosheid en omgaan met onverdraagzaamheid Za 25 mrt

Vrouwen over de schoonheid van de islam Za 27 mei

Maria in beeld Vr 23 jun

Cursusaanbod

Schrijf-in-stilte-café Do 26 jan, 16 feb, 30 mrt, 20 apr, 18 mei, 22 jun

Zingen vanuit je ziel Vr 3 feb, 31 mrt, 9 jun

Mantrazang en -dans Zo 19 mrt

Workshop: creatief bezinnen over kwetsbaarheid en kracht Za 1 apr

Leven vanuit compassie Za 8 apr

Zen zien tekenen Za 11 jun

Dans- en drumdag ‘De ontembare vrouw in jou!’ Za 1 jul

Drumdag ‘De betovering van ritme!’ Za 8 jul

Open Zendo wekelijks

Graalactiviteiten

Boekpresentatie en Nieuwjaarsviering Za 28 jan

Graalfilmprogramma Vr 10 feb, 10 mrt, 7 apr

Goede Vrijdag- viering Vr 14 apr

De kracht van de Keukentafel Vr 12 mei

De Graal, nationaal & internationaal

Inspiratie-activiteiten

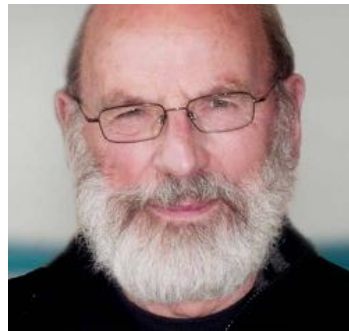
De Graalbeweging Nederland volgt de spirituele tekenen van deze tijd op de voet. Met steeds nieuwe initiatieven sluit zij hier op aan. Zo geeft de lezingenreeks 'Spiegels voor de ziel' het woord aan interessante auteurs op levensbeschouwelijk vlak en onderzoeken we in de lezingenreeks 'Hoe vrouwelijk is de filosofie?' het vrouwelijk gehalte van de wereldfilosofie. Verder verzorgen vrouwelijke boeddhistische leraren meditatiedagen in het Graalhuis. Dit keer zijn dat Jotika Hermsen en Jiun Hogen roshi. Tot slot zijn er de inspiratiedagen: over actieve geweldloosheid, over de schoonheid van de islam en over de beelden van Maria.

Spiegels voor de ziel – lezingenreeks

Onze ziel heeft voeding nodig om gezond te blijven, telkens weer. Gelukkig gonst het huidige levensbeschouwelijke landschap in Nederland van bedrijvigheid. Een stroom aan publicaties is het resultaat, zowel uit de meer traditioneel religieuze hoek als binnen het domein van nieuwe spiritualiteit of de verschillende wereldreligies,. We doen een greep uit dit rijke aanbod en nodigen diverse auteurs uit voor een inspirerende lezing in het Graalhuis.

Ga de stilte in en wordt vrij

Wie ben ik? Wat is mijn bestemming in het leven? Hoe kan ik omgaan met de vergankelijkheid? Filosofen en psychologen reiken tot op zekere hoogte antwoorden aan op deze levensvragen maar Jeroen Witkam nodigt ons uit een stap verder te gaan. Ga de stilte in, moedigt hij ons aan, en ervaar daar de ruimte waarin je de antwoorden kunt horen. Jeroen Witkam is broeder en het werd zijn levenswerk om de joods-christelijke traditie en de zentraditie te verbinden. In de jaren zeventig kwam hij in contact met K. Dürckheim en H.E. Lasalle. Regelmatig nodigde hij beiden uit om zensesshins te leiden in de abdij van Zundert waar hij abt was.



In 1983 ging hij naar Japan voor een uitwisselingsprogramma tussen katholieke monniken en zenmonniken. Hij verbleef ook langere tijd in de Bodhi Zendo van AMA Samy in India waar hij ingewijd werd in de praktijk van de koantraditie.

Het boek *Ga de stilte in en word vrij* is ontstaan uit teisho's, korte toespraken die inleiden op de meditatie en het proces van verstilling bevorderen. Ze roepen op, nodigen uit en moedigen aan om vol te houden. Tijdens deze lezing zal broeder Witkam zijn ervaringen en inzichten met ons delen maar ieder van ons ook uitnodigen om de eigen innerlijke stilte binnen te gaan. Deze avond biedt een unieke kans om te proeven van Witkam's levenslang vergaren van contemplatieve wijsheid.

Jeroen Witkam (1931) was tot 2001 abt van de Trappistenabdij van Zundert. Hij voltooide zijn Bijbelstudies in Rome en introduceerde in 1971 zenmeditatie in de abdij. Hij publiceerde eerder o.a. *Het geopende oog* (1992), *De stilte van het woord* (1998) en *Zitten in Stilte* (2009).

Lezing:	Jeroen Witkam
Datum:	vrijdag 17 maart
Tijd:	20u tot 22u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 30
Kosten:	€15 (incl. koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 14 maart

Over de helende kracht van mededogen

Mededogen is een levenshouding van openheid en mildheid naar de rauwe aspecten van het leven, naar ongemak en pijn in ons hart en in de wereld. In de herziene versie van het boek *Van wonde naar verwondering* legt Ria Weyens het accent op mildheid naar jezelf. Vanuit haar eigen ervaring en geïnspireerd door de wijsheid van Jezus en Boeddha, beschrijft ze de helende kracht van mildheid. Ze benadrukt dat mildheid geen passiviteit is. Voor zowel Jezus als de Boeddha gaat het er niet om de werkelijkheid te ontvluchten, maar mededogen te ontwikkelen in de alledaagse realiteit. Maar dit is niet gemakkelijk.

Inspiratie-activiteiten

Het vraagt om inzicht en training in de open houding. Van het boeddhisme leerde Ria om vanuit een verstillde geest en een open hart te reageren op het leven. Deze open houding van mildheid naar jezelf vindt ze ook terug in de wijsheid van Jezus.

Ria Weyens (1955) was na haar studie gods–dienstwetenschappen en een monastieke vorming in België en India, mede-oprichter van een contemplatief klooster in Zuid-India. Daarna werkte ze enkele jaren in het internationaal christelijke meditatiecentrum in Londen. In Engeland volgde ze een boeddhistisch geïnspireerde psychotherapeutische opleiding. Momenteel leidt ze, samen met Diet van Borselen, een eigen centrum voor contemplatieve levenskunst in het Begijnhof van Brugge. (zie www.minnehof.be).



Lezing: Ria Weyens
Datum: vrijdag 21 april
Tijd: 14.30u – 16.30u, inloop vanaf 14.00u
Deelnemers: (m/v), max. 30
Kosten: €15 (incl. koffie en thee)
Aanmelden: vóór 18 april

Hoe vrouwelijk is de filosofie? – lezingenreeks

Filosofie betekent letterlijk 'liefde voor wijsheid' en Sophia, de wijsheid, is van oorsprong een vrouwelijke goddelijke gestalte. Maar hoeveel vrouwelijkheid is er nog terug te vinden in de huidige filosofie? Met als gids intercultureel filosofe Renate Schepen, steeds bijgestaan door een vrouw uit de desbetreffende traditie, onderzoeken we de wereldfilosofie op haar vrouwelijke gehalte.

Vrouwen in de Aziatische filosofie: waar zijn ze te vinden?

Intercultureel filosofe Renate Schepen onderzoekt de redenen van de marginalisatie van met name niet-westerse vrouwen in de filosofie en zoekt

wegen om dit te veranderen. Tijdens de eerste avond in deze reeks lag de focus op de Afrikaanse filosofie, nu laat Renate – samen met de Japanse kunstenaar Sayaka Abe – haar licht schijnen op de Aziatische filosofie. Samen onderzoeken ze of er andere vormen zijn waarin de kennis van vrouwen in de Aziatische filosofie en cultuur wordt overgedragen en hoe hier meer ruimte voor gecreëerd kan worden. Sayaka belicht dit vanuit de kunst, Renate vanuit de (interculturele) filosofie. Met interactieve vormen betrekken ze het publiek in hun onderzoek. Zo wordt het geen avond over de filosofie, maar een gezamenlijk filosofisch gesprek.

Renate Schepen is intercultureel filosoof met een specialisatie in Afrikaanse filosofie en dialoog. Met haar onderzoek wil ze ruimte scheppen voor stemmen die in het dominante filosofische discours niet gehoord worden. Zie: www.doordacht.net.

Sayaka Abe is geïnteresseerd in de marginaliteit van de ‘menselijke conditie’ in onze samenleving. Haar werk ontstaat uit observatie en persoonlijke gesprekken met mensen die ze tegenkomt en opzoekt in niet-alledaagse situaties. Abe wil graag ‘het ongehoorde’ een stem geven. Zie www.sayaka.nl.



Lezing: Renate Schepen en Sayaka Abe
Datum: donderdag 23 maart
Tijd: 20u tot 22u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers: (m/v), max. 20
Kosten: €12,50 (incl. koffie, thee of Japanse variant)
Aanmelden: vóór 17 maart

Inspiratie-activiteiten

Vrouwelijk boeddhisme in het Graalhuis

De Graal heeft een lange geschiedenis met het (zen)boeddhisme. Deze verbondenheid blazen we nieuw leven in door meditatiezondagen te organiseren met vrouwelijke boeddhistische leraren. Nieuw is dat we ons daarbij niet beperken tot zen. We willen leraren uit alle boeddhistische tradities een stem geven en zo bijdragen aan een 'boeddhistische oecumene'.

Meditatiedag met Jotika Hermsen rond compassie

Vorig jaar was Jotika Hermsen te gast in het Graalhuis voor een meditatiedag over *metta*, liefdevolle vriendelijkheid, de wens dat alle levende wezens gelukkig zijn. Deze keer begeleidt ze een dag rond de tweede heilzame emotie in het boeddhisme, *karuna*, mededogen of barmhartigheid. Letterlijk betekent dit 'het trillen van het hart bij het zien van het leed van een ander'. En het spreekt over het verlangen om aan dat lijden iets te doen: het weg te nemen of te verzachten. Compassie wordt gezien als een zeer subtiële emotie die zonder oefening snel verdampst. Daarnaast is het goed om te onderzoeken hoe ons mededogen heilzaam kan zijn: wanneer schiet ik in medelijden en is mijn handelen meer voor mezelf dan voor de ander? Wanneer help ik effectief? Tijdens deze dag zullen we het begrip compassie verder uitdiepen en samen beoefenen. Allereerst de compassie voor onszelf, daarna voor de ander en gaandeweg voor alle levende wezens.

Jotika Hermsen werd geboren in 1932 en leefde 24 jaar als Franciscanes van Denekamp. In 1986 kwam ze in contact met boeddhistische meditatie en dit maakte diepe indruk op haar. Sindsdien pelgrimeert ze op het pad naar bevrijding.

Begeiding: Jotika Hermsen
Datum: zondag 19 februari
Tijd: 10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10u
Deelnemers: (m/v), max. 25
Kosten: €10 (koffie, thee en lunch) en dana
Aanmelden: vóór 15 februari

Meditatiedag met Jiun Hogen roshi: Hoe leef je zen?

In zen zijn het zitten in meditatie (zazen) en het lopen in meditatie (kinhin) de basisactiviteiten. Dat betekent echter niet dat zen zich beperkt tot meditatie. Als school binnen het boeddhisme gaat het in zen vooral om het cultiveren van een bevrijd leven, waarin het goede wordt gedaan en het kwade wordt nagelaten. Op deze meditatiedag zullen we zeker mediteren, maar ook onderzoeken en ervaren hoe we zen in ons dagelijks leven kunnen toepassen, zodat we in harmonie kunnen leven.

Zenmeester Jiun Hogen (1951) beoefent zen sinds 1982. In 1985 ging ze naar de VS om daar intensief te trainen bij zenmeester Gesshin Prabhasa Dharma. In 1986 werd ze als unsui geordineerd; in 1989 stichtte ze het Dharma House in Miami en werd ze tot osho (zen-priester en leraar) gewijd. In 1993 verhuisde ze naar Duitsland, met de opdracht om een trainingscentrum te beginnen. Dit leidde uiteindelijk tot de opening in 1996 van het International Zen Center Noorder Poort in Wapserveen, waar ze sindsdien resideert. In 1999 heeft Prabhasa Dharma zenji haar tot zenmeester benoemd, met de namen Jiun Hogen (Wolk van mededogen, Oorspronkelijke Dharma).



Jiun Hogen roshi is spiritueel leidster van zencentrum de Noorder Poort en van het International Zen Institute met groepen in Nederland, Duitsland, Spanje en Florida.

Begeiding: Jiun Hogen roshi
Datum: zondag 14 mei
Tijd: 10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10u
Deelnemers: (m/v), max. 25
Kosten: €10 (koffie, thee en lunch) en dana
Aanmelden: vóór 11 mei

Inspiratie-activiteiten

Inspiratiedagen

Geweldloosheid en omgaan met onverdraagzaamheid

Al eeuwen lang, en overal ter wereld, is de mogelijkheid van geweldloosheid een terugkerend thema. Maar de term is problematisch, omdat het een 'negatieve' term is. Het verwijst naar de afwezigheid van geweld, maar niet naar wat er voor in de plaats komt. Toch bestaat er zoiets als actieve geweldloosheid. Een constructieve manier van omgaan met conflicten en het aanpakken van onrechtvaardigheid. Mensen zoals Mohandas Gandhi, Martin Luther King, Vaclav Havel, Marshall Rosenberg en vele anderen werk(t)en op hun eigen manier met deze actieve methode.

Tijdens deze dag staan we stil bij de vraag hoe we op een geweldloze manier kunnen omgaan met onverdraagzaamheid, in een wereld waarin dat aan de orde van de dag lijkt. We bestuderen de vijf centrale elementen die samen geweldloosheid vormen en bekijken hoe zij tot uiting (kunnen) komen in verschillende situaties. Vanuit die achtergrond zoemen we in op het thema onverdraagzaamheid; die van onszelf naar anderen, van anderen naar ons, en in de samenleving. Kan de constructieve methode van actieve geweldloosheid ons helpen om hiermee om te gaan en hoe dan?

Theorie en praktijk zullen elkaar afwisselen en er is veel gelegenheid voor uitwisseling. Deze dag is een vervolg op een eerdere workshop over actieve geweldloosheid, maar kan prima apart gevolgd worden.

Dr. Saskia van Goelst Meijer promoveerde in augustus 2015 op een proefschrift over actieve geweldloosheid. Ze is werkzaam als universitair docent Geestelijke Begeleiding aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht en eigenaar van een biologische boerderij in Zuid-Oost Drenthe.

Begeiding: Saskia van Goelst Meijer
Datum: zaterdag 25 maart
Tijd: 10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10.00u
Deelnemers: (m/v), max. 25
Kosten: € 35 (incl. koffie, thee en lunch)
Aanmelden: vóór 22 maart

Vrouwen over de schoonheid van de islam

Op dit moment komt de islam vooral op een negatieve manier in de media. Op deze wijze gaan we echter voorbij aan het feit dat deze religie, net als alle andere wereldgodsdiensten, haar eigen schoonheid heeft. Los van theologische discussies laten we deze dag vrouwen aan het woord, zowel Nederlandse vrouwen als vrouwen met een migratie-achtergrond, die moslim zijn of diep geraakt zijn door de islam of door het soefisme, haar mystieke stroming. We nodigen deze vrouwen uit om te vertellen over de schoonheid van hun spirituele leven en daar ook samen iets van te proeven of beoefenen.

Het wordt een deeldag met en voor vrouwen met een open hart en geest die de uitdaging van het samenleven in diversiteit willen aangaan.

Begeleiding: Hilde Debacker
i.s.m. met vier uitgenodigde vrouwen
Datum: zaterdag 27 mei
Tijd: 10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10u
Deelnemers: (v), max. 20
Kosten: €25 (incl. koffie, thee en lunch)
Aanmelden: vóór 24 mei



Inspiratie-activiteiten

Maria in beeld

Wie was Maria van Nazaret? Maria de nederige, Maria de strijdbare, Maria de 'Onbevleekt Ontvangene'... De beeldvorming over haar is niet enkelvoudig. Op welke manier is ze een rolmodel voor vrouwen? Als een lieflijke blanke dame of als een joodse vrouw die leeft in bezet gebied? Of is ze de Theotokos, de Godbarende? De Bijbel besteedt maar enkele zinnen aan haar. Nu, 2000 jaar later, is haar verhaal aangevuld met vele legendes, verschijningen en wonderverhalen van over de hele wereld. Ze geldt als de meest uitgebeelde vrouw in de kunst. Ze komt voor in de Koran en in China vinden we haar terug naast Kuan Yin. Maria is dus van alle tijden en vele levensbeschouwingen.

Ter gelegenheid van de expositie Maria in het Catharijneconvent neemt Felicia Dekkers ons tijdens deze dag mee in de rijke beeld- en betekeniswereld van Maria. Ze geeft een inleiding met veel beeldmateriaal en muziek en geeft ons kijkopdrachten mee voor tijdens het bezoek aan de tentoonstelling. Na de rondgang in het vlakbij gelegen museum lunchen we samen en is er een afrondend gesprek.

Felicia Dekkers studeerde Nederlands met kunstgeschiedenis en later theologie. Ze werkt sinds 2000 voor Uitgeverij Abdi van Berne als redacteur. Zij verzorgt studiedagen en lezingen vanuit Beeldzin. Uitgangspunt in haar werk is steeds hoe kunst en literatuur de ervaring van zingeving kunnen verdiepen.



Begeiding: Felicia Dekkers
Datum: vrijdag 23 juni
Tijd: 10.30u – 15.00u, inloop vanaf 10.00u
Deelnemers: (m/v), max. 15
Kosten: € 25 (incl. koffie, thee en lunch;
excl. museumbezoek)
Aanmelden: vóór 20 juni

Cursusaanbod

De Graalbeweging organiseert niet alleen zelf activiteiten. In haar prachtige pand in het hart van Utrecht biedt ze ook onderdak aan een breed cursusaanbod dat gericht is op verdieping, bezinning en ontmoeting.

Schrijf-in-stilte-café

Zin om een uur in stilte te schrijven aan wat jij wil? Het Schrijf-in-stilte-café biedt je de mogelijkheid om – samen met anderen - een uurtje je pen op papier te houden of je laptop gaande. Bij binnenkomst is er gelegenheid met elkaar te praten bij een kopje koffie of thee. Om 10.30 uur vragen we stilte, gaan telefoons en internet uit en schrijft ieder voor zich, aan een eigen idee of project. Na drie kwartier wordt de schrijfstilte opgeheven en is er gelegenheid nog iets te drinken. Uiterlijk om 11.45 uur sluiten we het schrijfcafé. De bijeenkomst op 22 juni is een iets langere zomerse schrijf-workshop met het thema ‘lanterfanten’.

Ine van Emmerik is jurist, psycholoog en begeleider van creatieve leerprocessen in haar eigen bedrijf Extravaleren. Zie www.extravaleren.nl. Ceciel Boudewijn is Neerlandica en docent creatief schrijven. Zie www.inhetlabyrint.nl. Ze werken samen in de jaarserie Album van Rijke Uren, schrijvend het jaar rond.

Begeleiding: Ceciel Boudewijn en Ine van Emmerik
Datum: do 26 jan, 16 feb, 30 mrt, 20 april,
18 mei en 22 jun
Tijd: 10.30u – 11.45u, inloop vanaf 10.15u
Kosten: €5 per ochtend
(€15 voor de zomerse schrijfdag)
Aanmelden: vrije inloop



Cursusaanbod

Zingen vanuit je ziel

Zingen is heilzaam en van alle tijden en culturen. Zingen verbindt en wekt als vanzelf een gevoel van vreugde op. Tijdens deze avond zingen we inspirerende liederen uit diverse religieuze tradities en in allerlei talen. De liederen zijn eenvoudig, je kunt ze zo meezingen. Door het herhalen krijgen de liederen diepte en worden de woorden ervan voertuigen voor onze diepste aspiraties en verlangens. We laten ons betoveren door de klanken die ons gaandeweg meevoeren naar het hart van ons bestaan.

We zingen liederen uit de tradities van Taizé en Iona, liederen van Hein Stufkens en Josephine Boevé, alsook mantra's en eenvoudige liederen uit andere culturen. Het gaat niet om nieuwe liederen leren, en al helemaal niet om mooi zingen. Het gaat om je stem gebruiken en in contact zijn met je lichaam, je hart en je ziel.

Marian Geurtsen (1965) is theologe en dirigente. In 2012-2014 heeft ze een training gevolgd in christelijke meditatie en meditatiebegeleiding bij Vacare. Ze werkt als zelfstandig ondernemer op het snijvlak van rituelen, spiritualiteit en muziek.



Begeleiding: Marian Geurtsen

Datum: vrijdag 3 februari, 31 maart en 9 juni

Tijd: van 20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u

Kosten: €15 per avond, €35 voor de drie avonden

Aanmelden: uiterlijk 2 dagen voor de cursus

Mantrazang en dans

Tijdens deze middag kan je kennis maken met mantra's en dansen uit het repertoire van de Dansen van Universele Vrede. Het zijn eenvoudige kringdansen met ritmische passen en gebaren waarbij we mantra's zingen

uit de hele wereld onder muzikale begeleiding. Zangteksten, melodie en bewegingen zijn makkelijk te leren en voor iedereen toegankelijk. We maken gebruik van adem, klank, stilte en het richten van energie en werken steeds rond een thema dat past in het seizoen. Het gaat bij deze vorm van dans primair om de beleving en de ontmoeting. De dansen wekken vreugde op, brengen je lichaam en geest in harmonie, openen je hart en richten je aandacht op de bron.

Begeleiding: Seraphina Freeke en Jolanda Lagendijk
(dans) en Astrid Hendriksen (muziek)
Datum: zondag 19 maart
Tijd: van 14.00u tot 17.30u, inloop vanaf 13.30u
Kosten: €12,50
Aanmelden: vóór 15 maart

Workshop: creatief bezinnen over kwetsbaarheid en kracht

Deze workshop was een grote hit in 2016 en op verzoek doen we het gewoon nog een keer! In deze workshop maken we zelf een kistje over kwetsbaarheid en kracht. Kistjes, drieluiken, reisaltaartjes of hoe je ze ook wilt noemen. Via allerlei oefeningen kom je in contact met je creativiteit, die je vervolgens gebruikt om jouw eigen, unieke, betekenisvolle kistje te maken.

Onbreekbaar zijn, meebewegen met wat het leven brengt, kracht aanspreken daar waar dat gevraagd wordt, kwetsbaarheid omarmen als dat nodig is. Bewust onderzoeken waar je kwetsbaar bent en waar krachtig. En wat die twee met elkaar te maken hebben, waar ze elkaar raken. Tekenen, plakken, knippen, naaien, schilderen, schrijven. Een hele dag bezig zijn met je handen. Spelen met kleur en vorm, met materialen. Ontdekken dat je veel meer kunt uitdrukken met materialen dan je voor mogelijk houdt. Je zult versteld staan van wat er uit je handen komt!

Deze workshop past in het project (on)breekbaar – kunst over kwetsbaarheid en kracht dat opgezet is door kunstenaar Jeannette Claessen

Cursusaanbod

(comunicarte.nl) en Gezien van der Leest (vpsg.nl). Het project wordt gesteund door de Graalbeweging. Voor meer informatie over dit project, kijk op www.onbreekbaar.com



Begeleiding: Jeannette Claessen en Gezien van der Leest
Datum: zaterdag 1 april
Tijd: van 10.00u tot 17.00u, inloop vanaf 09.30u
Deelnemers: max. 12
Kosten: €55 (inclusief materiaal, soep, koffie en thee)
Aanmelden: vóór 29 maart

Leven vanuit compassie

Leven vanuit compassie, je warme hart open houden voor jezelf, de ander en de wereld, vooral als je geconfronteerd wordt met pijn, hoe doe je dat? Tijdens deze cursusdag begin je met je hart te openen voor jezelf, ook voor de moeilijke dingen of de scherpe randjes. Vervolgens onderzoeken en oefenen we hoe we in balans kunnen blijven als we ons hart openen voor de pijn van de ander en - gaandeweg - van de wereld. Heel de schepping lijdt onophoudelijk. Kunnen we dit (leren) ervaren als een kans om onze liefde en compassie te verdiepen?

Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe, compassietrainer en sacrale dansdocente. Ze heeft ruime ervaring met de boeddhistische beoefening en volgde diverse trainingen op het vlak van compassie.

Begeleiding: Hilde Debacker
Datum: zaterdag 8 april
Tijd: van 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u
Kosten: €45 (inclusief syllabus, lunch, koffie en thee)
Aanmelden: vóór 5 april

Zen Zien Tekenen: meditatie in actie

Tekenen: een heerlijke en mooie manier om de dingen om je heen werkelijk te leren zien, om onbevooroordeeld waar te nemen. Op deze introductiedag maken we kennis met het Zen Zien Tekenen. Met een eenvoudig potlood en papier tekenen we de dingen om ons heen, in stilte en met volledige aandacht voor wat zich voor ons bevindt. Deze vorm van tekenmeditatie brengt ons diep in contact met het leven zoals dat zich elke dag aan ons voordoet.

Zen Zien Tekenen is voor iedereen die met meer aandacht in het leven wil staan of een wat actievere vorm van meditatie zoekt. Maar ook als je gewoon graag tekent en je manier van kijken wil verdiepen, is het een mooie vorm. Tekenervaring is niet nodig.

Nelleke Metselaar is, naast haar beroep als adviseur organisatievernieuwing, een ervaren tekenaar en opgeleid als gids in de traditie van het Zen Zien Tekenen zoals Frederick Franck dat in de vorige eeuw ontwikkelde. Meer informatie zie: www.zenzientekenen.nl.

Begeleiding: Nelleke Metsenaar
Datum: zaterdag 10 juni
Tijd: van 10.30u tot 16.00u, inloop vanaf 10.00u
Kosten: €35 (incl. lunch en koffie en thee)
Aanmelden: vóór 7 juni

Dans- en drumdag: ‘De ontembare vrouw in jou!’

Ken je haar nog, de ontembare vrouw in jou? Die wilde oerkracht in jezelf, dat deel dat niet gekooïd kan worden? Of is ze inmiddels ondergesneeuwd, bedolven onder maatschappelijke conventies en beelden van hoe we denken dat we moeten zijn?

Deze dans- en drumdag is voor alle vrouwen die ernaar verlangen om het archetype van de ontembare vrouw in zichzelf (opnieuw) tot leven te wekken. Doorheen dansen die onze vurige kracht wekken en doorheen het bespelen van de framedrum, gaan we op zoek naar haar oorspronkelijke,

Cursusaanbod

wilde ritme. Dansend en drummend, verbonden in de cirkel, brengen we haar weer tot leven.

Dans- of drumervaring zijn niet nodig. Er is voor iedere vrouw een drum aanwezig. Wie zelf een drum heeft, is van harte uitgenodigd die mee te brengen.

Irmgard Cottaar heeft de roep van de framedrum gehoord en is een gepassioneerde en inspirerende leraar op framedrums. Zij biedt vrouwen een weg om in ritme te komen en te zijn met de natuur en met hun eigen natuur.

Hilde Debacker is spiritueel filosoof, compassietrainer en sacrale dansdocente. Sacrale dans is voor haar de vorm bij uitstek om de vrouwelijke spirituele kracht tot leven te wekken.



Begeleiding: Irmgard Cottaar en Hilde Debacker

Datum: zaterdag 1 juli

Tijd: van 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u

Kosten: € 55 incl. gebruik drums, lunch, koffie, thee

Aanmelden: vóór 28 juni

Drumdag: ‘De betovering van ritme!’

Drums en ritme hebben van oudsher een grote aantrekkingskracht op mensen. Ritme heeft iets betoverends, is universeel en verbindt mensen en culturen. In ritme zijn is in harmonie zijn met het Zelf. De drum laat je dit voelen, horen en ervaren. Je komt in trilling met wie jij ten diepste bent. Als je in ritme bent met jezelf kun je langzaam met andere levensritmes harmoniëren. De framedrum brengt deze oude wijsheid weer tot leven en schept toegang tot het eigen ritmisch en menselijk potentieel. Daarbij is je lichaam het instrument. Framedrums zijn één van de oudste instrumenten op

aarde en werden van oudsher ingezet bij rituelen om de eenheid en verbinding van de gemeenschap te bekrachtigen. Het waren vrouwen die al drummend voorgingen in deze ceremonieën. Framedrums worden in de hand gehouden of op schoot bespeeld. Door een subtiele en gerichte aanraking van de drum met vingers en handen worden ritmische klanken en boventonen hoorbaar.

Tijdens deze introductieworkshop maak je kennis met verschillende speeltechnieken. Je leert de basislagen die verbonden zijn met de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur en enkele inspirerende ritmes. Muzikale of ritmische ervaring is niet nodig. Graag je eigen framedrum meebrengen als je die hebt.

Irmgard Cottaar heeft de roep van de framedrum gehoord en is een gepassioneerd en inspirerend leraar op framedrums. Zij biedt vrouwen een weg om in ritme te komen en te zijn met de natuur en met hun eigen natuur.

Begeleiding: Irmgard Cottaar
Datum: zaterdag 8 juli
Tijd: van 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u
Kosten: € 45 incl. gebruik drums, lunch, koffie, thee
Aanmelden: vóór 5 juli

Open Zendo

Open Zendo biedt je de gelegenheid om elke vrijdagochtend samen met anderen te mediteren, volgens de methode die je zelf beoefent. Er wordt twee keer 30 minuten gezeten, afgewisseld met loopmeditatie. Daarna is er gelegenheid om uit te wisselen bij een kopje thee of koffie. Voor meer informatie, neem contact op via contact@openzendo.nl.

Begeleiding: Ingrid Kiewik en Arie Luikes Butter.
Datum: elke vrijdag (tenzij anders aangekondigd)
Tijd: 9u - 10.30u (aankomst tussen 8.45u en 9u)
Kosten: € 3 (incl. koffie en thee)
Aanmelden: niet nodig

Graalactiviteiten

Boekpresentatie en nieuwjaarsviering

Eind 2016 publiceerde historica Marjet Derks, onder de titel *Van Hollandse wereldebekering tot mondiale verbondenheid*, een bijzonder boek over de geschiedenis van de Nederlandse Graalbeweging van 1921 tot heden. Ze onderzoekt de verschillende breuklijnen in die geschiedenis en beschrijft hoe Graalvrouwen steeds in staat bleken hun missie en werk aan te passen aan de noden van de tijd. Globaal loopt de ontwikkeling van het ideaal van wereldebekering en 'anderen overtuigen' naar mondiale verbondenheid en openheid voor diversiteit. Met als rode draad dat de Graalbeweging steeds een religieus geïnspireerde beweging is, van en door vrouwen.

In de ochtend houdt Marjet Derks een lezing over haar onderzoek. Na een feestelijke toast op het nieuwe jaar en een verzorgde lunch, hebben er tijdens de middag twee workshops plaats. Een inhoudelijke uitwisseling en een zangworkshop met Graalliederen. De dag wordt afgesloten met een korte viering.



Datum: zaterdag 28 januari
Tijd: van 11.00u tot 16.00u, inloop vanaf 10.00u
Kosten: gratis
Aanmelden: vóór 25 januari

Graalfilmprogramma

In haar visietekst (zie pag. 1) verwoordt de Graalbeweging haar bereidheid de toestand van de wereld onder ogen te zien en daarbij uit te kijken naar tekenen van hoop. De uitgezochte films gaan de harde realiteit niet uit de weg maar bieden toch hoop doordat de mensen erin blijf geven van een groeiend medeleven. Elke filmmiddag heeft dezelfde opbouw. Eerst de ontvangst met koffie en thee, een kennismakingsrondje en een inleiding. Daarna de vertoning van de film, gevolgd door een nabespreking.

Vr 10 feb **Goodbye Bafana**, regie *Bille August, 2007*

Gebaseerd op de biografie van een blanke racistische gevangenisbewaarder op Robbeneiland in Zuid-Afrika, die als opdracht krijgt om gedurende 20 jaar Nelson Mandela te bewaken en te bespioneren. Dit contact leidt bij de bewaarder tot een inzicht over de onrechtvaardigheden in het systeem.

Vr 10 mrt **Matterhorn**, regie *Diederik Ebbinge, 2013*

De alleenstaande vastgeroeste Fred vouwt de handen voor het eten om zes uur, en geen minuut eerder. Maar op een dag doet hij iets onverwachts: hij neemt de zonderling Theo in huis, geeft hem eten en een bed. De twee mannen zijn heel verschillend en er zijn verrassende wendingen in het verhaal over hoe zij elkaar beïnvloeden en zich weten te handhaven te midden van een kritische omgeving.

Vr 7 apr **Disgrace**, regie *Steve Jacobs, 2008*

Professor David Lurie wordt ontslagen bij de universiteit van Kaapstad omdat hij een verhouding heeft met een studente. Hij vertrekt naar de afgelegen boerderij van zijn dochter waar hij er machteloos getuige van is hoe zij verkracht wordt door drie zwarte mannen. De film is gebaseerd op het gelijknamige boek van J.M. Coetzee.

Begeleiding: Carla van Thiel en Mineke van Sloten.
Datum: vrijdag 10 februari, 10 maart, 7 april
Tijd: 14.00u – 17.00u
Kosten: € 5,-
Aanmelden: uiterlijk 2 dagen tevoren

Goede Vrijdag-viering

Het is in de christelijke traditie de gewoonte om op Goede Vrijdag stil te staan bij het lijden van Jezus. Dit wordt vaak heel letterlijk gedaan door de kruisweg te volgen. Dit jaar staan zestien kunstwerken van kunstenares en Graalvrouw Mieke Borgdorff centraal. We volgen de kruisweg van Elena, een jonge vrouw die slachtoffer wordt van mensenhandel. De ochtend heeft een meditatief en bezinnend karakter.

Graalactiviteiten

Na de lunch vertellen organisaties en personen, die zich bezig houden met de strijd tegen vrouwenhandel en geweld tegen vrouwen, over hun activiteiten. We wisselen met elkaar van gedachten en onderzoeken hoe we elkaars werk kunnen ondersteunen.

Begeleiding: Elly König en Gezien van der Leest
Datum: vrijdag 14 april
Tijd: 10.30u -16.00u, met inloop vanaf 10u
Kosten: vrije bijdrage (graag lunch meebrengen)
Aanmelden: vóór 12 april

De kracht van de Keukentafel

Wie al eens geweest is, heeft het ervaren: de kracht van de keukentafel. De ingrediënten zijn eenvoudig: een tafel en in elkaar geïnteresseerde, luisterende en vertellende vrouwen. De uitkomst: boeiende verhalen en geïnspireerd weer naar huis. Dat wil je toch niet missen?

In de ochtend staat het interview met een Graalvrouw centraal. Vragen zijn: uit welk nest kom je, hoe kwam je bij de Graal, wat heb je zoal gedaan in je leven en hoe is het nu met je? Na de lunch gaan we met elkaar in gesprek over hoe je je inspiratie en spiritualiteit vorm geeft in je dagelijkse werk en leven. We sluiten af met een meditatie moment.



Begeleiding: Gezien van der Leest
Datum: vrijdag 12 mei
Tijd: van 10.30u tot 16u, met inloop vanaf 10u
Kosten: vrije bijdrage (graag lunch meebrengen)
Aanmelden: vóór 9 mei

De Graal, nationaal & internationaal

De Graalbeweging is een internationale beweging die haar spiritualiteit actief vorm wil geven. Dit uit zich op internationaal vlak in het opzetten en begeleiden van talrijke projecten in landen over de hele wereld.

In Nederland zijn belangrijke thema's: de strijd tegen vrouwenhandel en geweld tegen vrouwen, de combinatie actie en contemplatie en een pleidooi voor verdraagzaamheid en samenleven in diversiteit.

Daarnaast maakt internationale uitwisseling een integraal deel uit van het Graalleven. Deze zomer komen Graalvrouwen van over de hele wereld samen in Portugal voor de vierjaarlijkse algemene vergadering. Daarnaast organiseert de Zweedse Graal regelmatig een retraite in een klooster in Sobrado (Spanje) en nodigt de Portugese Graal jaarlijks uit voor een theologie- en mystiekweek voor vrouwen.

Voor wie graag maatschappelijk betrokken vrouwen ontmoet van over de hele wereld, is de Graalbeweging dus een rijke voedingsbodem! Iedere geïnteresseerde vrouw kan deelnemen aan zo'n internationale uitwisseling. Maar ook hier in Nederland kan je, door bijvoorbeeld te koken bij internationale bijeenkomsten, vrouwen uit alle windstreken ontmoeten. Heb je interesse, laat het ons weten!

Inschrijving voor activiteiten

Wil je meedoen aan een of meerdere activiteiten in het Graalhuis? Meld je dan bij voorkeur via mail (degraal@planet.nl) aan bij het Graalsecretariaat vóór de genoemde sluitingsdatum.

De betaling graag contant bij de aanvang van elke activiteit. Bij afzegging na de sluitingsdatum wordt verwacht dat je het bedrag alsnog betaalt via overschrijving op NL93 INGB 0000 6562 97. Er is een kortingsregeling mogelijk voor mensen met een bijstandsuitkering. Neem hierover zeker contact op.

De Graalbeweging

Ben je vrouw, spiritueel bewogen en open voor andere culturele en religieuze tradities? En zet je spirituele geraaktheid je ook aan tot maatschappelijke betrokkenheid? Dan is de Graalbeweging wellicht iets voor jou!

Wij bieden

- een platform voor bezinning en inspiratie
- een plek voor ontmoeting en bemoediging
- een broedplaats voor maatschappelijk engagement
- een waaier aan mogelijkheden voor internationale ontmoeting

Interesse?

Kom dan langs bij een van onze activiteiten
in het Graalhuis of neem contact op!
Wij kijken alvast naar je uit!

De Graalbeweging
Nieuwegracht 51
3512LE Utrecht
Nederland
www.degraalbeweging.nl
degraal@planet.nl
+31 (0)30 – 23.33.640

