

Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

voorjaar 2018

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 26.

Inhoudsopgave

Lezingen, concerten, benefietavond	Pag.
Concert 'Over de liefde': Andrea Hauser & Martijn Nanninga	3
Benefietavond Dining for Women in Nepal	4
Lezing Lisette Thooft: 'In 9 stappen naar innerlijke bloei'	5
Midzomernachtsconcert	6
Dans-, zang-, inspiratie- & meditatiedagen	
Graalnieujaarsdag	7
Inspiratiedag 'De mystieke liefde bij Hadewijch'	8
Meditatiedag met Jotika Hermsen	9
Meditatiedag met Ana-Maria Schlüter	10
Goede Vrijdagviering	11
Workshop 'De verborgen schat van zelfwaardering'	12
Graalinspiratiedag	13
Zangdag voor wereldvrouwen	14
Zomerdansdag 'De vreugde van de dans'	15
Framedrumdagen	16
Cursusaanbodi	
Framedrumcursus 'De magie van ritme'	17
Zingen vanuit je ziel – meditatieve zangavonden	18
Zen Zien Tekenmiddagen	19
Voorjaarsschoonmaak: meditatiecyclus naar Pasen toe	20
Filmmiddagen	21
VrouwenVredesCirkel	22
Open Zendo	23
Activiteitenoverzicht per datum	
	24
De Graal, nationaal & internationaal	
	26

Lezingen, concerten, benefietavond

Concert: 'Over de liefde'

Het thema van dit concert is Liefde, zowel in haar heerlijke aardse als in haar diepe spirituele vorm. Als mens leren we de liefde kennen in al haar gedaanten, geen menselijke emotie is ons vreemd... Tijdens het eerste gedeelte van de avond brengen Andrea en Martijn levensliederen uit allerlei culturen ten gehore. Ze zingen over gepassioneerde liefde, over schoonheid en over liefdesverdriet. Het repertoire gaat van Argentijnse tango tot smartlap. In het tweede gedeelte van de avond staat de spirituele liefde centraal: in liefde zijn, en overgave, vergeving en compassie ervaren. Er klinken soefi-liederen, Indiase mantra's en andere helende liederen uit allerlei - soms eeuwenoude - tradities.



Andrea Hauser is muziektherapeute, zangpedagoge en muzikante. Martijn Nanninga studeerde flamenco gitaar aan het Rotterdams conservatorium, maar is ook thuis op accordeon en piano. Samen geven ze workshops

en concerten in allerlei muzikale samenstellingen en stijlen. Hun inspiratiebronnen zijn onder andere mantra's en soefi- en Indianenliederen. Maar ook spelen ze graag repertoire uit de Argentijnse tango of Balkan, Klezmer en Ierse volksmuziek.

Concert:	Andrea Hauser en Martijn Nanninga
Datum:	vrijdag 19 januari
Tijd:	20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 30
Kosten:	€ 15
Aanmelden:	vóór 17 januari

Benefietavond: Dining for women in Nepal



Rondom internationale vrouwendag organiseert het Graalhuis opnieuw een fundraising-diner. Dit keer ten gunste van The Women's Foundation Nepal (WFN). De WFN is in 1988 opgericht door Nepalese vrouwen. De WFN ondersteunt vrouwen en kinderen die slachtoffer zijn van geweld en armoede. Ze bieden opvang en onderwijs, verschaffen werk via handwerk-ateliers, verlenen micro-kredieten en geven juridisch advies.

Hilde Debacker bezoekt in februari de WFN-vestiging in Kathmandu en zal tijdens het diner via foto's en filmpjes verslag uitbrengen. Daarnaast is er live muziek en weerklinkt af en toe een gedicht. We zullen bovendien samen een symbolisch geschenk maken dat we, tegelijk met het ingezamelde geld, opsturen naar de WFN. De volledige opbrengst van de avond gaat naar het project. De maaltijd zal bestaan uit een buffet met gerechten uit diverse delen van de wereld, bereid door vrouwen die recent deelnamen aan een empowerment-training in het Graalhuis.

Begeleiding:	Hilde Debacker, met o.m. Andrea Hauser
Datum:	zaterdag 10 maart
Tijd:	18.00u tot 21.00u
Deelnemers:	(m/v), max. 24
Kosten:	€ 35
Aanmelden:	vóór 8 maart

Lezingen, concerten, benefietavond

Spiegels voor de ziel - lezingenreeks

Onze ziel heeft voeding nodig om gezond te blijven, telkens weer. Voor deze reeks nodigen wij auteurs van een recent boek op levensbeschouwelijk gebied uit om een inspirerende lezing te geven.

Het Negen Stappen Plan voor innerlijke bloei

Bloeien, ons volle potentieel ontplooiën, dat willen we allemaal. En dat kan. Want hoe meer je opengaat, hoe meer je bloeit. Gezonde openheid betekent dat je veilig bent, ook als je jezelf opent – omdat je in contact staat met je eigen behoeften en kwetsbaarheid.



In haar nieuwe boek *In negen stappen naar innerlijke bloei* beschrijft Lisette Thooft negen *spirituele rechten* die we allemaal hebben, alleen al omdat we mens zijn, zoals het recht om te aarden, het recht om te vertrouwen, het recht om krachtig en vitaal aanwezig te zijn... en nog zes, die zich energetisch in je lichaam bevinden, in de chakra's. Telkens als je contact maakt met zo'n recht gaat dat gebied een beetje meer open, maak je het wat meer eigen.

In deze interactieve lezing vertelt Lisette over deze rechten, en geeft ze bovendien een simpel stappenplan dat werkt met chi (levenskracht), handgebaren en uitspraken, waardoor je elke dag weer jezelf helemaal kunt laten doorstromen en opbloeien.

Lisette Thooft (1953) is schrijfster, spreekster, lijf- en schrijfcoach, de 'huisfilosoof' van Happinez en in opleiding tot Rebalancer. Ze schreef 18 non-fictieboeken en één roman. Ze biedt online cursussen aan via haar website www.lisettethooft.nl.

Lezing:	Lisette Thooft
Datum:	vrijdag 16 maart
Tijd:	20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 30
Kosten:	€ 15 (incl. koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 14 maart

Midzomernachtsconcert – Jan Duindam

Op 21 juni, midzomer, bereikt de aarde het middelpunt op haar reis rond de zon. Vanaf nu beginnen de dagen weer te korten. In het oude, heidense Europa was de midzomersonnewende een belangrijk moment. Het was het feest van de vruchtbaarheid en de geliefden. Er werden overal grote vreugdevuren aangestoken en er werd gezongen en gedanst.

Muzikant en singer-songwriter Jan Duindam zal deze avond muziek en liederen vertolken die de sfeer van midzomer voor ons oproepen. Er zullen Keltische liederen klinken, Jan zal de Keltische dulcimer bespelen, maar ook liederen vanuit andere muzikale tradities hebben een plek. Tijdens de avond is er ook ruimte voor poëzie rond het thema van midzomer, voorgedragen door schrijfster Marieke van Nimwegen. Zij houdt van de zomer en vindt het heerlijk om voor te dragen.



Jan Duindam is gitarist, zanger, docent, componist en koordirigent. Hij speelt behalve gitaar diverse andere instrumenten, waaronder dulcimer (Keltisch), banjo, úd en kalimba. Jan speelt voornamelijk eigen songs, maar ook folk, wereldmuziek, klassiek gitaar en chansons. Zijn muzikale roots liggen vooral in Gregoriaans en Keltische muziek terwijl in zijn latere composities ook de Moorse invloed duidelijk te horen is. Voor Jan is musiceren en spiritualiteit steeds meer een eenheid geworden. Zijn muziek welt op uit een diepe bron.

Lezing:	Jan Duindam
Datum:	vrijdag 22 juni
Tijd:	20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 30
Kosten:	€ 15 (incl. koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 20 juni

Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

Graalnieuwjaarsdag

Als Graalbeweging volgen we de tekenen van de tijd op de voet. Daarbij hebben we niet alleen oog voor wat er gebeurt in levensbeschouwelijke en maatschappelijke zin, maar ook voor de ruimere internationale politieke context. Tijdens deze Graalnieuwjaarsdag zal Graalvriendin, dr. Berma Klein Goldewijk, een lezing houden over ‘information warfare’ of beïnvloeding als vorm van oorlogsvoering, een zeer actueel thema.

Berma is werkzaam aan de Faculteit Militaire Wetenschappen van de Nederlandse Defensie Academie en zal met ons verschillende vormen van strategische beïnvloeding bespreken, zoals rond de aanslag op de vlucht MH17, de Brexit, de Amerikaanse verkiezingen, het gebruik van chemische wapens in Syrië, en de nucleaire dreiging vanuit Noord-Korea. Beïnvloeding van de publieke opinie raakt aan vraagstukken van hybride oorlogsvoering, destabilisering, veiligheid en vrede. En deze thema’s gaan ons allemaal aan.



Aansluitend is er een verzorgde lunch en alle tijd om bij te praten. We ronden af met een nieuwjaarsviering, verzorgd door Rachelle van Andel. Zij studeerde wijsbegeerte, humanistiek en religiewetenschappen en zet zich in voor een inclusieve samenleving, met creatieve kruisbestuivingen tussen religie en samenleving. Op de drempel van het oude, zoeken we in deze viering naar ruimte voor het nieuwe zonder het oude te vergeten. We beoefenen contemplatieve openheid en luiden zo samen het nieuwe jaar in!

Begeleiding: Berma Klein Goldewijk
en Rachelle van Andel
Datum: zaterdag 27 januari
Tijd: 11.00u tot 15.30u
Deelnemers: (m/v), max. 30
Kosten: vrije bijdrage
Aanmelden: vóór 25 januari

Inspiratiedag over Hadewijch

De middeleeuwse mystica Hadewijch (actief rond 1240) liet een veelzijdig en literair hoogstaand oeuvre na. In een tijd waarin denken en schrijven over religie was voorbehouden aan de Latijngeschoolde clerus, schreef zij liederen, brieven en visioenen in het Middelnederlands. Ze vermengde profane en religieuze motieven tot een eigenzinnig mystiek oeuvre dat vandaag de dag nog aan kan spreken.

Hadewijchs teksten staan in de traditie van de liefdesmystiek. Ze handelen over de ‘*hoge minne*’: de aantrekkingskracht die van nature werkzaam is tussen de menselijke ziel en God. Die aantrekking vormt de drijfveer achter de groei van de ziel naar spirituele volmaaktheid, naar ‘vergoddelijking’ zoals Hadewijch het zegt.



Op deze inspiratiedag situeren we Hadewijch eerst in de historische context van de zogenaamde ‘religieuze vrouwenbeweging van de dertiende eeuw’. Daarna lezen we fragmenten uit haar brieven, visioenen en liederen.

Veerle Fraeters (1963) is als hoogleraar verbonden aan het ‘Rusbroecgenootschap’ van de Universiteit Antwerpen. Ze verricht onderzoek naar de middeleeuwse mystieke literatuur. Samen met Frank Willaert geeft ze het verzamelde werk van Hadewijch uit (Historische Uitgeverij, Groningen).

Begeleiding: Veerle Fraeters
Datum: zaterdag 3 februari
Tijd: 11.00u – 16.30u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers: (m/v), max. 25
Kosten: € 35 (incl. koffie, thee en lunch)
Aanmelden: vóór 1 februari

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. Daarbij beperken we ons niet meer tot zen. We willen leraren uit alle boeddhistische tradities een stem geven en zo bijdragen aan een 'boeddhistische oecumene'.

Meditatiedag met Jotika Hermsen 'Medevreugde'

Mudita, medevreugde is de derde van de vier brahmavihara's, de heilzame emoties in het boeddhisme. Deze brahmavihara's zijn hoge zijnskwaliteiten of deugden. Als *metta* of liefdevolle vriendelijkheid de pokon is voor het cultiveren van een sterk hart (Geertje Couwenbergh), dan is *karuna* of compassie de traan en *mudita* de lach in het contact met de ander.

Medevreugde gaat over je kunnen verheugen als het de ander goed gaat, als die succes heeft. Een vreugde zonder terughoudendheid, krenterigheid of berekening. Het gaat om kunnen zeggen: 'Mens, wat gun ik jou dit geluk. Wat ben ik blij voor je.' Het gaat om het inzicht dat het geluk van de ander op geen enkele manier iets van ons afneemt. In werkelijkheid zijn ons geluk en dat van de ander niet te scheiden.

Mudita versterkt en verzacht ons zoals een glimlach vertrouwen geeft en angst verdrijft. Het is een glimlach die blijft ondanks het weet hebben van het leed van de wereld. Wie wil dit niet?

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 18 maart
Tijd: 10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10u
Deelnemers: (m/v), max. 25
Kosten: € 10 (incl. koffie, thee en lunch) en dana
Aanmelden: vóór 15 maart

Meditatiedag met Ana Maria Schlüter 'Thuiskomen'

Het thema van deze meditatiedag vanuit de zentraditie is thuiskomen. Twee bekende verhalen, een uit de zenwereld en een ander uit de verzameling sprookjes van de gebroeders Grimm, zullen ons daarbij begeleiden en richting geven. De verhalen worden geïnterpreteerd als weg naar het eigenlijke zelf, als weg naar huis. Maar daarnaast zal er alle tijd zijn om tot innerlijke stilte te komen, om uit de verstrooiing van alledag bij jezelf te komen en de weg naar huis ook daadwerkelijk te ervaren.

Een Russische pelgrim had vaak gehoord dat je altijd moest bidden, maar niemand had hem geleerd hoe je dat moest doen. Tot hij een wijze man ontmoette, die hem daarin inwijdde. Zo is het ook tijdens deze dag: we willen de stilte bereiken maar hoe? Er zullen belangrijke aanwijzingen gegeven worden voor de oefenpraktijk, vooral over het belang van het lichaam hierbij. Tevens zal er gelegenheid zijn om daarover uit te wisselen.



Ana Maria Schlüter is van Duits-Spaanse oorsprong. Tijdens de sesshins van H. M. Enomiya-Lassalle SJ in Spanje was zij zijn vertaalster en assistente. Ze heeft erkenning als zenmeester in de Sanbokyodan lijn. In 1986 richtte zij in Brihuega (Spanje) met haar leerlingen Zendo Betania op.

Begeleiding: Ana Maria Schlüter
Datum: zondag 15 juli
Tijd: 10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10u
Deelnemers: (m/v), max. 25
Kosten: €10 (koffie, thee en lunch) en dana
Aanmelden: vóór 12 juli

Goede Vrijdagviering

“Leven is een proces van leren hoe we ons kunnen verhouden tot de omstandigheden waarin we ons geplaatst zien. In hoeverre zijn we bereid om te aanvaarden wat is en van daaruit stappen te zetten om iets aan de situatie te verbeteren? Vanuit onze eigen ervaring met lijden kunnen we solidair zijn met anderen die lijden. We kunnen – in de geest – hen nabij zijn.” – Mieke Borgdorff



Op deze Goede vrijdag staat het lijdensverhaal van Elena centraal. Elena is een jonge vrouw die het slachtoffer is van mensenhandel. Kunstenaar en Graalvrouw Mieke Borgdorff maakte 15 kunstwerken waarin we Elena volgen op haar barre levenstocht. In 15 portretten volgen wij haar kruisweg, het zijn 15 momenten om even stil te staan in de aanloop naar Pasen. Aan de hand van de portretten maken we een meditatieve reis en nemen we geluiden, klanken, woorden en beelden met ons mee. We vragen onszelf: hoe kunnen we ons vanuit onze eigen kwetsbaarheid verbinden met vrouwen zoals Elena?

Rachelle van Andel (1991) studeerde wijsbegeerte, humanistiek, (remonstrantse) theologie en religiewetenschappen. Tijdens haar studies werkte ze als vrijwilliger met slachtoffers van mensenhandel, vluchtelingen en daklozen. Ze wil zich inzetten voor een inclusieve samenleving, en zoekt naar creatieve kruisbestuivingen tussen religie en samenleving.

Begeleiding:	Rachelle van Andel
Datum:	vrijdag 30 maart
Tijd:	11.00u – 15.30u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 25
Kosten:	vrije bijdrage (voor koffie, thee en lunch)
Aanmelden:	vóór 28 maart

‘De verborgen schat van zelfwaardering’

Hoe zou het zijn om jezelf echt ten diepste te waarderen voor wie je bent? Zoals je ook je beste vrienden waardeert, of de mensen die je bewondert. Wat zijn de mechanismen in jezelf die deze natuurlijke zelfliefde tegenhouden en hoe zou je die patronen kunnen omvormen?



Tijdens deze workshop leer je meer over de verborgen schat van zelfwaardering. Over hoe de warme waardering voor wie je bent, zowel voor je schoonheid als je menselijkheid, een stabiele basis in jezelf legt, van waaruit het goed is om te leven. We doen samen oefeningen die je helpen het goede in jezelf te zien en alle delen in jezelf te accepteren en verwelkomen. Maar vooral beoefenen we het zien van ons aller unieke schoonheid. Als mensen zijn we allen bedoeld om te stralen, niet ten koste van elkaar, maar mét elkaar. Als fonkelende sterren aan het hemelgewelf.

Een dag met een beetje theorie, veel oefenen en delen, en - wie weet - een dans of een lied.

Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe, compassietrainer en sacrale dansdocente. Ze heeft ruime ervaring met de boeddhistische beoefening en psychologie en geeft al jaren workshops over (zelf)compassie. Zie ook www.masoka.nl.

Begeleiding:	Hilde Debacker
Datum:	zaterdag 7 april
Tijd:	van 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 15
Kosten:	€45 (inclusief syllabus, lunch, koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 4 april

Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

Graalinspiratiedag

Bezoek je geregeld de programma's in het Graalhuis en ben je benieuwd geworden naar de visie en missie van de Graalbeweging? Kom dan naar deze Inspiratiedag rond de spiritualiteit en het maatschappelijk engagement van deze internationale vrouwenbeweging.



Wat kan je zoal verwachten? We geven een korte historische situering van de Graalbeweging en duiken wat dieper in de Graalmythe. We wisselen uit over de huidige visie en missie van de beweging en over de verschillende maatschappelijke projecten, zowel nationaal als internationaal. Daarnaast zijn er ronde tafelgesprekken met diverse Graalvrouwen en is er alle tijd voor persoonlijke uitwisseling. Tot slot laten we je, tijdens een afsluitende viering, proeven van de specifieke Graalspiritualiteit. Voel je welkom en aarzel niet om contact op te nemen als je nog vragen hebt!

Begeleiding: Hilde Debacker en Didine Petit
(m.m.v. diverse Graalvrouwen)
Datum: zaterdag 26 mei
Tijd: van 11.00u tot 16.30u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers: (v), max. 20
Kosten: vrije bijdrage (voor koffie, thee en lunch)
Aanmelden: vóór 23 mei

Zangdag voor wereldvrouwen

Overal ter wereld vind je prachtige liederen die je in contact brengen met de kracht en wijsheid van vrouwen. Deze liederen spreken verschillende levenskwaliteiten aan en raken je diep in je ziel. Dwars doorheen de culturele en religieuze verschillen, herken je de verlangens en kwaliteiten die bezongen worden en voel je je erdoor gesterkt in je vrouw-zijn en verbonden met andere vrouwen. We zingen over Devla, de oermoeder van de Roma's, we bezingen Grootmoeder Maan, we beleven zingend een Afrikaans inwijdingsritueel, we zingen een lied rondom geboorte, een lied over Maria en veel meer... Soms zijn het actieve en uitbundige melodieuze, dan weer ingetogen of verstilde liederen. Soms eenstemmig, dan weer eenvoudig meerstemmig, in velerlei talen. De melodieuze zijn eenvoudig en door iedereen makkelijk te leren.

Wees welkom, beleef de kracht en schoonheid van het vrouwelijke in al haar facetten en geniet van de verbondenheid met de vrouwen in de kring.

Andrea Hauser heeft klassiek zang en muziektherapie gestudeerd. Naast haar werk als muziektherapeute, geeft ze uiteenlopende zangworkshops en concerten. Ze heeft een kristalheldere stem, begeleidt zichzelf op gitaar en kan op een natuurlijke en enthousiasmerende manier iedereen aan het zingen krijgen. Zie www.heerlijkzingen.nl.

Begeleiding: Andrea Hauser
Datum: zaterdag 9 juni
Tijd: van 11.00u tot 16.00u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers: (v), max. 30
Kosten: €35 (incl. koffie, thee en lunch)
Aanmelden: vóór 7 juni



Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

Zomerdansdag 'De vreugde van de dans'

Dans omdat jij voor de dans bent geboren, dans omdat jou heel de schepping toezingt: open je handen, je hart, geloof je oren, volg de muziek die van eeuwigheid klinkt.

Uit 'Dansliedje' van Hein Stufkens

Het is eind juni, de zomerzonnenevend ligt net achter ons. De natuur is nu op haar mooist: bloeiend, stralend, in volle overvloed. Is er een mooier moment om samen het leven te vieren? En hoe heerlijk is het om het leven te vieren doorheen de vreugde van de dans!

Verbonden in de kring, gaan we samen de weg van de dans. We verblijden ons over de bloei van de natuur, de vreugde van het samen zijn en samen dansen.

We dansen omdat wij allen voor de dans zijn geboren!



Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe, compassietrainer en sacrale dansdocente, opgeleid aan de Vlaamse School voor Sacred Dance in Cadzand. Ze heeft een hart voor alles wat mensen verbindt en inspireert. Zie ook www.masoka.nl.

Begeleiding:	Hilde Debacker
Datum:	zaterdag 30 juni
Tijd:	van 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers:	(v), max. 15
Kosten:	€ 35 (incl. lunch en koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 27 juni

Framedrumdagen

Drums en ritme hebben van oudsher een grote aantrekkingskracht op mensen. Ritme is universeel en verbindt mensen en culturen. In ritme zijn 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 langzaamaan met andere levensritmes harmoniëren. De framedrum schept zo toegang tot je eigen ritmisch en menselijk potentieel.

Het waren van oudsher vrouwen die al drummend voorgingen in ceremonieën, als hoedsters van harmonie en draagsters van leven. Dit erfgoed terug in eigendom nemen, brengt je bij je oerkracht en verbindt je met je essentie.

Op **zaterdag 7 juli** geeft Irmgard een framedrumdag voor alle vrouwen die nieuwsgierig zijn naar de framedrum en er kennis mee willen maken. Tijdens deze dag leer je de basisslagen die verbonden zijn met de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur en enkele inspirerende ritmes met behulp van klappen, stappen, recitatie en bodypercussie. Je hebt geen muzikale of ritmische ervaring nodig om mee te kunnen doen.

Op **zaterdag 14 juli** geeft Irmgard een dag voor vrouwen die reeds de basisslagen en enkele ritmes beheersen. Een dag om heerlijk samen te drummen, elkaar te inspireren en je met elkaar te verbinden. Bekende en nieuwe ritmes komen aan bod, en ook zingen en dansante bewegingen tijdens het drummen, maken deel uit van deze dag.

Irmgard Cottaar is een gepassioneerd en inspirerend leraar op framedrums. Zij biedt vrouwen een weg om in verbinding te komen en te zijn met hun oorspronkelijke ritme en hun natuurlijke zelf.

Begeleiding:	Irmgard Cottaar
Datum:	zaterdag 7 en 14 juli
Tijd:	van 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers:	(v), max. 12
Kosten:	€45 p.d. (incl. drums, lunch en koffie/ thee)
Aanmelden:	vóór 3 juli en vóór 10 juli

Framedrumcursus

Drums en ritme hebben van oudsher een grote aantrekkingskracht op mensen. Ritme 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. Het bespelen van framedrums synchroniseert lichaam en geest. Één slag op de drum brengt je direct in het hier en nu. De trilling van de drum resoneert met de hartslag. Het ritme brengt je in contact met je eigen levensritme. Trilling en ritme zijn de essentie van alle leven.

Als je in ritme bent met jezelf kun je langzaamaan met andere levensritmes harmoniëren. De framedrum schept zo toegang tot je eigen ritmisch en menselijk potentieel. Daarbij is je lichaam het instrument.



Tijdens deze cursus leer je de basisslagen die verbonden zijn met de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur en enkele inspirerende ritmes met behulp van klappen, stappen, recitatie en bodypercussie. Je hebt geen muzikale of ritmische ervaring nodig om mee te kunnen doen. Alle vrouwen die nieuwsgierig zijn naar de framedrum en ermee kennis willen maken zijn welkom.

Irmgard Cottaar is een gepassioneerd en inspirerend leraar op framedrums. Zij biedt vrouwen een weg om in verbinding te komen en te zijn met hun oorspronkelijke ritme en hun natuurlijke zelf.

Begeleiding: Irmgard Cottaar
Datum: vrijdag 9 feb., 9 maart, 13 april, 18 mei en 8 juni (er zijn inhaaldata bij de groep voor gevorderden)
Tijd: 14.00u tot 17.00u, inloop vanaf 13.30u
Deelnemers: (v), max. 12
Kosten: € 145 (alleen als cyclus te volgen; incl. gebruik drums)
Aanmelden: vóór 5 februari

Zingen vanuit je ziel



Door te zingen kom je tot stilte: dat is waar het in zangmeditatie om gaat. Zingen wekt vanzelf rust en concentratie op. Tijdens deze meditatieve zangavonden 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 ze voertuigen voor onze diepste verlangens.

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, het in contact zijn met je lichaam, hart en ziel en de verbondenheid met de kring.

Marian Geurtsen (1965) is theologe en dirigente. Ze heeft een training gevolgd in christelijke meditatie en meditatiebegeleiding bij Vacare. Ze werkt op het snijvlak van rituelen, spiritualiteit en muziek.



Begeleiding: Marian Geurtsen
Datum: vrijdag 9 februari, 13 april en 15 juni
Tijd: van 20.00u tot 21.45u, inloop vanaf 19.30u
Kosten: € 15 per avond, € 40 voor de drie avonden
Aanmelden: uiterlijk twee dagen voor de avond

Zen Zien Tekenmiddagen

Zen Zien Teken is een vorm van zenmeditatie die draait om het tekenen van heel gewone dagelijkse dingen. Teken in stilte versterkt het contact met de werkelijkheid en de aandacht voor het hier en nu. Nelleke Metselaar verzorgt een kennismaking met deze mooie, actieve vorm van meditatie in twee zaterdagmiddagen.

De Nederlands-Amerikaanse kunstenaar Frederick Franck is de grondlegger van het Zen Zien Teken. Hij ontdekte dat tekenen een vorm van meditatie kon zijn die het mogelijk maakt de wereld om ons heen met andere, nieuwe ogen te zien. Bij het Zen Zien Teken gaat het niet om het maken van mooie plaatjes, maar is het tekenen een middel om diep te leren zien.

Nelleke Metselaar is gids in de traditie van het Zen Zien Teken en auteur van het recent verschenen *Zen Zien Teken-inspiratieboek*.

Begeleiding:	Nelleke Metselaar
Data:	zaterdag 10 en 24 februari
Tijd:	van 13.30u tot 16.30, inloop vanaf 13.00u
Deelnemers:	(m/v), max. 15
Kosten:	€ 50 (voor twee middagen)
Aanmelden:	vóór 7 februari



Voorjaarschoonmaak: meditatiecyclus naar Pasen toe

Het einde van de winter nadert, het voorjaar lonkt. Carnaval en Aswoensdag waren voor onze (groot)moeders een signaal dat het tijd werd voor de voorjaarschoonmaak. De veertigdagentijd, de voorbereidingstijd voor Pasen, is bij uitstek de tijd om weer ruimte te maken in je leven.



Iedere bijeenkomst is opgebouwd uit een stilte- en een thematische meditatie. We staan iedere week stil bij een thema dat helpt om voorjaarschoonmaak te houden in ons innerlijk. Welke ballast sleep ik mee? Waar wil ik open voor staan? Om ons te laten inspireren, putten we uit christelijke en andere tradities. Zo groeien we samen toe naar een nieuw uitbotten van de lente.

Marian Geurtsen (1965) is theologe en dirigente. Ze heeft een training gevolgd in christelijke meditatie en meditatiebegeleiding bij Vacare.

Begeleiding:	Marian Geurtsen
Data:	vrijdag 16 en 23 feb, 2, 9, 16 en 23 maart
Tijd:	van 10.00u tot 11.30u, inloop vanaf 9.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 15
Kosten:	€ 45 (alleen als cyclus te volgen)
Aanmelden:	vóór 13 februari

Filmmiddagen

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 tekens van hoop. De films gaan geen van alle de harde realiteit uit de weg maar bieden toch hoop doordat de mensen erin blijk geven van medeleven. Dit seizoen is het thema: discriminatie. Elke filmmiddag heeft dezelfde opbouw. Eerst de ontvangst met koffie en thee, een kennismakingsronde en inleiding. Daarna de vertoning van de film gevolgd door een nabespreking.

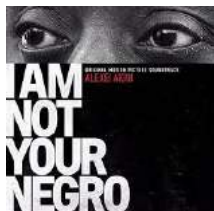


Vr 23 maart **Children of a lesser God**, regie Randa Haines, 1986.

Een nieuwe leraar aan een instituut voor doven weet een gehoorgestoord meisje, dat ervoor gekozen heeft zich af te sluiten voor de wrede harteloze wereld, uit haar isolement te halen.

De dove actrice kreeg een Oscar voor haar vertolking van de rol.

Vr 20 april **I am not your negro**, regie Raoul Peck, 2016. Een documentaire gebaseerd op James Baldwin's laatste en onvoltooide manuscript 'Remember this House'. Deze laat de geschiedenis zien van het racisme in de Verenigde Staten met herinneringen aan burgerrecht activisten zoals Martin Luther King Jr. De film werd vele malen bekroond in binnen- en buitenland.



Vr 25 mei **Les Souvenirs**, regie Jean-Paul Rouve, 2014.

Warme tragikomedie over een oudere vrouw die het bejaardenhuis ontvlucht waar haar zoons haar hebben ondergebracht nadat ze weduwe is geworden. Haar kleinzoon spoort haar op en helpt haar met het onderzoeken van haar onvoltooide verleden.

Begeleiding: Carla van Thiel en Mineke van Sloten.
Data: vrijdagmiddag 23 maart, 20 april en 25 mei
Tijd: 14.00u tot 17.00u, inloop vanaf 13.30u
Deelnemers: (m/v) max. 15
Kosten: € 5
Aanmelden: uiterlijk 2 dagen van te voren

VrouwenVredesCirkel

De wereld heeft behoefte aan vrede, misschien wel steeds meer. En het goede is: we zijn niet machteloos maar kunnen door onze innerlijke vrede en goede intentie ons steentje bijdragen. Uiterlijke vrede en innerlijke vrede zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden. Geen vrede in de wereld, als er niet eerst vrede is in ons eigen hart.

Tijdens deze maandelijkse VrouwenVredesCirkel voeden we eerst ons eigen hart: in meditatie openen we ons voor de bronnen van liefde en compassie in en voor onszelf en ontwikkelen we onze kracht en gelijkmoedigheid. Daarna vergroten we de cirkel van onze goede wensen zodat die ook onze naasten omvat, geleidelijk ook de mensen die we niet kennen en tot slot alle levende wezens.

En het mooie is, van het zo steeds onvoorwaardelijker maken van onze liefde en compassie, worden we zelf ook gelukkig! Na een ritueel moment, waarin we elk een kaars aansteken voor vrede - in onszelf, onze naaste omgeving of de wereld - dansen we onze wensen voor vrede de wereld in. Van harte welkom in deze vrouwencirkel!



Cursusaanbod

Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosoof, compassietrainer en sacrale dansdocente, opgeleid aan de Vlaamse School voor Sacred Dance in Cadzand. Ze heeft een hart voor alles wat mensen verbindt en inspireert. Zie ook www.masoka.nl.

Begeleiding: Hilde Debacker
Data: woensdag 28 mrt, 25 april, 30 mei en 27 juni
Tijd: 20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers: (v), maximaal 18
Kosten: vrije bijdrage (t.v.v. een vredesproject)
Aanmelden: graag uiterlijk twee dagen tevoren

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
Data: elke vrijdag (tenzij anders aangekondigd)
Tijd: 09.00u tot 10.30u (inloop vanaf 08.45u)
Kosten: € 3 (incl. koffie en thee)
Aanmelden: niet nodig

Activiteitenoverzicht

Januari

Vrijdag 19 20.00u-22.00u Concert A.Hauser & M.Nanninga
Zaterdag 27 11.00u-15.30u Graalnieuwjaarsdag

Februari

Zaterdag 3 11.00u-16.30u Inspiratiedag over Hadewijch
Vrijdag 9 14.00u-17.00u Framedrumcursus
Vrijdag 9 20.00u-21.45u Zingen vanuit je ziel
Zaterdag 10, 24 13.30u-16.30u Zen Zien Tekennmiddagen
Vrijdag 16, 23 10.00u-11.30u Meditatiecyclus naar Pasen toe

Maart

Vrijdag 2, 9 10.00u-11.30u Meditatiecyclus naar Pasen toe
Vrijdag 9 14.00u-17.00u Framedrumcursus
Zaterdag 10 18.00u-21.00u Benefietavond Dining for women
Vrijdag 16 20.00u-22.00u Lezing Lisette Thooft
Vrijdag 16, 23 10.00u-11.30u Meditatiecyclus naar Pasen toe
Zondag 18 10.30u-16.30u Meditatiedag: Jotika Hermsen
Vrijdag 23 14.00u-17.00u Film: Children of a lesser God
Woensdag 28 20.00u-22.00u VrouwenVredesCirkel
Vrijdag 30 11.00u-15.30u Goede Vrijdagviering

April

Zaterdag 7 11.00u-17.00u De schat van zelfwaardering
Vrijdag 13 14.00u-17.00u Framedrumcursus
Vrijdag 13 20.00u-21.45u Zingen vanuit je ziel
Vrijdag 20 14.00u-17.00u Film: I am not your negro
Woensdag 25 20.00u-22.00u VrouwenVredesCirkel

Activiteitenoverzicht

Mei

Vrijdag 18	14.00u-17.00u	Framedrumcursus
Vrijdag 25	14.00u-17.00u	Film: Les Souvenirs
Zaterdag 26	11.00u-16.30u	Graalinspiratiedag
Woensdag 30	20.00u-22.00u	VrouwenVredesCirkel

Juni

Vrijdag 8	14.00u-17.00u	Framedrumcursus
Zaterdag 9	11.00u-16.00u	Zangdag voor wereldvrouwen
Vrijdag 15	20.00u-21.45u	Zingen vanuit je ziel
Vrijdag 22	20.00u-22.00u	Midzomernachtsconcert
Woensdag 27	20.00u-22.00u	VrouwenVredesCirkel
Zaterdag 30	11.00u-17.00u	Zomerdansdag 'De vreugde van de dans'

Juli

Zaterdag 7	11.00u-17.00u	Framedrumdag voor beginners
Zaterdag 14	11.00u-17.00u	Framedrumdag voor gevorderden
Zondag 15	10.30u-16.30u	Meditatiedag Ana Maria Schlüter

De Graal, nationaal & internationaal

In Nederland zijn de belangrijkste thema's voor de komende vier jaar: empowerment van vrouwen en acties rond geweld tegen vrouwen, samenleven in diversiteit, bezinning en inspiratie en talentontwikkeling van vrouwen. Zo werd er dit najaar in het Graalhuis een empowermentscursus georganiseerd voor gemarginaliseerde vrouwen en begint er dit voorjaar een Vrouwensalon. Daarnaast zijn er onze programma's in het Graalhuis gericht op bezinning en inspiratie en op de combinatie van actie en contemplatie

Internationale uitwisseling maakt een integraal deel uit van het Graalleven. Zo nemen jaarlijks jonge Graalvrouwen van over de hele wereld deel aan de *Commission on the Status of Women* in New York, 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. Ook voor de ondersteuning van onze programma's in het Graalhuis, zijn we altijd wel op zoek naar een helpende hand. 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 of beperkte financiële middelen. 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

