

# Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

najaar 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

<b>Vredesweek in het Graalhuis</b>	<b>Pag.</b>
<b>Lezingen, concerten, thema-avond</b>	
Vertelconcert 'De Weg' - Ekaterina Levental	5
Vrede delen: Sharing food, music & stories	6
Tweede jaarlijkse Graallezing: Lucia Rijker	7
Lezing A. Schrijver 'Dwalen langs 's Heren wegen'	8
<b>Dans-, inspiratie- en meditatiedagen</b>	
Derde boeddhistische ontmoetingsdag Utrecht	9
Workshop Geweldloze Communicatie	10
Workshop Zen zien tekenen	11
Tentoonstelling '1001 vrouwen in de 20e eeuw'	12
Verhalen delen: Intern. dag tegen geweld tegen vrouwen	13
Meditatiedag 'Lojong – training van de geest'	14
Sacrale dansdag 'De weg naar binnen'	15
Inspiratiedag 'Zoektocht naar een betekenisvol leven'	16
Midwinterviering	17
<b>Overig (cursus)aanbod</b>	
Filmmiddagen	18
VrouwenVredesCirkel	19
Van dromen naar doen: SDG wat?	20
Framedrumcursus 'De magie van ritme'	21
Zingen vanuit je ziel – meditatieve zangavonden	22
Leeftocht – een poëtische reis door onze verbeelding	23
Oefenen in wachten: een meditatiecyclus	24
Open zendo	24
<b>Activiteitenoverzicht per datum</b>	
<b>De Graal, nationaal en internationaal</b>	

# Vredesweek in het Graalhuis

Sinds dit jaar is de Nederlandse Graalbeweging een Ambassade van Vrede in het kader van de nationale Vredesweek van PAX, dit jaar van 15 t/m 23 september. Tijdens deze week, steeds rond de Internationale Dag van de Vrede op 21 september, laat de Graalbeweging net als zoveel andere organisaties en burgerinitiatieven, haar stem horen in een wereldwijd pleidooi voor vrede.



‘Vrede, wie durft?’, is de slogan van de organisatie PAX. Er is inderdaad moed voor nodig om te blijven geloven dat vrede mogelijk is. Om niet te vervallen in cynisme of gevoelens van machteloosheid, maar om je te blijven uitspreken en inzetten voor je idealen. De visietekst van de internationale Graalbeweging roept ons allen op om de wereld duurzaam te maken en te transformeren tot een plek van vrede en rechtvaardigheid. Met onze programma’s tijdens deze Vredesweek willen we deze intentie handen en voeten geven.

Alle activiteiten tijdens de Vredesweek op een rijtje:

- **Filmmiddag ‘De nieuwe wereld’** – vrijdag 14 sept. (14.00u-17.00u)

We openen de Vredesweek in het Graalhuis met de vertoning van de film ‘De nieuwe wereld’ van Jaap van Heusden. Een film over Mirte, een weerbarstige schoonmaakster die in een asielzoekerscentrum werkt en Luc, een charismatische West-Afrikaanse vluchteling.

- **Vertelconcert ‘De weg’** – vrijdag 14 sept. (20.00u-22.00u)

Het aangrijpende verhaal van zangeres en harpiste Ekaterina Levental die als tiener de voormalige Sovjet-Unie ontvluchtte. Ze maakte hierover een ontroerend vertelconcert, waarin ze zichzelf begeleidt op harp.

- **VrouwenVredesCirkel** – woensdag 19 sept. (20.00u-22.00u)

Ter gelegenheid van de Vredesweek heeft de VrouwenVredesCirkel in september plaats in deze week. Een avond om met behulp van meditatie, dans en een ritueel moment, ons streven naar innerlijke en uiterlijke vrede te verbinden en te versterken.

### - **Van dromen naar doen: SDG wat?**

Donderdag 20 sept. (20.00u-22.00u)

We dromen allemaal wel van een betere wereld, maar kunnen we onze dromen ook 'doen'? De Sustainable Development Goals (SDG's) zijn in 2015 opgesteld door de Verenigde Naties om de wereld tot een betere plek te maken in 2030. De kick-off van deze serie avonden vindt plaats tijdens de Vredesweek en heeft SDG 16 – vrede, veiligheid en rechtvaardigheid – als thema. De 17 opgestelde ontwikkelingsdoelen geven concrete tools om in actie te komen.



### - **Vrede delen: Sharing food, music & stories with Syrian women**

Vrijdag 21 sept. (17.00u-22.00u)

De Syrische vredesmaaltijd vormt een hoogtepunt in deze Vredesweek. Een avond waarin drie Syrische vrouwen hun persoonlijke verhalen delen en we ondertussen genieten van een heerlijke Syrische maaltijd en van de bijzondere muziek van de getalenteerde muzikale zusjes Manla.

### - **Halte tijdens Utrechtse Walk of Peace**

Zondag 23 september (namiddag)

Ook in Utrecht wordt er tijdens de Vredesweek een Walk of Peace georganiseerd. Tijdens deze wandeling worden verschillende gebedshuizen en religieuze instellingen bezocht. Ook onze deuren zullen openstaan! Bezoekers laten we op creatieve manier kennis maken met de spiritualiteit van de Graalbeweging, waarin actie en contemplatie samenkomen. De Walk of Peace in Utrecht begint om 12.30u met een opening door de burgemeester op het Moskeeplein voor de Ulumoskee. Inschrijven kan al vanaf 12.00 uur. Tot 15.00u kan je vertrekken. Voor meer info zie de website van PAX ([www.paxvoorvrede.nl](http://www.paxvoorvrede.nl)).





# Lezingen, concerten, thema-avond

## Vertelconcert 'De Weg' – Ekaterina Levental



In deze persoonlijke muziektheatervoorstelling neemt zangeres en harpiste Ekaterina Levental het publiek mee op de weg die zij als tiener aflegde. Deze weg leidde haar van land naar land, toen zij en haar familie na het uiteenval- len van de Sovjet-Unie door oploaiend antisemitisme niet in Oezbekistan konden blijven.

Ekaterina speelt harp, zingt, danst en vertelt over haar afkomst en hoe die van de ene op de andere dag zo bepalend werd voor haar

leven. Ze vertelt hoe ze op haar weg zocht naar het sprookje, zoals ze dat kende uit het theater. En hoe ze steeds gedreven werd door een onuitput- telijke veerkracht, en hoop. Dit alles geïllustreerd met prachtige muziek.

Ekaterina Levental studeerde zang aan het Koninklijk Conservatorium Den Haag en harp aan de Conservatoria van Enschede, Detmold (Duitsland) en Rotterdam. Ze maakt op dit moment carrière als operazangeres en theater- maker. Ze werkte als soliste met muziektheatergezelschappen als LOD, Opera Trionfo, Jan Fabre/Troubleyn, Hollands Diep Dordrecht en Opera Spanga. 'De Weg' is het vierde muziektheaterproject dat Ekaterina samen met theaterregisseur Chris Koolmees ontwikkelde.

Concert:	Ekaterina Levental
Datum:	vrijdag 14 september
Tijd:	20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 30
Kosten:	€ 20
Aanmelden:	vóór 12 september

## Thema-avond – Vrede delen

### Sharing food, music & stories with Syrian women



Het delen van verhalen en eten verbindt! Deze avond op de Internationale Dag van de Vrede staat in het teken van de persoonlijke verhalen van Syrische vrouwen en hun verlangen naar vrede.

Wat betekent het om alles achter je te moeten laten en een nieuw leven in Nederland op te bouwen?

Drie Syrische vrouwen vertellen (in het Engels) hun verhaal: journaliste Salwa Zaher,

activiste Diana Khayyata en sociologe Ghadeer Udwan.

De verhalen worden afgewisseld met een heerlijke Syrische maaltijd en klassieke en moderne Arabische muziek, uitgevoerd door de zusjes Shaza en Jawa Manla. Jawa bespeelt de ud en zingt. Op jonge leeftijd toerde ze al als professioneel muzikant door het Midden-Oosten. Ze won op 15-jarige leeftijd een internationaal ud-concours. Haar jongere zus Shaza speelt de qanun, een Midden-Oosters snaarinstrument.

Het duo maakte in het najaar van 2015 een tournee door Nederland met het Nederlands Blazers Ensemble met als hoogtepunt het nieuwjaarsconcert van het NBE op 1 januari 2016. De zusjes spelen muzikale intermezzo's doorheen de avond en sluiten deze vredesmaaltijd af met een mini-concert.

Begeleiding:	Hilde Debacker en Rachelle van Andel
Datum:	vrijdag 21 september
Tijd:	17.30u tot 22.00u (inloop vanaf 17.00u)
Deelnemers:	(m/v), max. 24
Kosten:	€ 25 (incl. maaltijd en drankjes)
Aanmelden:	vóór 19 september

# Lezingen, concerten, thema-avond

## Tweede jaarlijkse Graallezing

Maatschappelijk engagement, spirituele bewogenheid en empowerment van vrouwen is van oudsher het drievoudige credo van de Graalbeweging. Met de nieuwe traditie van een jaarlijkse Graallezing geven we het woord aan een vrouw die zich (mede) vanuit religieuze bewogenheid inzet voor een betere wereld. We vragen haar: wat zijn je levensbeschouwelijke bronnen? Hoe motiveren die je tot een leven van maatschappelijke betrokkenheid? En in welke richting hoop je de wereld hiermee te veranderen?



Dit jaar wordt de Graalwisselbeker uitgereikt aan voormalig bokskampioen Lucia Rijker. In 2005 maakte een blessure een eind aan haar sport-carrière. Sindsdien werkt ze als coach, presentator en inspirator. In het tv-programma *Dream School* toont ze zich een bevlogen coach die voortijdige schoolverlaters weer hoop geeft op een toekomst. 'Bij elk mooi moment met zo'n jongere kan er weer hoop ontstaan', zegt ze hierover. Lucia wordt al meer dan 20 jaar geïnspireerd door het boeddhisme. Het maakt haar rustiger en meer gefocust. In haar lezing vertelt Lucia over haar spirituele pad, hoe het haar beweegt om een bewust en geëngageerd leven te leiden en hoe ze anderen hoopt te inspireren.

Na afloop van de lezing is er tijd voor vragen en interactie met het publiek en ontvangt Lucia Rijker de Graalwisselbeker, een kunstwerk dat speciaal voor deze gelegenheid werd ontworpen. Het geheel wordt afgerond met een feestelijke drink. Alvast welkom!

Lezing:	Lucia Rijker
Datum:	zaterdag 3 november
Tijd:	15.00u tot 17.30u, inloop vanaf 14.30u
Plaats:	Lutherse Kerk, Hamburgerstraat 9, Utrecht
Deelnemers:	(m/v), max. 120
Kosten:	€ 15 (incl. koffie en thee en drankje)
Aanmelden:	liefst vóór 31 oktober



## 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.*

### 'Verwonderd dwalen langs 's Heren wegen'



In haar recente boek *Van het padje. Verwonderd dwalen langs 's Heren wegen*, doet Annemiek Schrijver verslag van haar pelgrimstocht door het leven. Net als de eerste christenen ziet Annemiek zichzelf als 'mens van de weg'. Maar zeker niet als iemand van de uitgestippelde route. Gaandeweg leert ze ook dat die er niet is. Hoe ziet haar pelgrimeren er dan uit? Vol verwondering en met een open hart dwaalt Annemiek langs haar levensweg, open voor de mensen die ze op haar pad ontmoet en die voor haar ook vaak richtingaanwijzers zijn. Ze noemt het een van haar grootste passies: de wijsheid van haar medepelgrims ontvangen en doorgeven. Haar boek is een prachtige verzameling mijmeringen over alles wat haar toevalt op haar levenspad. Steeds verwoord met humor en met haar unieke gevoel voor taal.

Tijdens deze avond leest Annemiek voor uit haar boek. Daarnaast wordt ze geïnterviewd door schrijver en dichter, Hein Stufkens, een van de belangrijkste medepelgrims op haar weg. Met hem schreef ze ook verschillende boeken. Tot slot is er ook ruimte voor interactie met het publiek.

Annemiek Schrijver (1964) studeerde aan het conservatorium, schrijft columns en boeken, is hoofdredacteur van het tijdschrift *De Verwondering* en presentatrice van het gelijknamige tv-programma.

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

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## 3e boeddhistische ontmoetingsdag Utrecht

Vaak berust het voor een deel op toeval in welke meditatiegroep of boeddhistische stroming je uiteindelijk belandt, en blijf je nieuwsgierig naar hoe het er in andere boeddhistische groeperingen aan toe gaat. Tijdens deze ontmoetingsdag krijgen opnieuw drie boeddhistische groepen uit Utrecht de tijd om zich voor te stellen en om een meditatieperiode te begeleiden.

Deze keer zijn dit: de Tibetaans boeddhistische groep Ligmincha, zengroep 'Zen onder de Dom' en de vipassana-groep van Henk van Voorst. Het belooft weer een inspirerende dag te worden! Ook mensen die niet zijn aangesloten bij een meditatiegroep, maar geïnteresseerd zijn in het boeddhisme, zijn van harte welkom.



Vanaf 10.30u staan koffie en thee voor je klaar. Zowel in het ochtend- als in het middagprogramma wisselen ontmoeting en meditatie elkaar af. De lunch is verzorgd. Na afloop is er gelegenheid om na te praten.

Begeleiding:	Boeddhistische vrouwengroep Graalhuis
Datum:	zondag 30 september
Tijd:	11u – 16u, inloop vanaf 10.30u.
Deelnemers:	(m/v), max. 25
Kosten:	€15 (inclusief lunch en koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 26 september

## Workshop Geweldloze Communicatie

### Communiceren vanuit verbinding en beweging



Communiceren doen we elke dag. Het is een basisvaardigheid. Maar ieder van ons kent momenten van confrontatie en botsing die we eigenlijk willen vermijden. Ieder van ons kent ook het gevoel onthand te zijn en niet te weten hoe adequaat te reageren in bepaalde situaties. En allemaal kennen we het plezier als communicatie met onszelf en de ander soepel verloopt en we daadwerkelijk in contact zijn.

Geweldloze Communicatie, ontwikkeld door Marshall Rosenberg is een visie op communicatie die uitgaat van beweging en verbinding, van respect en nieuwsgierigheid naar onze eigen en andermans gevoelens en

behoefden. Het model nodigt uit tot communicatie vanuit ons hart, compassie is het kernwoord ervan. En vraagt een alerte, wakkere en open houding van ons. In deze workshop oefenen we met al deze elementen en komen we weer een stapje dichterbij een open, vrije en respectvolle communicatie.

Jeannette Claessen is trainer, coach en beeldend kunstenaar. Academisch opgeleid en verder geschoold in beeldende kunst, coaching, community art en geweldloze communicatie. Ze heeft veel ervaring op het terrein van individuele en groepsbegeleiding, als trainer in interculturele en geweldloze communicatie en met kunstzinnig werken o.m. in stadswijken. Ze werkt als zzp-er in haar eigen bedrijf ComunicArte (zie [www.mosaica.nl](http://www.mosaica.nl)).

Begeleiding:	Jeannette Claessen
Datum:	zaterdag 13 oktober
Tijd:	11.00u – 16.30u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 20
Kosten:	€ 35 (incl. koffie, thee en lunch)
Aanmelden:	vóór 10 oktober

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## Workshop Zen Zien Tekenen

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

De Nederlands-Amerikaanse kunstenaar Frederick Franck is de grondlegger van het Zen Zien Tekenen. 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 Tekenen 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 Tekenen van Frederick Franck en auteur van het recent verschenen *Zen Zien Tekenen-inspiratieboek*. Voor meer informatie, zie [www.zenzientekenen.nl](http://www.zenzientekenen.nl).

Begeiding:	Nelleke Metselaar
Datum:	zaterdag 20 oktober
Tijd:	van 10.30u tot 15.30u, inloop vanaf 10.00u
Deelnemers:	(m/v), max. 12
Kosten:	€ 35 (incl. koffie, thee en lunch)
Aanmelden:	vóór 17 oktober



## Bezoek Tentoonstelling 1001 vrouwen in de 20<sup>e</sup> eeuw



Op 4 oktober 2018 wordt in het Amsterdam-museum (Kalverstraat 92) de expositie ‘1001 vrouwen in de 20<sup>ste</sup> eeuw’ geopend. Op hetzelfde moment verschijnt het gelijknamige boek met biografieën van 1001 vrouwen die leefden in de 20<sup>e</sup> eeuw. Het zijn stuk voor stuk spraakmakende, wereldverbeterende, beruchte, dappere, spirituele en getalenteerde vrouwen die in het boek voor het voetlicht worden gebracht met een korte biografie. In de tentoonstelling wordt dit aangevuld met objecten die de desbetreffende vrouw en haar leven op een rake en levendige manier vatten.

In het boek én in de tentoonstelling zijn ook twee Graalvrouwen opgenomen: Lydwine van Kersbergen, uit de begintijd van de Graalbeweging en Mimi Maréchal, bekend vanwege haar introductie van zen op voormalig Graalcentrum De Tiltenberg en elders in Nederland. We bezoeken de tentoonstelling samen en gaan hierover daarna met elkaar in gesprek.

Begeleiding:	Ine van Emmerik en Gezien van der Leest
Datum:	zaterdag 17 november
Tijd:	14.00u – 16.30u, verzamelen om 14.00u in Museumcafé Mokum
Deelnemers:	(m/v), max. 20
Kosten:	entree en consumpties voor eigen rekening
Aanmelden:	vóór 15 november

## Verhalen delen: Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen

*“I write, so that I exist.” I write for myself and I speak for myself. I’ve learned that in sharing my own journey, I empower others to do the same”.*  
– Minh Dang



# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

De Verenigde Naties heeft 25 november uitgeroepen tot ‘International Day for the Elimination of Violence against Women’. Over de hele wereld wordt er tijdens deze dag extra stil gestaan bij het nog steeds voorkomende en in sommige streken zelfs toenemende geweld tegen vrouwen. Acties rond geweld tegen vrouwen zijn een van de vier pijlers van de Nederlandse Graalbeweging voor de komende vier jaar.

Dit jaar maken we ruimte voor de verhalen van vrouwen die zich overal ter wereld inzetten tegen geweld tegen vrouwen. In de ochtend staat het delen van de grote en kleine verhalen van deze vrouwen centraal. Met moed en veerkracht schrijven, spreken en dichtten zij zichzelf de wereld in om met en naast vrouwen te staan. In de middag is er ruimte om aan de hand van deze verhalen in gesprek te gaan en zelf woorden te geven aan wat we gehoord hebben. Deze woorden zullen we daarna mee naar buiten nemen, de wereld in.



Rachelle van Andel (1991) studeerde wijsbegeerte, humanistiek, (remonstrantse) theologie en religiewetenschappen. Ze is verbonden aan de Graalbeweging en werkt als vernieuwingspredikant bij de Remonstranten. In maart 2018 bezocht ze namens de Graal de VN, waarbij ze zich inzette voor gendergelijkheid en de kans kreeg om activisten van overal ter wereld te ontmoeten. In haar werk zoekt ze naar creatieve kruisbestuivingen tussen religie en samenleving, waarbij spiritualiteit en activisme samenkomen.

Begeleiding:	Rachelle van Andel
Datum:	zaterdag 24 november
Tijd:	11.00u tot 15.30u (inloop vanaf 10.30u)
Deelnemers:	(m/v), max. 25
Kosten:	vrije bijdrage
Aanmelden:	vóór 21 november

## 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'.*

### Lojong -Training van de geest

Lojong (Tibetaans voor 'training van de geest') is een methode om onze denkwijze radicaal te transformeren, en oude, lang ingeslepen gewoontepatronen te doorbreken en te vervangen door een mentale houding die ons de moed geeft om met een open hart en waardigheid de uitdagingen van alledag aan te gaan. Bevrijd van de knellende banden van onze egocentrische houding, vinden we nieuwe manieren om ons te verhouden tot onze omgeving, waardoor zowel wijzelf als de anderen om ons heen geluk en een diep gevoel van verbondenheid ervaren. De Indiase geleerde en grote beoefenaar Atisha, die in de 11e eeuw naar Tibet kwam, wordt als grondlegger genoemd voor deze methode. In zijn navolging ontwikkelde er zich in Tibet een sterke traditie om juist de moeilijkste omstandigheden in ons leven te gebruiken als methode voor de training van de geest.



Tijdens deze dag zal *De training van de geest in acht verzen* centraal staan, een tekst van Geshe Langri Thangpa (Tibet, 12e eeuw), die de essentie van Lojong prachtig weergeeft. Op basis van deze verzen onderzoeken we wat de huidige relevantie is van deze methode en hoe we haar kunnen toepassen. Uitleg over de methode wordt afgewisseld met dialoog en meditatie.

Tenzin Pellha (1969) is sinds 2015 werkzaam als Tibetaans tolk/vertaler bij het Maitreya Instituut. Na in 2001 het Tibetaans boeddhisme te hebben ontdekt in India en Nepal, heeft ze, na een aantal jaren als dramatherapeut gewerkt te hebben, de keuze gemaakt om zich volledig op de boeddhistische studie en beoefening te richten en is 7 jaar geleden tot non gewijd.

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

Begeleiding:	Tenzin Pellha
Datum:	zondag 25 november
Tijd:	10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10.00u
Deelnemers:	(m/v), max. 25
Kosten:	€ 10 (incl. koffie, thee en lunch) en dana
Aanmelden:	vóór 22 november

## Sacrale dansdag ‘De weg naar binnen’

De winter is steevast een tijd van inkeer. De tijd om dingen te laten rusten, als zaden, onaangeroerd. Het is ook de tijd van het soms uithouden bij een gevoel van niet-weten of van innerlijke leegte. Het is een tijd om met ons warme hart aanwezig te zijn bij wat nu nog te teer is om te groeien.



Tijdens deze dag begeleidt de dans ons op onze weg naar binnen. Het brengt ons in contact met onze innerlijke stilte en met de ruimte van ons innerlijk gewaarzijn. Dat doen we echter niet alleen. Verbonden in de kring, zijn we ook in contact met de innerlijke ruimte van de ander en dat geeft diepe vreugde. Met muziek en beweging en vergezeld door anderen je eigen weg naar binnen gaan, is er een mooiere manier om de winter-inkeer helemaal te doorvoelen?

Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe, compassietrainer en sacrale dansdocente. Ze heeft een hart voor alles wat mensen verbindt en inspireert.

Begeleiding:	Hilde Debacker
Datum:	zaterdag 8 december
Tijd:	van 10.30u tot 16.30u, inloop vanaf 10.00u
Deelnemers:	(v), max. 15
Kosten:	€ 35 (incl. lunch en koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 5 december

## Inspiratiedag 'Zoektocht naar een betekenisvol leven'



Tijdens deze dag neemt Theologe des Vaderlands, Claartje Kruijff, ons mee in haar zoektocht naar zin en betekenis en krijgen grote en kleine levensvragen de ruimte aan de hand van haar boek *Leegte achter de dingen*.

Op een open en kwetsbare manier doet Claartje verslag van haar poging betekenis te vinden in het leven en laat ze je nadenken over wat je nu echt belangrijk vindt, in je relaties, in je werk en in het grotere geheel. In de ochtend verzorgt ze een lezing waarin de thema's uit haar boek een centrale plaats krijgen. In de middag is er ruimte voor persoonlijke bezinning en gaan we met elkaar in gesprek aan de hand van de aangereikte thema's uit haar boek.

Claartje Kruijff (1971) was organisatie-psycholoog in de Londense City en is nu theoloog en als predikant verbonden aan de vrijzinnige en oecumenische Dominicuskerk in Amsterdam. Daarnaast is ze ook ritueelbegeleider en gesprekspartner voor mensen met levensvragen.

Ze werd op 23 september 2017 verkozen tot Theoloog des Vaderlands. Die titel draagt ze tot de volgende Nacht van de Theologie op 27 oktober 2018.

Begeleiding:	Claartje Kruijff
Datum:	zaterdag 15 december
Tijd:	van 11.00u tot 16.00u, inloop vanaf 10.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 20
Kosten:	€ 35 (incl. lunch en koffie en thee)
Aanmelden:	vóór 12 december

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## Midwinterviering

In het diepst van het duister wordt het licht geboren. Dat mysterie voltrekt zich elk jaar opnieuw tijdens de winterzonnnewende. Na die langste nacht, dat aller donkerste moment, worden de dagen weer langer. Tijdens deze periode worden we uitgenodigd om deze beweging van de natuur ook in ons eigen innerlijk te laten resoneren. Wat betekent het voor jou om jouw licht geboren te laten worden? In de christelijke traditie is midwinter verweven geraakt met de geboorte van Jezus en de vraag hoe het menselijke en het goddelijke zo met elkaar verbonden kunnen zijn. Midwinter kan een mooi moment zijn om je daar innerlijk op voor te bereiden.



Tijdens deze midwinterviering bieden we je de ruimte om tot inkeer te komen en dit moment van hergeboorte op jouw eigen manier te beleven. We beginnen de middag met meditatie en contemplatie en doorvoelen de aangeraakte thema's daarna verder met sacrale dans. We ronden de middag af met een eigentijdse viering, waarin ruimte is voor tekst, samenzang en ritueel. Daarna is er alle ruimte om na te praten bij een glas warme chocolade of glühwein. Alvast welkom!

Begeleiding:	Marian Geurtsen, Hilde Debacker en Rachelle van Anandel
Datum:	vrijdag 21 december
Tijd:	van 14.00u tot 17.00u (inloop vanaf 13.30u)
Kosten:	vrije bijdrage
Aanmelden:	vóór 19 december



# Overig (cursus)aanbod

## Filmmiddagen

In haar visietekst (zie pag. 1) verwoordt de Graalbeweging haar bereidheid de toestand van de wereld onder ogen te zien en 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 blijf geven van medeleven. Elke middag heeft dezelfde opbouw. Eerst de ontvangst met koffie en thee, kennismaking en inleiding. Daarna de film gevolgd door een nabespreking.

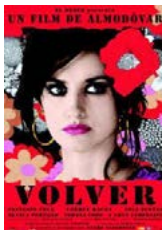


Vr 14 september **De nieuwe wereld**, regie Jaap van Heusden, 2013.

In het kader van de Vredesweek een film over Mirte, een weerbarstige schoonmaakster met de nodige privé problemen die in een asielzoekerscentrum op een luchthaven werkt en Luc, een charismatische West-Afrikaanse vluchteling die geen geloofwaardig verhaal heeft.

Vr 19 oktober **I Daniel Blake**, regie Ken Loach, 2016.

Een 59-jarige timmerman en weduwnaar moet zich na een hartaanval zonder computerkennis een weg banen door de Britse bureaucratie om een uitkering te krijgen. De pijnlijke film is te verdragen door de beleefdheid, de moed en het doorzettingsvermogen van de hoofdpersoon.



Vr 23 november **Volver**, regie Pedro Almodóvar, 2006.

Op 2 november, Allerzielen, worden in Spanje de overledenen herdacht. De graven worden versierd en schoongemaakt. Maar in deze film keert bij deze gelegenheid de overleden moeder van twee dochters in het geheim terug om problemen op te lossen waar ze tijdens haar leven geen raad mee wist.

Begeleiding: Carla van Thiel en Mineke van Sloten  
Datum: vrijdagmiddag 14 sept., 19 okt., 23 nov.  
Tijd: 14.00-17.00 uur, 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!

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](http://www.masoka.nl).

Begeleiding:	Hilde Debacker
Datum:	woensdag 19 sept., 31 okt. en 28 nov.
Tijd:	20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(v), maximaal 18
Kosten:	vrije bijdrage (t.v.v. het vrouwenvredes-project Women wage Peace)
Aanmelden:	uiterlijk twee dagen tevoren

# Overig (cursus)aanbod

## Van dromen naar doen: SDG wat?

We dromen allemaal wel van een betere wereld, maar kunnen we onze dromen ook ‘doen’? De Sustainable Development Goals (SDG’s) of duurzame ontwikkelingsdoelen zijn in 2015 opgesteld door de Verenigde Naties om de wereld tot een betere plek te maken in 2030. De 17 opgestelde ontwikkelingsdoelen geven concrete tools om in actie te komen. In deze reeks brengen we de SDG’s onder de aandacht vanuit een gender- en diversiteitsperspectief. In deze avonden staan het delen van expertise en persoonlijke ervaring centraal. Er is ruimte voor bezinning én actie. Want het een kan niet zonder het ander. Wil je graag meedoen aan een interactieve avond en concreet handen en voeten geven aan de ontwikkelingsdoelen? Van harte welkom bij deze reeks!

Tijdens de eerste avond worden de SDG’s ingeleid en staat SDG 16 - vrede, veiligheid en rechtvaardigheid - centraal. Op 11 oktober, de International day of the Girl is er aandacht voor SDG 4 - kwaliteitsonderwijs - met speciale aandacht voor verhalen van meisjes die strijden voor toegang tot onderwijs. Op 15 november staan we stil bij SDG 8: waardig werk en economische groei. Wat betekent ‘waardig werk’ voor ons, hoe staat het met de economische rechtvaardigheid in Nederland en wat kunnen wij zelf doen?



Rachelle van Andel (1991) studeerde wijsbegeerte, humanistiek, (remonstrantse) theologie en religiewetenschappen. Ze is verbonden aan de Graalbeweging en werkt als vernieuwingspredikant bij de Remonstranten. In maart 2018 bezocht de Verenigde Naties, waarbij ze zich inzette voor gendergelijkheid en de kans kreeg om activisten van overal ter wereld te ontmoeten. In haar werk zoekt ze naar creatieve kruisbestuivingen tussen religie en samenleving, waarbij spiritualiteit en activisme samenkomen.

Begeleiding:	Rachelle van Andel
Data:	donderdag 20 sept., 11 okt. en 15 nov.
Tijd:	20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), maximaal 18
Kosten:	vrije bijdrage
Aanmelden:	uiterlijk twee dagen tevoren

## Framedrumcursus 'De magie van ritme'



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 langzaam met andere levensritmes harmoniëren. De framedrum schept zo toegang tot je eigen ritmisch en menselijk potentieel. Daarbij is je lichaam het instrument. Door de beat van de framedrum maak je je hoofd leeg, kom je tot rust en hervind je jezelf – je eigen ritme.

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.

Vrouwen die al (veel) framedrumervaring hebben, kunnen (na overleg met de cursusgeefster) meedoen met de serie middagen voor gevorderden. Vrouwen met geen of weinig ervaring kunnen aansluiten bij de middagen voor beginners. Zij leren 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 er kennis mee willen maken zijn van harte welkom.

Irgard 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.

## Overig (cursus)aanbod

Begeleiding:	Irmgard Cottaar
Data:	vrijdag 5 okt., 2 nov. en 7 dec. (beginners) en 12 okt., 9 nov. en 14 dec. (gevorderden)
Tijd:	14.00u tot 17.00u, inloop vanaf 13.30u
Deelnemers:	(v), maximaal 12
Kosten:	€ 90 (alleen als cyclus te volgen)
Aanmelden:	vóór 3 oktober

### 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
Data:	vrijdag 28 september en 23 november
Tijd:	van 20.00u tot 21.45u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 15
Kosten:	€ 15 per avond, € 25 voor de twee avonden
Aanmelden:	uiterlijk twee dagen van tevoren



## Leeftocht – een poëtische reis door onze verbeelding



Leeftocht is een woord dat we niet meer zo vaak gebruiken. Het staat voor onze weg door het leven maar ook voor de voeding die we onderweg nodig hebben. Het moeten natuurlijk dichters zijn die zo'n woord dan weer oppakken. Hester Knibbe en Miriam Van hee

gaven deze titel aan een poëtische dialoog over reizen die in 2015 in kleine oplage is verschenen.

In vier avonden gaan we lezend en schrijvend delen van die poëtische reis volgen. We staan er bewust bij stil hoe het leven zich tussen de bedrijven door afspeelt als wij op reis zijn en bij wat ons dan voedt. Wij wonen tijdelijk in woorden. Deze cursus veronderstelt geen speciale kennis of vaardigheid in poëzie en schrijven, wel plezier in taal en verbeelding.

Ine van Emmerik is jurist, psycholoog en begeleider van creatieve leerprocessen. Zij is lid van de Graalbeweging. In haar eigen bedrijf *Extravaleren* is zij critical friend, schrijver en onderzoeker voor individuele professionals en organisaties in hun ontwikkelingsproces.

Begeleiding:	Ine van Emmerik
Data:	donderdag 18 oktober, 1 november, 22 november en 6 december
Tijd:	20.00u - 21.45u, inloop vanaf 19.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 10
Kosten:	€ 45 voor de vier avonden (alleen als cyclus te volgen)
Aanmelden:	vóór 16 oktober

## Overig (cursus)aanbod

### Oefenen in wachten: meditatiecyclus



Mediteren in de Advent is tijd maken om de diepere betekenissen van het feest van Kerstmis voor jezelf te ontdekken. In deze meditatiecyclus gaat het niet om doen, maar om (aan je) laten gebeuren. Thema's daarbij zijn: loslaten van verwachtingen, oefenen van verlangen, oefenen in verwonderen, openstaan voor het nieuwe.

Iedere bijeenkomst is opgebouwd uit stiltemeditatie en een thematische meditatie. Vanuit de stilte krijg je elke week een thema aangereikt om je over te bezinnen. Zo groeien we toe naar Kerst.

Marian Geurtsen (1965) is theologe en dirigente. Ze heeft een training gevolgd in christelijke meditatiebegeleiding en werkt op het snijvlak van rituelen, spiritualiteit en muziek. Zie [www.mariangeurtsen.nl](http://www.mariangeurtsen.nl).

Begeleiding:	Marian Geurtsen
Data:	vrijdag 30 november, 7, 14 en 21 december
Tijd:	van 10.00u tot 11.30u, inloop vanaf 9.30u
Deelnemers:	(m/v), max. 15
Kosten:	€ 40 (alleen als cyclus te volgen)
Aanmelden:	vóór 28 november

### 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](mailto: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

## September

Vrijdag 14	14.00u-17.00u
Vrijdag 14	20.00u-22.00u
Woensdag 19	20.00u-22.00u
Donderdag 20	20.00u-22.00u
Vrijdag 21	17.30u-22.00u
Vrijdag 28	20.00u-21.45u
Zondag 30	11.00u-16.00u

Film: De nieuwe wereld  
Vertelconcert 'De Weg'  
VrouwenVredesCirkel  
Van dromen naar doen: SDG wat?  
Thema-avond – Vrede delen  
Zingen vanuit je ziel  
3e Boeddhistische ontmoetingsdag

## Oktober

Vrijdag 5	14.00u-17.00u
Donderdag 11	20.00u-22.00u
Vrijdag 12	14.00u-17.00u
Zaterdag 13	11.00u-16.30u
Donderdag 18	20.00u-21.45u
Vrijdag 19	14.00u-17.00u
Zaterdag 20	10.30u-15.30u
Woensdag 31	20.00u-22.00u

Framedrumcursus (beginners)  
Van dromen naar doen: SDG wat?  
Framedrumcursus (gevorderden)  
Workshop geweldloze communicatie  
Leeftocht – een poëtische reis  
Film: I Daniel Blake  
Workshop Zen Zien Tekenen  
VrouwenVredesCirkel

## November

Donderdag 1	20.00u-21.45u
Vrijdag 2	14.00u-17.00u
Zaterdag 3	15.00u-17.30u
Vrijdag 9	14.00u-17.00u
Donderdag 15	20.00u-22.00u
Vrijdag 16	20.00u-22.00u
Zaterdag 17	14.00u-16.30u
Donderdag 22	20.00u-21.45u
Vrijdag 23	14.00u-17.00u
Vrijdag 23	20.00u-21.45u
Zaterdag 24	11.00u-15.30u
Zondag 25	10.30u-16.30u
Woensdag 28	20.00u-22.00u
Vrijdag 30	10.00u-11.30u

Leeftocht – een poëtische reis  
Framedrumcursus (beginners)  
Tweede jaarlijkse Graallezing  
Framedrumcursus (gevorderden)  
Van dromen naar doen: SDG wat?  
Lezing Annemiek Schrijver  
Tentoonstelling 1001 vrouwen  
Leeftocht – een poëtische reis  
Film: Volver  
Zingen vanuit je ziel  
Verhalen delen  
Lojong – training van de geest  
VrouwenVredesCirkel  
Oefenen in wachten - meditatiecyclus

## December

Donderdag 6	20.00u-21.45u
Vrijdag 7, 14, 21	10.00u-11.30u
Vrijdag 7	14.00u-17.00u
Zaterdag 8	10.30u-16.30u
Vrijdag 14	14.00u-17.00u
Zaterdag 15	11.00u-16.00u
Vrijdag 21	14.00u-17.00u

Leeftocht – een poëtische reis  
Oefenen in wachten - meditatiecyclus  
Framedrumcursus (beginners)  
Sacrale dansdag  
Framedrumcursus (gevorderden)  
Inspiratiedag Claartje Kruijff  
Midwinterviering

# 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 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 talent-ontwikkeling van vrouwen. Zo organiseerden we onlangs twee empowermentscursussen voor vrouwen met een migratie- of vlucht-achtergrond. Ook zijn we gestart met een tweewekelijks Vrouwensalon voor deze doelgroep. Een ochtend om verhalen te delen met elkaar, en met behulp van creatieve en participatieve werkvormen in je kracht te komen. Ken je vrouwen die mogelijk interesse hebben? Contacteer dan Rachele van Andel via [rachele.degraal@gmail.com](mailto:rachele.degraal@gmail.com).

Internationale uitwisseling maakt een integraal deel uit van het Graalleven. Zo neemt jaarlijks een groep jonge Graalvrouwen van over de hele wereld deel aan de *Commission on the Status of Women* in New York, organiseert de Zweedse Graal retraites in een klooster in Sobrado (Spanje) en nodigt de Portugese Graal jaarlijks uit voor een theologie- en mystiekweek.

Voor wie graag maatschappelijk betrokken vrouwen ontmoet van over de hele wereld, is de Graalbeweging dus rijke voedingsbodem! Iedere geïnteresseerde vrouw kan deelnemen aan zo'n internationale uitwisseling. Ook hier in Nederland kan je, door te helpen bij internationale bijeenkomsten, vrouwen uit alle windstreken ontmoeten. Ook voor 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](mailto:degraal@planet.nl)) aan bij het Graalsecretariaat vóór de genoemde sluitingsdatum. De betaling liefst per overschrijving op onze nieuwe (Triodos)rekening, zie website.

Contant betalen op de dag zelf blijft mogelijk. Bij afzegging na de sluitingsdatum wordt verwacht dat je het bedrag alsnog betaalt. 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](http://www.degraalbeweging.nl)  
[degraal@planet.nl](mailto:degraal@planet.nl)  
+31 (0)30 – 23.33.640

