

Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

najaar 2020

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 14.

Programma-aanbod

Vredesontmoeting met Tahira	3
'Het witte huiswerk' - Interactieve gespreksavonden in het Graalhuis	3
Themaochtend 'Bevrijd onze seksualiteit'	5
Bibliodans 'Bevrijd onze seksualiteit'	6
Vierde jaarlijkse Graallezing	7
Inspiratiemiddag: 'Het goddelijk vrouwelijke bij Hildegard van Bingen'	8
Sacrale dansdag 'Ode aan de vrede'	9
Midwinterviering in het bos	10

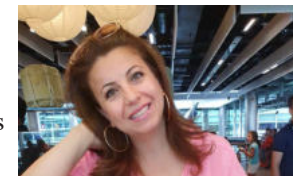
Overige (cursus)aanbod

Maandelijkse WonderWandeling	11
Framedrumcursus 'De helende kracht van framedrummen'	11
Zen Zien Tekenochten	12
Meditatiecyclus 'Groeikracht - Mediteren met Hildegard van Bingen'	13
Open zendo	13

De Graal nationaal en internationaal 14

Vredesontmoeting met Tahira

Dit jaar is de Nederlandse Graalbeweging opnieuw een Ambassade van Vrede in het kader van de Nationale Vredesweek van PAX, van 19 t/m 27 september. 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. Tijdens deze vredesweek organiseren we een vredesontmoeting.



In deze tijd waarin we fysiek afstand moeten houden en het complexer is om nieuwe mensen te ontmoeten, willen we in het Graalhuis ruimte te maken voor de diepgaande ontmoeting met een vrouw die het verlangen naar vrede, en wat dit voor haar met zich meebracht, aan de lijve heeft ervaren. Kom op zaterdagochtend 19 september naar het Graalhuis en ontmoet Tahira, een Syrische vrouw die een aantal jaren geleden haar land alleen moest ontvluchten en laat je inspireren door haar moed en volharding.

Na het luisteren naar haar vluchtverhaal en het stellen van vragen, gaan we met elkaar in gesprek over ons verlangen naar vrede en hoe we elkaar kunnen inspireren om een 'vlam van vrede' te zijn in onze eigen samenleving.

Deze ontmoeting wordt omkaderd en mede mogelijk gemaakt door het project 'Bekend maakt Bemind' van Vluchtelingenwerk Nederland.

Begeleiding: Tahira, Mirjam Walsmit, Marieke van Anandel en Hilde Debacker

Datum: zaterdag 19 september

Tijd: 10.00u tot 12.30u, inloop vanaf 9.45u

Deelnemers: (m/v), max. 9

Kosten: €15

Aanmelden: vóór 18 september

'Het witte huiswerk' - Interactieve gespreksavonden in het Graalhuis

'Uiteindelijk gaat racisme niet opgelost worden door mensen van kleur, net zoals misogynie niet opgelost gaat worden door vrouwen. Het voornaamste punt is: witte mensen moeten er een prioriteit van maken om met andere witte mensen te praten over racisme. Alleen zij hebben de macht om het systeem af te breken. Zodat we het gezamenlijk opnieuw kunnen opbouwen.'

Patrisse Cullors, in de Correspondent (14 april 2017)

Programma-aanbod

Sinds de dood van George Floyd in de VS staan racistisch geweld maar ook alle-daags en institutioneel racisme anno 2020 weer hoog op de agenda en dat is meer dan terecht. Als Graalbeweging, met onze nadruk op solidariteit met achtergestelden en strijd tegen onrecht, willen wij ons steentje bijdragen aan het verhelderen en verlevendigen van de huidige anti-racisme discussie.

Want de tijd van zwijgen ligt achter ons. We kunnen alledaags racisme niet meer ontkennen. Door stil te blijven, tolereren we. Tijdens deze gespreksavonden is het uitgangspunt dan ook: wit privilege bestaat en we zijn ons hier bewust van. Als witte mensen willen we leren hoe we het systeem kunnen veranderen.

Laat een gevoel van ongemak of onmacht niet de reden zijn om af te haken, maar juist om het gesprek aan te gaan. We moeten allemaal ergens beginnen. Precies om die reden nodigen we sprekers uit om met ons in gesprek te gaan over racisme en wit privilege. Vanuit de intentie: laten we samen leren!

De gespreksavonden worden geleid door jonge vrouwen die ook hun eigen ervaringen en worstelingen rond het thema delen. Zij gaan een persoonlijk gesprek aan met de gastsprekers, waarbij zij de vragen uit het publiek meenemen. De gesprekken vinden plaats in het Graalhuis maar zijn telkens ook te volgen via live-stream. Geef je op en maak deel uit van onze 'learning community'!

Babah Tarawally

Babah Tarawally is romanschrijver, columnist voor Trouw en gastspreker. Ook traint hij vluchtelingen in sociale vaardigheden. In 1995 ontvluchtte Tarawally zijn thuisland Sierra Leone vanwege het oorlogsgeweld. In Nederland ondervond hij hoe racisme aan de orde van de dag is: 'hoe donkerder de huid, hoe lager in rang' was zijn ervaring. Tijdens zijn asielpprocedure debuteerde hij met *De God met de blauwe ogen*. Zijn vierde roman komt volgend jaar uit. Tarawally zet zijn schrijftalent onder andere in voor de anti-racisembeweging. Over dit thema gaan wij tijdens deze interactieve avond met hem in gesprek.



Begeleiding: [Marieke van Andel](#)
Datum: [vrijdag 23 oktober](#)
Tijd: [20.00u tot 21.45u, inloop vanaf 19.45u](#)
Deelnemers: [\(m/v\), max. 9 in het Graalhuis](#)
Kosten: [€15 live en €7,50 via live stream](#)
Aanmelden: [vóór 21 oktober](#)

Ebissé Rouw



Schrijver en activist Ebissé Rouw, werd o.a. bekend met de podcast Dipsaus, 'voor en door vrouwen van kleur en iedereen die geïnteresseerd is in een ander geluid'.

Op dit moment werkt zij bij de Raad voor Cultuur op het snijvlak van beleid en communicatie. Zij is een van de samenstellers van de bundel *Zwart*, een verzameling literatuur van zwarte schrijvers uit de Lage Landen. Ook is zij als programmamaker verbonden aan het literatuurfestival Winternachten van Writers Unlimited in Den Haag.

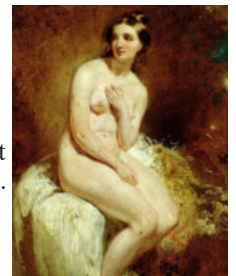
Begeleiding: [Maria Platteeuw](#)
Datum: [vrijdag 20 november](#)
Tijd: [20.00u tot 21.45u, inloop vanaf 19.45u](#)
Deelnemers: [\(m/v\), max. 9 in het Graalhuis](#)
Kosten: [€15 live en €7,50 via live stream](#)
Aanmelden: [vóór 18 november](#)

Tweeluik Schoonheid & seksualiteit

In het voorjaar begonnen we met het tweeluik over de verbinding met ons lichaam. We onderzochten of het ons lukt ons blij te voelen in ons lichaam en vrij in onze seksualiteit, ondanks de ideaalbeelden over schoonheid in de media of de beperkende overtuigingen over seksualiteit vanuit religie en cultuur. Het thema wordt telkens ingeleid door een deskundige en daarna ervaren in het lichaam met behulp van bibliodans. De eerste dag over schoonheid heeft in februari plaats gevonden. De dag over schoonheid die in het voorjaar niet door kon gaan, heeft nu plaats in aangepaste vorm: een thema-ochtend en de zaterdag erna de verwerking via bibliodans.

Thema-ochtend 'Bevrijd onze seksualiteit'

Marian Geurtsen promoveerde vorig jaar op een onderzoek naar seksualiteit, reinheid en de positie van vrouwen in de vroegchristelijke kerk. In het christelijke denken is seksualiteit onlosmakelijk verbonden geraakt met het idee van zondigheid. Op zijn best nuttig om kinderen te krijgen, maar verder is het beter om het te vermijden. Vooral vrouwen hebben hiervoor de prijs moeten betalen. Tijdens deze ochtend proberen we te



Programma-aanbod

begrijpen hoe deze visie ontstaan is en welke gevolgen dit heeft gehad voor ons denken over seksualiteit tot op de dag van vandaag. Welke effecten heeft het gehad op onze beleving van seksualiteit? En, wat hebben we nodig om ons hiervan te bevrijden en een positieve beleving van seksualiteit te ontwikkelen? Marian Geurtsen houdt een inleiding op het thema. Daarna gaan we aan de hand van thema's, bezinningsopdrachten en gesprek terug naar onze eigen ervaringen.

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: zaterdag 17 oktober
Tijd: 10.00u tot 12.30u (met inloop vanaf 09.45u)
Deelnemers: (v), max. 10 (prioriteit voor wie ook bibliodansgedeelte volgt)
Kosten: €20 (en €35 in combinatie met dagdeel bibliodans op 24 okt.)
Aanmelden: vóór 15 oktober

Bibliodans 'Bevrijd onze seksualiteit'



Wie de thema-ochtend volgde met Marian Geurtsen over het onderzoeken en vrijmaken van onze seksualiteit, krijgt nu de kans om dit verder te verdiepen en verwerken door middel van bibliodans. Bibliodans is een vorm van spirituele dansexpressie ontwikkeld door Riëtte Beurmanjer waarbij je bijbelteksten (of andere inspirerende teksten) dansend verbeeldt zodat ze voor je gaan leven.

Tijdens deze ochtend of middag laten we ons raken door passages uit het erotisch getinte Bijbelboek Hooglied. We ervaren hoe die dansend door ons heen stromen en waartoe ze ons uitnodigen. We dansen op wereldmuziek, dat geeft levendigheid en vreugde. Danservaring of ritmegevoel zijn niet nodig. Nieuwsgierigheid naar wat het dansen je kan brengen is voldoende.

Om zo goed mogelijk tegemoet te komen aan de eisen van het RIVM tot het houden van voldoende afstand, splitsen we de groep in twee en kunnen er telkens (ochtend of middag) vijf vrouwen deelnemen aan een sessie bibliodans.

Riëtte Beurmanjer is theologe met specialisatie dans. Ze ontwikkelde bibliodans als een vorm van creatief dansen (dansexpressie) naar aanleiding van Bijbelse teksten en thema's. Deze dansvorm is ook geschikt voor het dansen naar aanleiding van teksten uit andere tradities, liederen of gedichten. Zie www.riettebeurmanjer.nl

Begeleiding: Riëtte Beurmanjer
Datum: zaterdag 24 oktober
Tijd: van 10.00u tot 12.30u of van 13.30u tot 16.00u (telkens 15 min. inloop)
Deelnemers: (v), max 5 (prioriteit voor wie thema-ochtend volgde)
Kosten: €20 (en €35 in combinatie met thema-ochtend op 17 okt.)
Aanmelden: (liefst) vóór 22 oktober

Vierde jaarlijkse Graallezing 'Het einde van het Antropoceen'

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, op een voor ons belangwekkend moment van het jaar (rond de stichtingsdatum), geven we het woord aan een vrouw die zich (mede) vanuit religieuze bewogenheid inzet voor een betere wereld. We leggen haar telkens de volgende vragen voor: wat zijn je levensbeschouwelijke bronnen? Hoe motiveren die je tot een leven van maatschappelijke betrokkenheid? In welke richting hoop je de wereld hiermee te veranderen? En, hoe zorg je in je eigen leven voor de balans tussen actie en contemplatie?



Dit jaar wordt de Graalwisselbeker uitgereikt aan prinses Irene. Irene van Lippe-Biesterfeld voelt al heel lang een diepe verbondenheid met de natuur en schreef daar diverse boeken over, zoals *Dialogo met de natuur*, *Aarde, ik hou van je* en *Leven in verbinding*.

Ze meent dat de moderne mens de verbinding met de natuur veelal is kwijt geraakt met als gevolg de grote uitputting van de aarde waar we nu getuige van zijn. Al decennia pleit prinses Irene onverminderd voor een hernieuwde persoonlijke relatie met de aarde en al haar levensvormen. Vanuit het besef: waar je je verbonden mee voelt, dat vernietig je niet.

In 2000 richtte prinses Irene de stichting NatuurCollege op. Van daaruit ontplooidde ze samen met anderen verschillende projecten. Een daarvan is het trainingsprogramma 'Spirit of the Wild' in Zuid-Afrika, waarin gidsen van nationale parken getraind worden om toeristen in wezenlijk contact te brengen met de natuur. In Nederland werd 'Natuurwijs' opgezet, een project om schoolkinderen weer echt in contact te brengen met de natuur.

In haar lezing zal prinses Irene spreken over de huidige dringende noodzaak om

Programma-aanbod

samen het einde van het Antropoceen in te luiden, het tijdperk waarin de mens en zijn ongebreidelde verlangens centraal stonden en niet het geheel van alle leven. Zoals de meeste mensen nu wel beseffen is het vijf voor twaalf: voor het behoud van onze planeet en zo veel mogelijk van haar levensvormen is het nodig dat we nú actie ondernemen.

Laat je inspireren door prinses Irene's diepe bewogenheid en haar oproep om samen het visioen van een duurzame aarde te realiseren!

Dit jaar zal de Graallezing uitzonderlijk via Zoom verlopen. Naast prinses Irene is ook Mpho Tutu aanwezig die de Graallezing vorig jaar uitsprak. Zij zal een eerste reactie geven op de lezing en de Graalwisselbeker symbolisch aan prinses Irene overhandigen. Daarna is er ruimte voor vragen vanuit de deelnemers.

We werken dit jaar met een vrije bijdrage. Deze zal in zijn geheel ten goede komen aan NatuurCollege, de Stichting van prinses Irene. Tevens zal de Graalbeweging dit bedrag aanvullen.

Begeleiding: Prinses Irene (in aanwezigheid van Mpho Tutu)
Datum: zaterdag 31 oktober
Plaats: via Zoom (bij inschrijving verkrijg je hierover alle info)
Tijd: 15.00u tot 16.45u
Deelnemers: (m/v), max. 120
Kosten: vrije bijdrage (gaat naar Stichting NatuurCollege)
Aanmelden: (liefst) vóór 29 oktober

Inspiratiemiddag: 'Het goddelijk vrouwelijke bij Hildegard van Bingen'



De middeleeuwse visionaire Hildegard van Bingen (1098-1179) was een veelzijdige vrouw. Ze was profetes, mystica, benedictines, geestelijk leidsvrouw en componiste. Haar liederen noemde ze Symphonia armonie celestium revelationum: een samenklank van de harmonie van de hemelse openbaringen. Ze gaf door in klanken, beelden en woorden wat haar geopenbaard werd vanuit de goddelijke werkelijkheid. Ze liet zich inspireren door het levende Licht.

Sinds 2012 is ze kerklerares. In haar brieven zegt ze nadrukkelijk dat ze ongeletterd is: indocta, ze heeft slechts leren lezen en schrijven. Ze is niet onderricht in theologie en filosofie zoals haar mannelijke tijdgenoten. Ze werd innerlijk onderricht door God. Daarvan getuigt ze in haar visioenen, brieven en liederen.

Op deze bijeenkomst staan we eerst stil bij het leven van Hildegard. We luisteren naar liederen en laten ons raken door visioenen waarin het goddelijke vrouwelijke op de voorgrond treedt. Hoe verwoordt en verbeeldt Hildegard het goddelijke vrouwelijke in haar visioenen? Op welke wijze treedt Zij in relatie tot de mens? In welke symbolen brengt Hildegard deze relatie tot uiting? Deze bijeenkomst heeft een afwisselend karakter van inleiding, tekstlezing en meditatie.

Kitty Bouwman is bezig met een onderzoek naar het spirituele moederschap bij Hildegard van Bingen aan het Titus Brandsma Instituut. Ze promoveerde op dezelfde thematiek bij Augustinus: Mater Sapientia (2015). Ze schreef over het goddelijke vrouwelijke bij Hildegard van Bingen in: Zicht op Hildegard (2020). Daarnaast is ze geestelijke begeleider en docent spiritualiteitstudies aan verschillende opleidingen.

Begeleiding: Kitty Bouwman
Datum: zaterdag 28 november
Tijd: 14.00u – 17.00u, inloop vanaf 13.45u
Deelnemers: (m/v), max. 9
Kosten: €20 (incl. koffie en thee)
Aanmelden: vóór 25 november

Sacrale dansdag 'Ode aan de vrede'



'Heer, maak mij een instrument van Uw vrede', bad Franciscus van Assisi in de 13e eeuw. Is dat niet wat we allemaal ten diepste willen, een instrument van vrede zijn? Zowel voor onze naaste omgeving als voor de wereld? Tijdens deze dansmiddag zoeken en verdiepen we de vrede in ons eigen hart. Doorheen het samen dansen, versterken en bemoedigen we elkaar in onze zoektocht naar innerlijke en uiterlijke vrede. Op het einde van de middag dragen we onze vredeswensen op een symbolische manier op aan de wereld.

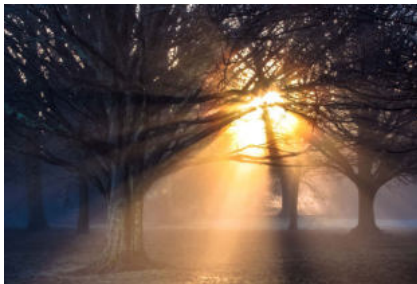
Sacrale dans is een meditatieve dansvorm waarin het gaat om de beleving en niet om de passen. Dansend rond een midden verbinden we ons met ons eigen hart, met elkaar en met het grote mysterie. Juist in deze tijd hebben we behoefte aan het ervaren van verbondenheid. Om tegemoet te komen aan de RIVM-richtlijnen dansen we los en op gepaste afstand van elkaar.

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.

Overig (cursus)aanbod

Begeleiding: Hilde Debacker
Datum: zaterdag 12 december
Tijd: van 14.00u tot 17.00u, inloop vanaf 13.45u
Deelnemers: (v), max. 9
Kosten: €20 (incl. koffie en thee)
Aanmelden: vóór 9 december

Midwinterviering in het bos



De donkerste periode is achter de rug, de dagen lengen... Laten we samen het Lichtfeest vieren! Tijdens deze Midwinterviering is de natuur ons voorbeeld. Zowel in de natuur als in de menselijke ziel is het winterseizoen een tijd van introspectie. Uiterlijk is er rust, innerlijk is er groei. De stilte, het donker en de kou van de winter; alles is nodig om te conserveren wat er al is, om straks in de lente tot bloei te komen.

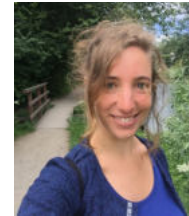
In ons samenzijn gaan we hiermee aan de slag. We creëren warmte in verbinding met elkaar en de omgeving. Fijne teksten begeleiden ons in reflectie. Gezamenlijk voeren we een ritueel uit, waarin we het oude loslaten en ons richten op wat komen gaat. We bewegen ons van donker naar licht.

Het Lichtfeest vieren we dit jaar buiten. De natuur zal ons helpen om te verdiepen en te voelen: wat ligt er diep verborgen in jou? Waarop mag langzaam maar zeker steeds meer licht gaan schijnen. Vertrouw er maar op dat er ook in jou nieuw leven zal ontwaken! We sluiten de middag af rond het vuur, met glühwein, warme chocolade en kerstbrood. Alvast welkom!

Marieke van Andel is natuurcoach en dol op groen. In 2019 startte ze haar eigen bedrijf (jewildenatuur). Ze geeft workshops en individuele coaching in de buitenlucht, om jou dichterbij de wilde natuur te brengen.

Begeleiding: Marieke van Andel
Datum: zondag 20 december
Plaats: nader te bepalen, een geschikte plek in de natuur rond Utrecht
Tijd: van 14.00u tot 17.00u, verzamelen vanaf 13.45u
Deelnemers: (v), max. 15
Kosten: €20 (incl. warme drank en kerstbrood)
Aanmelden: vóór 17 december

Maandelijksse WonderWandeling



Wist je dat wij iedere dag toegang hebben tot de allergrootste bron van wijsheid die er is? Het is de wijsheid van ons eigen lichaam. We kunnen zoveel kracht, steun en plezier ervaren via ons eigen lijf. Maar... hoe doe je dat?

De natuur helpt ons een handje. De manier waarop jij kijkt naar de natuur om je heen weerspiegelt je binnenste. In deze serie WonderWandelingen gaan we samen op pad, om te ontdekken wat de natuur jou te vertellen heeft. Je leert luisteren naar die wijsheid

door bewuste en liefdevolle aandacht te schenken aan al je zintuigen. Tijdens deze meditatieve stiltewandelingen door hartje Utrecht is de natuur jouw spiegel. Kom in contact met je eigen natuur en laat je inspireren door de natuurlijke omgeving. Klinkt dit nog steeds wat abstract? Maak je geen zorgen. Ik sta klaar om samen met jou op pad te gaan. Ik begeleid je met mijn stem, ik deel inspirerende teksten met je, en ik zorg ervoor dat je niet verdwaalt – ook niet in je eigen hoofd.

Marieke van Andel is natuurcoach en dol op groen. In 2019 startte ze haar eigen bedrijf (jewildenatuur). Ze geeft workshops en individuele coaching in de buitenlucht, om jou dichterbij de wilde natuur te brengen.

Begeleiding: Marieke van Andel
Datum: vrijdag 18 sept, 23 okt, 20 nov, 18 dec.
Tijd: 10.00u – 11.30u (verzamelen 9.50u op de Brigittenbrug)
Deelnemers: (m/v), max 6
Kosten: €15,- per keer (of €50 voor de reeks van vier keer)
Aanmelden: vóór resp. 16 sept, 21 okt, 18 nov en 16 dec.

Framedrumcursus

De helende kracht van framedrummen

Het leven is onverbiddelijk ritmisch. Ritme bepaalt de cyclus van de aarde en de cycli van onze emoties. Onze voorouders kenden de helende kracht van trilling en ritme en de framedrum vervulde daarbij een sleutelrol. Trilling en ritme zijn de essentie van alle leven.

In deze stressvolle, verwarrende en vaak a-ritmische tijd brengt de framedrum de hartslag terug bij de mens. Framedrummen schept de mogelijkheid om onze ritmische verbinding met onszelf, de natuur en elkaar te herstellen. Het is de magie van ritme die mensen verbindt. En die ons ook verbindt met het onzegbare, het mysterie van het leven én met ons eigen levensritme. Ritmisch samenspelen



Overig (cursus)aanbod

geeft plezier en brengt je in contact met je levensenergie!

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 meedoen met de gevorderden. Vrouwen met geen of weinig framedrumervaring kunnen aansluiten bij de beginners. Je hebt geen muzikale of ritmische ervaring nodig om mee te kunnen doen. Alle vrouwen die nieuwsgierig zijn naar de framedrum zijn van harte welkom.

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

Begeleiding: Irmgard Cottaar
Datum: 23 okt, 20 nov en 11 dec (beginners)
25 sept, 30 okt, 27 nov en 18 dec (gevorderden)
Tijd: 14.00u tot 17.00u, inloop vanaf 13.45u
Deelnemers: (v), max 9
Kosten: €100 basis, €130 gevorderden (alleen als cyclus te volgen)
Aanmelden: vóór 23 september (gevorderden), vóór 20 oktober (basis)

Zen Zien Tekenoctenden



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, gids in de traditie van Frederick Franck, geeft een workshop van twee zaterdagochtenden zowel voor degenen die willen kennismaken met deze mooie,

actieve vorm van meditatie, als voor mensen die eerder al mee hebben gedaan. Na een korte inleiding wordt er direct aan de slag gegaan met teken- en meditatie-oefeningen. Als onderwerp nemen we de bloemen, vruchten en zaden van het najaar. Tekenervaring is niet nodig. Ook als je al eerder hebt deelgenomen of zelf veel tekent, ga je na deze dag verrijkt de deur uit. Er zit een opbouw in de twee ochtenden, vandaar dat alleen inschrijving voor de beide ochtenden mogelijk is.

Begeleiding: Nelleke Metselaar
Datum: zaterdag 26 september en 10 oktober
Tijd: 10.30 - 13.00 uur (inloop 10.15u)
Deelnemers: (m/v), max 9
Kosten: €50
Aanmelden: vóór 24 september

Meditatiecyclus

‘Groeikracht - Mediteren met Hildegard van Bingen’



Deze serie meditaties helpt je om te wortelen en te verkennen waar jij naartoe wilt groeien. Het thema “groeikracht” (viriditas), is een centraal begrip voor Hildegard van Bingen, een abdis uit de 12e eeuw. Zo onstuitbaar als planten en bomen moeten groeien, zo heeft ook de ziel het vermogen te groeien in wijsheid. De groeikracht van de ziel heeft slechts aandacht nodig om te mogen groeien. In de spiritualiteit van Hildegard heeft de ziel het lichaam nodig. De geestelijke wereld vindt in de natuur een leerschool voor balans. De moederlijke liefde en het vaderlijk licht van God omarmen de schepping. De vier elementen (water, aarde, vuur en lucht) zoeken ook in de mens naar balans.

In deze serie van vier bijeenkomsten mediteren we aan de hand van haar visioenen haar muziek en haar wijsheid. Je gaat op zoek naar je eigen groeikracht en ontdekt nieuwe horizonten waar je spiritualiteit zich kan ontwikkelen.

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 30 okt. en 6, 13 en 20 november
Tijd: 10.00u tot 11.30u (inloop vanaf 09.45u)
Deelnemers: (m/v), max. 8
Kosten: €50 voor de hele cyclus
Aanmelden: vóór 28 oktober

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. 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)

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 talentontwikkeling van vrouwen. Zo vonden er al twee empowermentscursussen voor vrouwen met een migratie- of vluchtachtergrond plaats in het Graalhuis. Ook organiseerden we een paar seizoenen een tweewekelijks Vrouwensalon, de Ont-Moeting. Een ochtend om verhalen te delen met elkaar, en met behulp van creatieve en participatieve werkvormen in je kracht te komen.

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 een 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 (secretariaat@degraalbeweging.nl) aan bij het Graalsecretariaat vóór de genoemde sluitingsdatum.

De betaling liefst **per overschrijving** via NL30TRIO0379311984 t.a.v. Stichting de Graal.

Contant betalen op de dag zelf blijft mogelijk. Bij afzegging na de sluitingsdatum wordt verwacht dat je het bedrag alsnog betaalt, tenzij je afzegt om gezondheidsredenen.

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

