

# Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

voorjaar 2019

# Visie van de Internationale Graal

“We zijn een internationale beweging en gemeenschap van vrouwen uit verschillende culturen, van verschillende sociale achtergrond en leeftijd.

We vertrouwen op de Geest van God, Mysterie en Bron van Leven.

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

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

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

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

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

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

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

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

# Inhoudsopgave

## Lezingen en concerten

Lezing Stine Jensen 'Eerste liefde'	3
Concert met wereldvrouwenkoor Mihira	4

## Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

Graalnieuwjaarsdag 'Over spelen en levenskunst'	5
Meditatiedag met Jotika Hermsen 'Gelijkmoedigheid'	6
Het Latifa-gebed - terugkeer naar de essentie	7
Workshop bibliodans: 'De dans van compassie'	8
Filmmiddag en ritueel 'De 13 Inheemse Grootmoeders'	9
Heilige balsem: Viering van Witte Donderdag en Pasen	10
Open Huis	11
Zangdag voor wereldvrouwen	12
Sacrale dansdag voor vrouwen 'In volle bloei zijn'	13
Framedrumdagen 'De verbindende kracht van de framedrum'	14

## Overige (cursus)aanbod

Framedrumcursus 'De magische kracht van ritme'	15
Zingen vanuit je ziel	16
Filmmiddagen	16
Zen Zien Tekenmiddagen	17
Voorjaarsschoonmaak: meditatiecyclus naar Pasen	18
Leeftocht – een poëtische reis door onze verbeelding	19
Tweewekelijks vrouwensalon 'De Ont-Moeting'	20
Open zendo	20

## Activiteitenkalender 21

## De Graal nationaal en internationaal 22

# Lezingen en concerten

## 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. Dit keer is dat Stine Jensen. Ze schrijft dit jaar het essay in het kader van de Maand van de Spiritualiteit dat als thema ‘Met aandacht’ heeft.

### ‘Eerste liefde’

Aandacht voor jezelf, de ander en de dingen om je heen is in onze tijd een schaars goed geworden. Toch kent vrijwel iedere religieuze en spirituele traditie aandacht een belangrijke rol toe om te komen tot inzicht, betekenis, liefde, bevrijding, rust of geluk. Daarom heeft de Maand van de Spiritualiteit dit jaar als thema aandacht. Stine Jensen is enthousiast aan het schrijven geslagen: ‘Het thema raakt hart, hoofd en ziel, want alles begint en staat of valt voor mij met aandacht’. Haar essay *Eerste liefde* is een filosofische, persoonlijke en spirituele mijmering over liefde en de rol die aandacht daarin speelt. Het kat- en muisspel is in het begin van de liefde een van de meest verfijnde aandachtsspelen. Als de liefde langer duurt, wordt gebrek aan aandacht de oorzaak van het probleem én het medicijn voor herstel. Haar essay gaat over de taal en verbeelding van eerste liefde en over lessen in de kunst van het aandacht geven. In de eerste helft van de avond staat Stine’s essay centraal. Daarna is er de kans om met haar in gesprek te gaan, over aandacht, (eerste) liefde en wat er zo nog naar boven komt.



Foto: Jan Reinier van der Vliet

Stine Jensen (1972) is filosoof, schrijver en programmamaker. Ze werd geboren in Denemarken en groeide op in Nederland. Stine schreef diverse boeken, over mannelijkheid en vrouwelijkheid, liefde, opvoeden, emoties en identiteit. In 2015 publiceerde ze het boek *Go East*, waarin ze als filosoof reist door de wereld van yoga, mindfulness en spiritualiteit. Voor de omroep HUMAN maakte ze al diverse tv-programma’s.

- Lezing: Stine Jensen  
Datum: woensdag 30 januari  
(opgelet: uitzonderlijk is deze lezing op een woensdag!)
- Tijd: 20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u
- Deelnemers: (m/v), max. 30
- Kosten: € 18 (incl. koffie en thee en het essay *Eerste liefde*)
- Aanmelden: vóór 28 januari

## Concert met wereldvrouwenkoor Mihira

8 maart, internationale vrouwendag. Een dag om stil te staan bij de schoonheid en kracht van vrouwen, in al hun diversiteit en veelkleurigheid. Hoe kunnen we dat beter doen dan door te luisteren naar een multicultureel vrouwenkoor?

Ieder volk vertelt zijn verhalen in liederen. Vaak worden die liederen door vrouwen gezongen en van moeder op dochter doorgegeven, bij het werk op het veld of tijdens het koken. En omdat de muziek in ons allen zit, kunnen we elkaars gezongen verhalen begrijpen, ook al spreken we niet dezelfde taal. De vrouwen van Mihira zijn afkomstig uit alle uithoeken van de wereld, van Suriname tot Mexico, van Iran tot Rwanda, van Bosnië en Slovenië tot IJsland. Ze verlieten hun land, vrijwillig of onvrijwillig, om in Nederland een nieuw bestaan op te bouwen. Ze leren elkaar liederen uit hun eigen traditie, verhalen over liefde, verdriet en grote levensgebeurtenissen. Ze hebben altijd een persoonlijke band met de liederen die ze inbrengen, leren elkaar de uitspraak en melodielijns en zoeken samen naar een passende uitvoering. Het koor wordt met groot enthousiasme geleid door de Georgische muzikante Diana Dali Thodria. Zij nam een tijd geleden het dirigentenstokje over van Laura Hassler, de 'founding mother' van Mihira.



Wereldvrouwenkoor Mihira geeft op krachtige en inspirerende manier vorm aan het universele zusterschap van vrouwen. Ze betreden het podium in hun prachtige, kleurrijke gewaden met maar één missie: het weg zingen van de angst voor het onbekende, de angst voor mensen die anders-zijn.

Concert: Wereldvrouwenkoor Mihira o.l.v. Diana Thodria  
Datum: vrijdag 8 maart  
Tijd: 20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u  
Deelnemers: (m/v), max. 30  
Kosten: € 20  
Aanmelden: vóór 6 maart

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## Graalnieuwjaarsdag

### ‘Over spelen en levenskunst’

Met het schrijven van het intieme, persoonlijke boek *Voor Joseph en zijn broer. Van overleven naar spelen en andere zaken van ultiem belang*, maakt Graalvrouw Christa Anbeek de sprong van overlevingskunst naar plezier en levenslust. Ze schreef dit boek voor haar twee kleinzoons, Joseph en zijn broer. Door hen hebben vreugde, spelen en verwondering weer de overhand gekregen in haar leven. In het boek koppelt Christa indringende persoonlijke ervaringen aan filosofische beschouwingen over geboorte, zelfdoding, overgangsrituelen, de publieke ruimte en vooral over spelen. Door het spel van haar twee kleinzoons nauwgezet te observeren, leerde ze weer mee bewegen met ‘de stroom van het leven’. In de ochtend wordt Christa over haar boek geïnterviewd door Graalvrouw, Gezien van der Leest. Daarna is er gelegenheid om met haar in gesprek te gaan.

Aansluitend is er een verzorgde lunch en alle tijd om bij te praten. We ronden af met een Nieuwjaarsviering. Dat we in verbondenheid met elkaar het nieuwe jaar in mogen gaan, mee bewegend met de ‘stroom van het leven’. Vieren: zingen, stil zijn, genieten van de schoonheid van rituelen, dansen en spelen. Elkaar inspireren en bemoedigen, erop vertrouwen dat wij gedragen worden.



Foto: Corbino

Christa Anbeek is bijzonder hoogleraar Remonstrantse theologie aan de Vrije Universiteit en doceerde tot 1 januari 2018 Levensfilosofie aan de Universiteit voor Humanistiek. Eerder verschenen van haar onder meer *Aan de heidenen overgeleverd* (2013), *Overlevingskunst* (2010) en *Mimi en Akiko* (2005), over Graalvrouw Mimi Maréchal. Samen met Ada de Jong schreef ze de bestseller *De berg van de ziel* (2013).

Begeleiding: Christa Anbeek, Rachelle van Andel en Margreet van Leeuwen

Datum: zaterdag 19 januari

Tijd: 11.00u tot 15.30u

Deelnemers: (m/v), max. 30

Kosten: vrije bijdrage

Aanmelden: vóór 16 januari

## 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 ‘Gelijkmoedigheid’



*Upekkha* of gelijkmoedigheid is de kwaliteit van geest die noch door begeerte, noch door boosheid aangetast wordt. *Upekkha* is een zijnskwaliteit die vanuit inzicht in het midden blijft staan en die weet dat ieder mens verantwoordelijk is voor haar of zijn eigen acties. *Upekkha* of gelijkmoedigheid buigt niet naar links en niet naar rechts. Zij is onkreukbaar door wijs inzicht en geeft kracht aan de drie voorafgaande kwaliteiten. Gelijkmoedigheid is een bescherming voor *metta* (liefdevolle vriendelijkheid) om niet sentimenteel te worden, voor *karuna* (mededogen) om niet in medelijden terecht te komen en voor *mudita* (medevreugde) om te blijven zien wat werkelijk geluk is. Gelijkmoedigheid zorgt ervoor dat deze

heilzame emoties stromen naar alle levende wezens en in alle richtingen, zonder onderscheid en zonder voorkeur. Met deze dag rond gelijkmoedigheid sluit Jotika Hermsen een cyclus af van meditatiedagen rond de vier heilzame emoties. Voor deelname is het niet nodig de eerdere dagen gevolgd te hebben.

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.

- Begeleiding: Jotika Hermsen  
Datum: zondag 10 februari  
Tijd: 10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10u  
Deelnemers: (m/v), max. 25  
Kosten: €10 (koffie, thee en lunch) en dana  
Aanmelden: vóór 6 februari

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## Het Latifa-gebed - terugkeer naar de essentie

*Liefde stroomt door mijn bestaan  
Ik ben een mens van liefde  
Het is in een adem  
Ik heb lief  
En ik ben geliefd  
Zonder voorbehoud  
Zonder voorwaarden  
Nu vandaag op deze plek  
Zo mag ik leven  
Dag na dag  
Uit de bron van liefde  
Die nooit opraakt*

(Uit 'Oefenen in Leven, het Latifa gebed als gids')

Het Latifa-gebed is een geleide meditatie vanuit het soefisme die je brengt naar een plek van innerlijke vrede en zelfliefde. 'Latif' betekent zachte aanraking in bewustzijn. Door een combinatie van ademhaling en bewustwording van zeven plekken op je lichaam, direct verbonden met zeven kwaliteiten (aanvaarden, verlangen, hoop, vertrouwen, overgave, liefde, ik ben), komt een bewustzijnsproces op gang, waardoor je je sterker met jezelf kan verbinden. Je herinnert je wie of wat je in essentie bent - Liefde. Door het Latifa-gebed te beoefenen ga je op een innerlijke reis. Een reis die je in contact brengt met het licht en met het donker in jezelf. Het Latifa-gebed brengt je vanbinnen in beweging door alles aan het licht te brengen zoals pijn, verdriet en onderdrukte verlangens. Je gaat je mens-zijn weer helemaal voelen en je leert jezelf omarmen met diep mededogen.



Eveline Zwikker is bezielde coach en healer en heeft in Nijmegen een praktijk voor bewust ouderschap. Door middel van coaching en healing-sessies begeleidt zij gescheiden ouders naar een meer hartgedragen bewustzijn. Haar werk is geïnspireerd door de Cursus in Wonderen en het werk van Pamela Kribbe.

**Begeleiding:** Eveline Zwikker  
**Datum:** zaterdag 16 februari  
**Tijd:** 14.00u tot 17.00u (met inloop vanaf 13.30u)  
**Deelnemers:** (v), max. 15  
**Kosten:** €25  
**Aanmelden:** vóór 13 februari



## Workshop bibliodans: 'De dans van compassie'

Compassie, mededogen, ontferming, barmhartigheid. Woorden die duiden op het vermogen tot zacht en krachtig aanwezig zijn bij wat kwetsbaar, gekwetst en pijnlijk is. We verlangen ernaar het te kunnen geven en ontvangen. Voor onszelf en voor anderen. Waar ligt de bron voor dit vermogen? Wat voedt het? Welke rol kan ons lichaam spelen in het beoefenen en groeien van compassie?



Foto: Rob van Herwaarden

In de Hebreeuwse Bijbel wordt het vermogen tot compassie benoemd met een woord dat verwant is aan dat voor schoot of baarmoeder. Daarom staat tijdens deze dag onze schoot als bron van mededogen centraal. Door met aandacht voor onze schoot te dansen, ontdekken we de rijkdom aan kwaliteiten van compassie. Door te dansen naar aanleiding van afbeeldingen, teksten en liederen uit verschillende tradities verdiepen we het ontstane inzicht. Tenslotte gaan we na hoe in ons alledaagse leven onze schoot onze compassie kan voeden.

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

Begeleiding: Riëtte Beurmanjer

Datum: zaterdag 30 maart

Tijd: 14.00u tot 17.00u (met inloop vanaf 13.30u)

Deelnemers: (v), max. 12

Kosten: €25

Aanmelden: vóór 27 maart

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## Filmmiddag en ritueel

### 'De 13 Inheemse Grootmoeders'

De 13 inheemse grootmoeders zijn wijze ouderen, sjamanen en medicijnvrouwen afkomstig uit alle vier windstreken. Ze kwamen voor het eerst samen in 2004 op een historische bijeenkomst in New York. Geraakt door hun zorg voor onze planeet besloten ze om een alliantie te vormen: 'De Internationale Raad van 13 Inheemse Grootmoeders'. Geconfronteerd met een wereld in crisis, delen ze hun visioenen van genezing met ons en roepen ze op tot verandering. Met hun leringen belichten ze een weg naar een vreedzame en duurzame planeet.



De film *For the next 7 generations* laat de gedenkwaardige reis zien die de 13 inheemse grootmoeders maakten over de hele wereld. In de film delen de grootmoeders hun inheemse manier van genezen ter bevordering van de vrede. De film (Engelstalig en Duits ondertiteld) wordt voorafgegaan door en afgerond met een gezamenlijk ritueel om de aarde, het water en de grootmoeders te eren. Framedrumster Irmgard Cottaar zal de film inleiden en het ritueel begeleiden met haar drums.

Je wordt uitgenodigd om voor het ritueel een bloem of wat fruit mee te brengen als een eerbetoon aan moeder Aarde, alsook een flesje water, een kaars en een steen. Heb je een drum of een ander instrument, breng gerust mee!

Voor meer informatie over de film en de Grootmoeders kijk op [www.forthenext7generations.com](http://www.forthenext7generations.com), [www.grandmotherscouncil.org](http://www.grandmotherscouncil.org) en [www.grootmoedercirkel.nl](http://www.grootmoedercirkel.nl).

Begeleiding: Irmgard Cottaar

Datum: vrijdag 5 april

Tijd: 14.00u tot 17.00u (met inloop vanaf 13.30u)

Deelnemers: (m/v), max. 25

Kosten: €10  
(opbrengst gaat naar grootmoedercirkel van de lage landen)

Aanmelden: vóór 3 april

## Heilige balsem:

### Viering van Witte Donderdag en Pasen

Witte Donderdag en Pasen vieren op één dag, vanuit het perspectief van vrouwen, kan dat?

Overal ter wereld wordt op (de vooravond van) Witte Donderdag het verhaal gelezen van de vrouw die Jezus' voeten zalfte, juist voordat Jezus met zijn apostelen aan tafel gaat voor het laatste avondmaal. De vrouw van wie Jezus zegt 'overal zal dit evangelie verkondigd worden ter herinnering aan haar'. En wij herinneren ons haar verhaal, maar haar naam weten we niet. Die vrouw, ben jij dat?

Op deze middag draaien we het perspectief van de verhalen over Pasen een kwartslag, zodat we alle gebeurtenissen zien vanuit het perspectief van vrouwen. Van de vrouw die Jezus' voeten zalfde via Maria en de vrouwen onder het kruis tot Maria Magdalena die met balsem naar het graf ging.

We gaan een bakworkshop doen, we gaan elkaar zalven met olie die heilig wordt door onze handen en we houden samen maaltijd met een agapè-viering.



Marian Geurtsen (1965) is theoloog en dirigente. Ze is geïnspireerd door de oecumenische vrouwenbeweging en heeft zich gespecialiseerd in liturgie en rituelen.

Zie [www.mariangeurtsen.nl](http://www.mariangeurtsen.nl).

Marian is de auteur van *Zalig gebakken. Verhalen, recepten en tradities van Driekoningen tot Sinterklaas*. (Heeswijk 2015)

Begeleiding: Marian Geurtsen

Datum: donderdag 18 april

Tijd: 14.00u-20.30u (met inloop vanaf 13.30u)

Deelnemers: (v), max. 18

Kosten: €25

Aanmelden: vóór 15 april

# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## Open Huis

In hoekjes en kamertjes kun je verdwijnen. Hoor je flarden van verhalen van vrouwen die zich verbonden voelen met de Graalspiritualiteit. In de grote ruimtes kun je proeven van de vele activiteiten die het Graalhuis biedt. Van meditatie, mantra-zingen en sacrale dans tot Ont-Moeting. Op 25 mei zetten wij onze deuren open voor een eerste Open Huis! Kom binnen wanneer jij wilt, schuif even een uurtje aan of blijf een hele dag, voel je vrij om alles te proberen of door het huis rond te dwalen. Deze dag heb je alle mogelijkheden om de Graalbeweging in al haar veelkleurigheid te ontdekken!

Programma grote zaal/kelder:

- 10.00u: zen en christelijke meditatie (Ingrid Kiewik en Marian Geurtsen)
- 12.00u: sacrale dans (Hilde Debacker)
- 14.00u: try-out de Ont-Moeting. Een veelzijdige intergenerationele vrouwengroep van de Graal, die onder meer werkt met participatief drama
- 16.00u: mantra-zingen (Andrea Hauser)

In de Graalkamers vind je tussendoor en op wisselende tijden verhalen/gedichten en Graalvrouwen die graag met jou in gesprek gaan.

Begeleiding: **Hilde Debacker en Rachelle van Anandel**

Datum: **zaterdag 25 mei**

Tijd: **van 10.00u tot 17.30u, inloop vanaf 09.30u**

Kosten: **vrije bijdrage**

Aanmelden: **welkom maar niet nodig**



## 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 melodieën, dan weer ingetogen of verstilde liederen. Soms eenstemmig, dan weer eenvoudig meerstemmig, in velerlei talen. De melodieën 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. Ze werkt al jaren als muziektherapeute met mensen met een psychische problematiek. Daarnaast geeft ze zanglessen, stemvormingstrainingen en uiteenlopende workshops 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](http://www.heerlijkzingen.nl).

Begeleiding: Andrea Hauser

Datum: zaterdag 15 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 12 juni



# Dans-, inspiratie- en meditatiedagen

## Sacrale dansdag voor vrouwen

'In volle bloei zijn'

De midzomerzonnenuwende is net voorbij. Bloemen en struiken tonen hun kleurenpracht, dieren dartelen in de wei en de zon staat hoog aan de hemel. De hele natuur is in volle bloei.

Maar wat dat betekent dat voor jou, in volle bloei zijn? Wat ervaar je dan? Wat heb je daarvoor nodig?

In verbinding met de stralende natuur tijdens deze periode van het jaar, dansen we tijdens deze dag onze eigen groei en bloei. We maken contact met de aarde, met onze eigen groeikracht en met ons vermogen om ons eigen licht te laten schijnen in deze wereld. Kom en dans mee!



*Kunstenares: Melissa Harris*



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

Begeleiding: Hilde Debacker

Datum: zaterdag 29 juni

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

Deelnemers: (v), max. 15

Kosten: € 35 (incl. lunch en koffie en thee)

Anmelden: vóór 26 juni

## Framedrumdagen

### ‘De verbindende kracht van de framedrum’

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 framedrum schept de mogelijkheid om onze ritmische verbinding met onszelf, de natuur en elkaar te herinneren en te herstellen. Ritme verbindt ons ook met het onzeggbare, met het mysterie van leven. Meer en meer vrouwen (her)ontdekken de framedrum. Zij voelen zich ertoe aangetrokken om zo de verbinding met hun gezondheid en met elkaar terug te vinden en te herstellen.

Framedrums worden in de hand gehouden of op schoot bespeeld. Door een subtiële en gerichte aanraking van de drum met vingers en handen worden ritmische klanken en boventonen hoorbaar.



Op **zaterdag 6 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 13 juli** geeft Irmgard een dag voor vrouwen die reeds de basisslagen en enkele ritmes beheersen. Een dag om heerlijk samen te drummen en elkaar te inspireren. Bekende en nieuwe ritmes komen aan bod. 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 6 juli (beginners) en 13 juli (gevorderden)

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

Kosten: € 45 per dag (incl. gebruik drums, lunch en koffie en thee)

Aanmelden: vóór 2 juli en vóór 9 juli

# Overig (cursus)aanbod

## Framedrumcursus

### De magische kracht van ritme – een vergeten erfgoed van vrouwen

Drums en ritme hebben op mensen een bijzondere aantrekkingskracht. Ritme heeft iets betoverends. We zijn er dag in dag uit door omgeven. Ritme is universeel, verbindt mensen en culturen en is de essentie van al het leven.



Framedrums zijn één van de oudste instrumenten op aarde en werden van oudsher ingezet bij rituelen om de eenheid en verbinding van de gemeenschap te bekrachtigen. Het waren vrouwen die al drummend voorgingen in deze ceremonieën, 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. Door de beat van de framedrum maak je je hoofd leeg, kom je tot rust en hervind je jezelf. Één slag op de drum brengt je direct in het hier en nu.

We spelen zowel meditatieve ritmes als speelse, swingende ritmes. Met behulp van klappen, stappen, recitatie en bodypercussie worden de ritmes aangeleerd en op de drum overgebracht. Je hebt geen muzikale of ritmische ervaring nodig om mee te kunnen doen.

Sinds 2017 komen vrouwen in het Graalhuis samen om de framedrums te laten klinken. Zij ervaren aan den lijve de verbindende kracht en de helende trilling van deze drums. Na elke les gaan ze weer opgeladen, gesterkt en enthousiast naar huis! Vrouwen met framedrumervaring, kunnen (na overleg met de cursusgeefster) meedoen met de serie middagen voor gevorderden. Vrouwen met geen of weinig framedrumervaring kunnen aansluiten bij de middagen voor beginners.

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

**Data:** 18 jan, 15 feb, 15 maart, 19 april, 24 mei en 21 juni (beginners)  
25 jan, 22 feb, 22 mrt, 26 apr, 31 mei en 28 juni (gevorderden)

**Tijd:** 14.00u tot 17.00u, inloop vanaf 13.30u

**Deelnemers:** (v), maximaal 15

**Kosten:** €175 (alleen als cyclus te volgen; incl. gebruik drums)

**Aanmelden:** vóór 15 januari



## 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 8 februari, 29 maart en 14 juni  
Tijd: van 20.00u tot 21.45u, inloop vanaf 19.30u  
Deelnemers: (m/v), max. 15  
Kosten: € 15 per avond, € 40 voor de drie avonden  
Aanmelden: graag twee dagen van tevoren

## 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. Elke filmmiddag begint met ontvangst en inleiding. Daarna de vertoning van de film gevolgd door een nabespreking. Het thema van dit seizoen is rechtvaardigheid.

**Vr 8 maart: documentaire RBG, regie Julie Cohen en Betsy West, 2018**  
Ruth Bader Ginsburg is een bejaarde rechter bij het Hooggerechtshof in de Verenigde Staten. Een voorvechtster van emancipatie met een grote staat van dienst op het gebied van vrouwen-, homo- en arbeidersrechten, die niet bang is om een briljant onderbouwd 'I dissent' voor te lezen als ze het oneens is met haar acht collega-rechters. In een steeds conser-



## Overig (cursus)aanbod

vatievere omgeving, onder een president die ze voor zijn verkiezing een ‘faker’ noemde schuift ze als vanzelf op van behoudend naar rebels liberaal. Dat verklaart haar enorme succes onder jongeren.



### Vr 12 april: documentaire *Ni juge ni soumise*, Yves Hinant, 2017

Een vrouwelijke Belgische onderzoeksrechter met een stevige aanpak voert het gesprek met de verdachten (m/v) die haar in haar werkkamer worden voorgeleid.

Het contrast tussen de wreedheden in de wereld enerzijds en de onomwonden manier waarop Anne Gruwez er mee omgaat anderzijds schept rust en veiligheid.

### Vr 17 mei: *The Third Murder*, regie Hirokazu Kore-Eda, 2017

De verdachte heeft al bekend dat hij zijn baas heeft vermoord en voert vervolgens lange gesprekken met zijn advocaat die zorgvuldig luistert. Het waarom van de moord wordt stapje voor stapje onthuld en er ontstaan steeds nieuwe perspectieven. Wat opdoemt is het verschil tussen wet en rechtvaardigheid.



Begeleiding: Mineke van Sloten en Carla van Thiel.

Data: 8 maart, 12 april, 17 mei

Tijd: 14.00-17.00 uur, inloop vanaf 13.30

Deelnemers: (m/v) max. 15

Kosten: € 5

Anmelden: uiterlijk 2 dagen van te voren

## 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 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.

Begeleiding: Nelleke Metselaar

Data: 9 en 23 maart

Tijd: van 14.00u tot 17.00, inloop vanaf 13.30u

Deelnemers: (m/v), max. 15

Kosten: € 50 (voor twee middagen)

Aanmelden: vóór 6 maart

## Voorjaarsschoonmaak: meditatiecyclus naar Pasen



Als de lente zichtbaar wordt verlang je naar buiten, naar een frisse wind door je leven. Ondertussen is je leven dichtgeslibd met routines die je niet meer inspireren. In deze meditatiecyclus ga je ballast loslaten om nieuwe inspiratie te vinden.

Voor onze moeders en grootmoeders waren Carnaval en Aswoensdag het signaal dat het tijd werd voor de grote voorjaarsschoonmaak.

Net als vorig jaar pakken we die traditie op door innerlijke schoonmaak te houden. Van Aswoensdag tot Pasen mediteren we wekelijks op vrijdagochtend. De meditatiebijeenkomst is opgebouwd uit stiltemeditatie en een thematische meditatie. Iedere week staan we stil bij een thema dat ons helpt om op te ruimen. In welke gewoontes zit ik vast? Waar wil ik vrij van worden? Waar wil ik open voor staan?

Door deze innerlijke schoonmaak en het loslaten van overbodige ballast krijg je meer tijd voor wat je echt belangrijk vindt. Zo ontstaat er ruimte in je leven voor een nieuwe lente!

## Overig (cursus)aanbod

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 8, 15, 22, 29 maart en 5, 12 en 19 april

Tijd: van 10.00u tot 11.30u, inloop vanaf 9.30u

Deelnemers: (m/v), max. 15

Kosten: € 50 (alleen als cyclus te volgen; 1x missen is geen probleem)

Anmelden: vóór 6 maart

## 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 28 maart, 11 en 25 april, 9 mei

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)

Anmelden: vóór 25 maart

# Overig (cursus)aanbod

## DE ONT-MOETING

### WOMEN'S EDITION

*Door de spiegel van een ander, ontmoet je jezelf met nieuwe ogen*

Van vrouwen worden anno 2018 nog altijd andere dingen verwacht dan van mannen. Welke rol spelen sociale status, culturele achtergrond, leeftijd, opleidingsniveau, etc. daarin? Kunnen we tegenwoordig alles bereiken wat we willen, of is dat eigenlijk een illusie? En zijn de kansen voor ons allemaal gelijk? Hoe vinden we onze plek in de samenleving? Wat kunnen we van elkaar leren?

Met De Ont-Moeting organiseren Mariem, Rachele en Maria om de week een ontmoeting tussen vrouwen van verschillende leeftijden en achtergronden. Met theateroefeningen, kunst en dialoog nemen we de ruimte om samen op ontdekkingsreis te gaan. De oefeningen zijn o.a. gebaseerd op de methode van participatief drama ('theatre of the oppressed'), muziektherapie en geweldloze communicatie. Zo gaan we op zoek naar de tools waarmee we zelf de regie in handen nemen, om niet alleen persoonlijke verandering, maar ook sociale verandering te creëren.

Voor meer informatie, data en aanmelding kun je contact opnemen met Rachele: [rachele.degraal@gmail.com](mailto:rachele.degraal@gmail.com).

## 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)

# Activiteitenoverzicht

## Januari

18, 25	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus ‘De magische kracht van ritme’
19	11.00u – 15.30u	Graalnieuwjaarsdag ‘Over spelen en levenskunst’
30	20.00u – 22.00u	Lezing Stine Jensen ‘Eerste liefde’

## Februari

8	20.00u – 21.45u	Zingen vanuit je ziel – meditatieve zangavonden
10	10.30u – 16.30u	Meditatiedag met Jotika Hermsen ‘Gelijkmoedigheid’
15, 22	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus ‘De magische kracht van ritme’
16	14.00u – 17.00u	Workshop over het Latifa-gebed

## Maart

8	14.00u – 17.00u	film RBG
8	20.00u – 22.00u	Concert met wereldvrouwenkoor Mihira
8, 15, 22, 29	10.00u – 11.30u	Voorjaars schoonmaak: meditatiecycclus naar Pasen
9, 23	14.00u – 17.00u	Zen Zien Tekenmiddagen
15, 22	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus ‘De magische kracht van ritme’
28	20.00u – 21.45u	Leeftocht – een poëtische reis door onze verbeelding
29	20.00u – 21.45u	Zingen vanuit je ziel – meditatieve zangavonden
30	14.00u – 17.00u	Workshop bibliodans: ‘De dans van compassie’

## April

5	14.00u – 17.00u	Filmmiddag ‘De 13 inheemse Grootmoeders’
5, 12, 19	10.00u – 11.30u	Voorjaars schoonmaak: meditatiecycclus naar Pasen
11, 25	20.00u – 21.45u	Leeftocht – een poëtische reis door onze verbeelding
12	14.00u – 17.00u	film Ni juge ni soumise
18	14.00u – 20.30u	Heilige balsem: Viering Witte Donderdag en Pasen
19, 26	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus ‘De magische kracht van ritme’

## Mei

9	20.00u – 21.45u	Leeftocht – een poëtische reis door onze verbeelding
17	14.00u – 17.00u	film The Third Murder
24,31	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus ‘De magische kracht van ritme’
25	10.00u – 17.30u	Open Huis

## Juni

14	20.00u – 21.45u	Zingen vanuit je ziel – meditatieve zangavonden
15	11.00u – 16.00u	Zangdag voor wereldvrouwen
21, 28	14.00u – 17.00u	Framedrumcursus ‘De magische kracht van ritme’
29	11.00u – 17.00u	Sacrale dansdag ‘In volle bloei zijn’

## Juli

6, 13	11.00u – 17.00u	Framedrumdagen ‘De verbindende kracht van de framedrum’
-------	-----------------	---

# 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 organiseerden we onlangs twee empowermentscursussen voor vrouwen met een migratie- of vluchtachtergrond. Ook zijn we gestart met 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 ([degraal@planet.nl](mailto:degraal@planet.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.

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

