

# Graalprogramma

NOKWAKA



de graalbeweging

voorjaar 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 22.

# Inhoudsopgave

## Programma-aanbod

Graalnieuwjaarsdag: ‘De wereld heeft je nodig’	3
Lezing ‘De sjamaan en ik’ - Willemijn Dicke	3
Tweeluik Schoonheid & seksualiteit: Dag 1 ‘Je bent al mooi’	4
Internationale Vrouwendag: ‘Ontdek je vrouwelijke oerkracht!’	6
Internationale Vrouwendag: ‘Strijdbare vrijheid’	7
Tweeluik Schoonheid & seksualiteit: Dag 2 ‘Bevrijd onze seksualiteit’	8
Hildegard van Bingen: film ‘Vision’	9
Hildegard van Bingen: concert Ensemble Tangere	10
Agapèviering op Witte Donderdag	11
Meditatiedag met Irène Bakker Sensei ‘Het lied van zazen’	11
Inspiratiedag: ‘Het goddelijke moederschap bij Hildegard van Bingen’	12
Open Huis	13
Zangdag voor wereldvrouwen	14
Sacrale dansdag ‘Lofzang op het leven’	15
Framedrumdagen ‘De verbindende kracht van de framedrum’	16

## Overige (cursus)aanbod

WereldZangOchtenden	17
Framedrumcursus ‘De magie van ritme’	17
Filmmiddagen	18
Cyclus ‘Mediteren met Hildegard van Bingen’	19
Maandelijkse WonderWandeling	20
Zingen vanuit je ziel	21
Open zendo	21

## De Graal nationaal en internationaal

22

# Programma-aanbod

## Graalnieuwjaarsdag 'De wereld heeft je nodig'



In haar internationale visietekst (Zuid-Afrika, 2011) verwoordt de Graalbeweging haar bereidheid om de situatie van de wereld onder ogen te zien. We willen niet weggijken van de noden van kwetsbare groepen zoals vluchtelingen of slachtoffers van (seksueel) geweld of uitbuiting. Noch willen we onze oren sluiten voor de hulpkreet van moeder aarde zelf. Tegelijk zoeken we steeds naar tekens van hoop en vertrouwen we op de meelevende

energie en het creatieve handelen van vrouwen wereldwijd.

Tijdens de ochtend draagt Graalvrouw Marthe Link gedichten voor die de situatie van de wereld zichtbaar en voelbaar maken.

Daarna activeren we onze hoop door het zingen van liederen van over de hele wereld, onder de bezielde leiding van Andrea Hauser. Samen zingen geeft vreugde en verbondenheid. Het sterkt ons vertrouwen dat we samen compassievol kunnen handelen en zo onze planeet kunnen transformeren in een plek van vrede en rechtvaardigheid. De wereld heeft je nodig!

Aansluitend is er een verzorgde lunch en alle tijd om bij te praten. We ronden af met een viering, waarin opnieuw een aantal liederen weerklinken.

Begeleiding: [Marthe Link en Andrea Hauser](#)

Datum: zaterdag 25 januari

Tijd: 11.00u tot 15.30u

Deelnemers: (m/v), max. 30

Kosten: vrije bijdrage

Aanmelden: vóór 22 januari

## 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 Willemijn Dicke.

## Lezing 'De sjamaan en ik'



In het boek *De sjamaan en ik* doet Willemijn Dicke op een nuchtere en geestige manier verslag van haar zoektocht naar zingeving. Het grootste deel van haar leven is Willemijn militant atheïst. En als wetenschapper is ze, net als haar collega's en vrienden, een scepticus pur sang. Ze heeft een succesvolle carrière, een gezin en een grote vriendenkring. Toch besluit ze op een bepaald moment dat ze niet meer wil leven op de automatische piloot. Ze begint een spirituele zoektocht, tot verbazing en soms verontwaardiging van de mensen om haar heen.

Tijdens haar zoektocht komt een hele rits aan goeroes voorbij, van zenboeddhisten, sjamanen en swami's tot een Dominicaans priester en heeft ze zelf ook mystieke ervaringen. Haar zoektocht heeft echter ook een keerzijde: in een opwelling zegt ze haar baan op en ze raakt vriendschappen kwijt. De grootste verandering is echter dat ze niets meer zeker weet. Het enige dat ze wel weet is dat ze onmiskenbaar religieus geworden is...

Tijdens deze avond wordt Willemijn geïnterviewd door programmamaker Hilde Debacker, gepromoveerd filosoof én ook voormalig atheïst. Daarna is er ook alle ruimte voor interactie met het publiek.

Willemijn Dicke is expert in het hoger onderwijs. Ze heeft voor verschillende universiteiten in Europa gewerkt, eerst als wetenschapper, daarna als programmamanager. Nu werkt ze als Director International Strategy bij de VSNU. Daarnaast houdt ze van schrijven en publiceerde ze diverse boeken (zowel fictie, non-fictie, wetenschap als science fiction), blogs, artikelen en columns.

Begeleiding: Willemijn Dicke en Hilde Debacker  
Datum: vrijdag 7 februari  
Tijd: 20.00u tot 22.00u, inloop vanaf 19.30u  
Deelnemers: (m/v), max. 30  
Kosten: € 15 (incl. koffie en thee)  
Aanmelden: vóór 5 februari

## **Tweeluik Schoonheid & seksualiteit**

In dit tweeluik zoomen we in op de verbinding met ons lichaam. Lukt het om ons thuis te voelen in ons lichaam en onszelf mooi te vinden precies zoals we zijn?

# Programma-aanbod

Ondanks alle beelden van perfectie waar we via de media constant aan blootgesteld worden? En hoe verhouden we ons tot onze seksualiteit? Voelen we ons daarin op ons gemak of worden we ook hier geconfronteerd met onbereikbare ideaalbeelden of oude beperkende overtuigingen?

Hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman is onze gids op de dag rond schoonheid. Theologe en ritueelbegeleidster Marian Geurtsen is dit tijdens de dag over seksualiteit. Tijdens de middag integreren we het thema met bibliodans, onder de bezielde leiding van theologe en dansdocente Riëtte Beurmanjer.

## Dag 1 'Je bent al mooi'

In haar recente boek *Je bent al mooi* houdt Liesbeth Woertman een krachtig pleidooi voor de schoonheid van imperfectie. In onze huidige cultuur waarin gemanipuleerde beelden de norm vormen, staat ons zelfbeeld onder grote druk. We worden voortdurend geconfronteerd met beelden van perfecte lichamen en perfecte levens, maar ons eigen bestaan voelt helemaal niet zo volmaakt. Hoe kunnen we onszelf toch mooi vinden en onze imperfectie omvatten met een warm hart? Wat hebben we nodig om onszelf te bevrijden van al die knellende ideaalbeelden die ons ongelukkig maken?



We zijn al mooi, stelt Liesbeth, maar zien dat vaak niet door onze kritische en negatieve gedachten. Zij pleit voor 'heelheid in gebrokenheid', een vorm van heelheid die alles in onszelf omvat, zowel licht als duisternis, zorgen als vreugde, mannelijkheid als vrouwelijkheid, het gave als het imperfecte.

Liesbeth geeft tijdens de ochtend een inhoudelijke introductie. Daarna is er veel tijd voor vragen en uitwisseling en doen we een contemplatieve oefening.

In de middag diepen we het thema verder uit door middel van bibliodans. Bibliodans is een vorm van spirituele dansexpressie die ontwikkeld werd door Riëtte Beurmanjer. Dansend naar aanleiding van Bijbelteksten, gedichten of andere inspirerende teksten voelen we hoe die woorden in ons leven en tot uitdrukking willen komen. We laten ons raken door een aantal citaten uit het boek *Je bent al mooi* en laten die dansend door ons heen gaan. 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.

Liesbeth Woertman is klinisch psychologe en promoveerde in 1994 op het onder-

werp lichaamsbeelden. Ze heeft inmiddels vier boeken op haar naam staan en werkt als hoogleraar aan de Universiteit van Utrecht.

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: [Liesbeth Woertman](#) en [Riëtte Beurmanjer](#)

Datum: zaterdag 15 februari

Tijd: 10.30u tot 16.30u (met inloop vanaf 10.00u)

Deelnemers: (v), max. 20

Kosten: €35 (incl. lunch en koffie en thee) [€60 voor gehele tweeluik]

Aanmelden: vóór 12 februari

## Programma Internationale Vrouwendag

Naar aanleiding van internationale vrouwendag op 8 maart bieden we een dubbelprogramma aan op zaterdag 7 maart: een ochtend in de natuur, op zoek naar onze vrouwelijke oerkracht, en een middag in het Graalhuis om onze vrouwelijke krachten te bundelen. Op zondag 8 maart ben je uitgenodigd om samen met ons deel te nemen aan de Women's March in Amsterdam. Meer info vind je t.z.t. op onze website. Alvast welkom!

### Ochtendprogramma 'Ontdek je vrouwelijke oerkracht!'



Het thema van internationale vrouwendag is dit jaar vrijheid. Maar, vrijheid, wat is dat precies? In Nederland zijn we vrij. Vrij om te kiezen waar we wonen, wat voor werk we doen, met wie we samen willen zijn, welke woorden we gebruiken. We zijn vrij! Toch? Helaas is vrijheid voor lang niet alle vrouwen vanzelfsprekend. Misschien herken je het wel: het stemmetje in je achterhoofd dat ervoor zorgt dat je op je hoede bent en je minder vrij voelt dan je zou willen.

Hoe vrij ben jij? Wat betekent vrijheid voor jou? En hoe geef je daar uiting aan? Ga met ons mee het bos in en ontdek je vrouwelijke oerkracht. Samen met een groep gelijkgestemde vrouwen word je begeleid tijdens een workshop waarin je steeds dichterbij je eigen vrouwelijke kern komt. In jouw kern vind je jouw kracht, de kracht om actief te worden. Van daaruit kun je naar buiten treden en bijdragen aan

# Programma-aanbod

een wereld waarin vrijheid voor iedereen vanzelfsprekend mag zijn. Voor jou en al je zusters wereldwijd.

Marieke van Andel nodigt je uit om deze ochtend met haar mee te gaan. Samen het bos in, op reis naar binnen en op zoek naar jouw oerkracht. Ga mee! Het zusterschap wacht op je.

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

- Begeleiding: Marieke van Andel  
Datum: zaterdag 7 maart  
Plaats: Landgoed Beerschoten, verzamelen bij Parkeerplaats  
Visserssteeg (aan de Soestdijkseweg Zuid in De Bilt)  
Tijd: 11.00u tot 13.00u (verzamelen vanaf 10.45u)  
Deelnemers: (v), max. 15  
Kosten: €15 [€25 voor hele dag, excl. lunch]  
Aanmelden: vóór 4 maart

## Middagprogramma 'Strijdbare vrijheid'



In het middagprogramma gaan we nader in op het kader voor feministische actie. Wat is nodig om te zorgen voor vrijheid voor iedereen? Welke belemmeringen zijn er nog? Welke minderheidsstemmen moeten gehoord worden om vrijheid gemeengoed te maken? En welke maatschappelijke actie is daarvoor nodig? De laatste jaren noemen steeds meer jonge vrouwen zich opnieuw feminist. Er worden andere lagen van onderdrukking onderzocht en nieuwe thema's geagendeerd. Er is discussie over genderidentiteiten, over de invloed van diversiteit en culturele achtergrond en over de machtsverhoudingen die voor verschillende posities in de maatschappij zorgen.

Tijdens deze middag brengen we een cultureel en maatschappelijk diverse groep femmes\* bij elkaar en vragen hen hun visie op hedendaags feminisme toe te lichten. \*femmes is een term om niet alleen naar vrouwen te refereren, maar naar eenieder die zich met vrouwelijke elementen en energie identificeert.

Naast actie en strijdbaarheid, maken we ook ruimte voor bezinning. Hoe kunnen we onszelf - ook binnen de actie - opladen, (spiritueel) voeden en de inclusiviteit van de gemeenschap bewaken?



Maria Platteeuw is queer-feminist en wil als antropoloog graag minderheids perspectieven een podium bieden. Ze werkt op dit moment als hulpverlener voor (ex-)sekswerkers en slachtoffers van mensenhandel.

Begeleiding: Maria Platteeuw

Datum: zaterdag 7 maart

Tijd: 15.00u tot 18.00u (inloop vanaf 14.30u en aansluitend borrel)

Deelnemers: (v), max. 25

Kosten: €15 [€25 voor hele dag, excl. lunch]

Anmelden: vóór 4 maart

## **Tweluik Schoonheid & seksualiteit**

In dit tweluik zoomen we in op de verbinding met ons lichaam. Lukt het om ons thuis te voelen in ons lichaam en onszelf mooi te vinden precies zoals we zijn? Ondanks alle beelden van perfectie waar we via de media constant aan blootgesteld worden? En hoe verhouden we ons tot onze seksualiteit? Voelen we ons daarin op ons gemak of worden we ook hier geconfronteerd met onbereikbare ideaalbeelden of oude beperkende overtuigingen?

Hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman is onze gids tijdens de dag rond schoonheid. Theologe en ritueelbegeleidster Marian Geurtsen is dit tijdens de dag over seksualiteit. In de middag integreren we het thema met bibliodans onder de bezielde leiding van theologe en dansdocente, Riëtte Beurmanjer.

### **Dag 2 'Bevrijd onze seksualiteit'**



Marian Geurtsen promoveerde onlangs 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 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?

# Programma-aanbod

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.

In de middag diepen we het thema opnieuw verder uit met bibliodans, een vorm van spirituele dansexpressie ontwikkeld door Riëtte Beurmanjer. We laten 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.

Begeleiding: Marian Geurtsen en Riëtte Beurmanjer

Datum: zaterdag 28 maart

Tijd: 10.30u tot 16.30u (met inloop vanaf 10.00u)

Deelnemers: (v), max. 20

Kosten: €35 (incl. lunch en koffie en thee) [€60 voor gehele tweeluik]

Anmelden: vóór 25 maart

## Hildegard van Bingen: film en concert

Het werk van de in 2012 heilig verklaarde 12e eeuwse mystica Hildegard van Bingen geniet ook nu nog veel belangstelling. Hildegard was dan ook een zeer veelzijdige vrouw: profetes, geestelijk leidsvrouw, componiste, genezeres en kunstnares. Ze stichtte haar eigen klooster en gold als een van de invloedrijkste vrouwen van de Middeleeuwen. Tijdens dit middag- en avondprogramma willen we haar leven en werk eren met beeld, tekst en muziek.

### Film 'Vision - Aus dem Leben der Hildegard von Bingen'

Regisseur Margarethe von Trotta, bekend van biografische films over invloedrijke vrouwelijke denkers als Rosa Luxemburg en Hannah Arendt, schetst in deze film een fraai vormgegeven portret van het leven van Hildegard van Bingen. Al jong opgegroeid in een klooster, werd ze non en kreeg later diverse visioenen en helende krachten waardoor ze tot ver over de landsgrenzen bekend werd. Ze richtte het eerste klooster op dat slechts voor vrouwen toegankelijk was, daarmee de wil van de Kerk trotserend. De film belicht uitgebreid de relaties met haar twee keer zo oude mentor Jutta van Sponheim en haar eigen novice Richardis von Stade. Ook Hildegard's minder aangename karaktertrekken komen in beeld.



Begeleiding: Hilde Debacker  
Datum: vrijdag 3 april  
Tijd: 14.30u tot 17.00u (met inloop vanaf 14.00u)  
Deelnemers: (m/v), max. 30  
Kosten: €5  
Aanmelden: vóór 1 april

## **Ensemble Tangere – Magische klankimprovisaties geïnspireerd op de muziek van Hildegard van Bingen**



Hildegard van Bingen is de eerste componiste uit de geschiedenis van de westerse klassieke muziek die bij naam bekend is. Ze schreef het mysteriespel *Ordo Virtutum*, ‘Orde der deugden’, een gezongen drama voor vrouwenstemmen dat ze componeerde voor de nonnen van haar klooster. Daarnaast componeerde zij ongeveer 75 gezangen voor de liturgie op basis van haar visioenen. Haar gezangen liggen muzikaal in het verlengde van de gregoriaanse traditie van het Rijnland. Hildegard was

ervan overtuigd dat muziek genezende trillingen kan uitzenden. Daarom liet zij in de ziekenafdeling van haar klooster een non op gezette tijden haar liederen zingen. In de menselijke stem ervoer zij God die werkzaam is via het menselijk lichaam als instrument.

Hildegard van Bingen noemde de Bron van waaruit zij haar visioenen en muziek ontving ‘het levende onblusbare Licht’. Ze is een levendige inspiratiebron voor de vijf vrouwen van Ensemble Tangere. Zij brengen Hildegard’s beelden, teksten en muziek in de ruimte en laten zich erdoor inspireren tot improvisaties van magische klanken.

Concert: Lies Joosten (harp), Veronika Simonett (alt-dwarsfluit), Lydia Schaap (zang), Irmgard Cottaar (framedrum en klein-percussie) en Claudia Richter (voordracht)  
Datum: vrijdag 3 april  
Tijd: 20.00u tot 21.30u (met inloop vanaf 19.30u)  
Deelnemers: (m/v), max. 35  
Kosten: €20  
Aanmelden: vóór 1 april

# Programma-aanbod

## Agapèviering op Witte Donderdag

Als een vrouw die desem door het meel kneedt

Witte Donderdag vanuit het perspectief van vrouwen, hoe ziet dat eruit? We houden samen een agapè-viering: een maaltijd gecombineerd met een viering. Vooraf aan de maaltijd is er een bezinningsprogramma. Hierin verkennen we de betekenissen van brood, het centrale ingrediënt van het laatste avondmaal, en welke rol vrouwen nemen in het evangelie. Jezus spreekt over het Rijk van God als een vrouw die desem door het meel kneedt. Wat betekent het vandaag om desem te zijn? En om te kneden? Tijdens dit programma draaien we het perspectief van de verhalen over Pasen een kwartslag, zodat we de betekenis van Pasen zien vanuit de belevingswereld van vrouwen.



Begeleiding: Marian Geurtsen en Carla van Thiel

Datum: donderdag 9 april

Tijd: 15.30u tot 20.00u (met inloop vanaf 15.00u)

Deelnemers: (v), max. 20

Kosten: €20

Aanmelden: vóór 7 april

## 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 'Het lied van zazen'



'The Song of Zazen' is een tekst van de 18e eeuwse Zenmeester Hakuin Ekaku (1686-1769). Hij was een belangrijke hervormer van de Rinzai school en systematiseerde de koanstudie. Vooral bekend is zijn koan 'Wat is het geluid van een hand?'.

'Het lied van zazen' is een mooie lofzang op de zitmeditatie, die Hakuin als de belangrijkste beoefening ziet. Volgens Ha-

kuin zijn drie dingen daarbij van wezenlijk belang: Groot Vertrouwen, Grote Twijfel en Grote Toewijding. Deze tekst nodigt ons uit te onderzoeken wie wij ten diepste zijn en biedt inspiratie voor hoe we in het leven kunnen staan.

Naast ‘zitinstructies’ wisselen periodes van zitmeditatie, loopmeditatie en toelichtingen op ‘The Song of Zazen’ elkaar af. Zo kan deze stiltedag tevens een mooie verdieping worden van onze meditatiebeoefening.

*Alle wezens zijn van nature Boeddha,  
zoals ijs van nature water is.  
Zonder water is er geen ijs,  
zonder wezens zijn er geen Boeddha's.*  
(Hakuin)

Begeleiding: Irène Kaigetsu Kyojo Bakker Sensei  
Datum: zondag 19 april  
Tijd: 10.30u tot 16.30u, inloop vanaf 10.00u  
Deelnemers: (m/v), max. 30  
Kosten: €10 (koffie, thee en lunch) en dana  
Aanmelden: vóór 16 april

## Inspiratiedag: ‘Het goddelijke moederschap 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 kerkklerares. In haar brieven zegt ze nadrukkelijk dat ze ongeletterd is: *indocta*, ze heeft slechts leren lezen en schrijven. Ze is niet onderrichtet in theologie en filosofie zoals haar mannelijke tijdgenoten. Ze werd innerlijk onderricht door God. Daarvan getuigt ze in haar visioenen, brieven en liederen.



# Programma-aanbod

Op deze inspiratiedag situeren we Hildegard eerst in de tijd, waarin ze leefde. Daarbij lezen we fragmenten uit haar brieven en luisteren we naar haar liederen. Daarna staan we stil bij enkele 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 inspiratiedag heeft een afwisselend karakter van inleiding, tekstlezing en meditatie.

Kitty Bouwman is bezig met Post Doc onderzoek naar het goddelijke en het geestelijke 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 9 mei  
Tijd: 11.00u tot 16.30u, inloop vanaf 10.30u  
Deelnemers: (m/v), max. 20  
Kosten: €30 (incl. koffie, thee en lunch)  
Aanmelden: vóór 6 mei

## Open Huis

In het Graalhuis komen vrouwen bij elkaar om te ontmoeten. Samen doen we aan mantra-zingen, sacrale dans en meditatie en bespreken we actuele thema's tijdens filmmiddagen, lezingen en inspiratiedagen. Ja, in het Graalhuis komen Hoofd, Hart en Baarmoeder samen. Deze metafoer sluit aan bij onze speerpunten: maatschappelijke betrokkenheid, spiritualiteit en empowerment van (jonge) vrouwen.

Je komt het Graalhuis binnen in het Hart. De hal met inspiratie, de grote ruimte, de warme keuken. Vanuit de verschillende kamers van ons Hart voelen we ons betrokken bij de maatschappij. We overstijgen grenzen om de ander te ontmoeten, van mens tot mens. De Baarmoeder is onze spiritualiteit. Diep van binnen kun je een gevoel van verbondenheid ervaren,



met je eigen lichaam en met de wereld om je heen. Door ruimte te geven aan onze spiritualiteit, creëren we een zachte, warme ruimte in onszelf waar plaats is om te groeien. De Baarmoeder van het Graalhuis, onze Zendo, bevindt zich beneden aan de gracht. Ons Hoofd is slim en helpt ons de vertaalslag te maken van voelen naar doen. Waar we kunnen, organiseren we concrete acties die bijdragen aan een wereld waar iedereen welkom is. We bundelen onze krachten; iedereen kan iets. Het Hoofd van het Graalhuis bevindt zich op de eerste verdieping, bij de bibliotheek.

Kom tijdens dit tweede Open Huis een kijkje nemen achter de voordeur en schuif aan bij één van onze activiteiten. Je bent welkom voor een uurtje of de hele dag. Wees nieuwsgierig, stel een vraag, probeer iets nieuws en kom erachter of jij in het Graalhuis een stukje van jezelf tegenkomt. Alvast welkom!

**Begeleiding:** [Rachelle van Andel](#), [Marieke van Andel](#), [Maria Puy](#) en [Hilde Debacker](#)

**Datum:** zaterdag 6 juni

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

**Kosten:** vrije bijdrage

**Anmelden:** welkom maar niet nodig

## Zangdag voor wereldvrouwen

Overall 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. 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!



# Programma-aanbod

Andrea Hauser studeerde klassiek zang en muziektherapie. Ze geeft zanglessen en uiteenlopende workshops en concerten. Ze heeft een kristalheldere stem en kan op een natuurlijke manier iedereen aan het zingen krijgen. Zie [www.heerlijkzingen.nl](http://www.heerlijkzingen.nl).

Begeleiding: Andrea Hauser  
Datum: zaterdag 13 juni  
Tijd: van 11.00u tot 16.30u, inloop vanaf 10.30u  
Deelnemers: (v), max. 25  
Kosten: €35 (incl. koffie, thee en lunch)  
Aanmelden: vóór 10 juni

## Sacrale dansdag 'Lofzang op het leven'

Het is volop zomer. Alles groeit en bloeit en de natuur toont zich in al haar weelde en overvloed. Is er een geschikter moment om onze dankbaarheid te uiten voor dit volle leven dat we elke dag weer ontvangen? Al dansend eren we de levenskracht die door ons heen stroomt en die overal om ons heen zichtbaar is, in mensen, dieren en de gehele schepping. Samen dansend danken, in vreugde en verbondenheid. Kom je ook?



*Zie hoe vruchtbaar het dal  
met zijn bomen vol bloesem, en al die gewassen  
gevoed door heldere stromen en meren  
vol scholen van spelende vissen,  
waarboven libellen in regenboogkleuren  
dansen van vreugde.  
Uit 'Een lofzang' - Hein Stufkens*

Hilde Debacker 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 4 juli  
Tijd: van 11.00u tot 17.00u, inloop vanaf 10.30u  
Deelnemers: (v), max. 15  
Kosten: € 35 (incl. lunch en koffie en thee)  
Aanmelden: vóór 1 juli



## 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 onzegbare, 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 subtiele en gerichte aanraking van de drum met vingers en handen worden ritmische klanken en boventonen hoorbaar.

Op **zaterdag 11 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 18 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 11 juli (beginners) en 18 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 8 juli en vóór 15 juli

# Overig (cursus)aanbod

## WereldZangOchtenden

### Met traditionele en spirituele liederen rond de wereld

Sinds eeuwen komen mensen, in welke cultuur dan ook, bij elkaar om te zingen. Zingen is een oeroud expressiemiddel om uiting te geven aan alles wat ons leven verrijkt. Samen zingend delen we gevoelens van vreugde, levenslust, pijn, verdriet of angst en ontmoeten we liefde, kracht, troost en verbinding.

Tijdens deze ochtenden zingen we traditionele en spirituele liederen uit allerlei delen van de wereld. 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. Een zangochtend vol plezier, spontaniteit, openheid en verbinding.



Andrea Hauser studeerde klassiek zang en muziektherapie. Ze geeft zanglessen en uiteenlopende workshops en concerten. Ze heeft een kristalheldere stem en kan op een natuurlijke manier iedereen aan het zingen krijgen. Zie [www.heerlijkzingen.nl](http://www.heerlijkzingen.nl).

**Begeleiding:** Andrea Hauser

**Data:** zo 5 januari, 2 februari, 1 en 29 maart, 26 april, 7 juni en 5 juli

**Tijd:** 11.00u tot 13.00u, inloop vanaf 10.45u

**Kosten:** €15 per ochtend

**Anmelden:** uiterlijk 2 dagen van 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 de framedrum is een natuurlijke wijze van zelf-ontspannen - dicht bij je hart! Het synchroniseert lichaam en geest. Eén slag op de drum brengt je direct in het hier en nu. De trilling van de drum resonanceert met de hartslag. Het ritme brengt je in contact met je eigen levensritme. Trilling en ritme zijn de essentie van alle leven. De framedrum schept 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 en meiden die al (veel) framedrumervaring hebben, kunnen meedoen met de serie voor gevorderden. Vrouwen met geen of weinig framedrumervaring kunnen aansluiten bij de beginners. Zij leren de basisslagen die verbonden zijn met de vier elementen en enkele inspirerende ritmes. 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 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:** 24 jan, 21 feb, 20 maart, 17 april, 15 mei en 19 juni (beginners)  
31 jan, 28 feb, 27 maart, 24 april, 29 mei en 26 juni (gevoud.)

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

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

**Kosten:** €185 (alleen als cyclus te volgen; incl. gebruik drums)

**Aanmelden:** vóór 22 januari

## Filmmiddagen

In haar visietekst (zie pag. 1) verwoordt de Graalbeweging haar bereidheid de toestand van de wereld onder ogen te zien en daarbij uit te kijken naar tekens van hoop. De films gaan geen van alle de harde realiteit uit de weg maar bieden toch hoop doordat de mensen erin blijf geven van medeleven. Elke filmmiddag heeft dezelfde opbouw. Eerst de ontvangst met koffie en thee, een kennismakingsrondje en inleiding. Daarna de vertoning van de film gevolgd door een nabespreking. Het thema van dit seizoen is **LGBT** (lesbisch, gay, bi-, en transseksueel).

Vr 14 februari: **Tipping the velvet**, regie Geoffrey Sax 2006. Gebaseerd op een boek van Sarah Waters over een jonge ondernemende vrouw rond 1890 die zich soms als man verkleedt om de kost te verdienen en om veilig over straat te kunnen. Het is een mooie geschiedenis waarin liefde een belangrijke rol speelt.



## Overig (cursus)aanbod

Vr 13 maart: **The Hours**, regie Stephen Daldry 2003.

Gebaseerd op het gelijknamige boek door Michael Cunningham die zich liet inspireren door 'Mrs. Dalloway' van Virginia Woolf. Homoseksualiteit speelt geen hoofdrol, maar is een normaal verschijnsel. Dat alle drie de vrouwelijke hoofdpersonen te maken hebben met depressie en wanhoop is niet omdat zij homoseksueel zijn maar omdat het bij het mens-zijn hoort.



Vr 8 mei: **Pride**, Matthew Warchus 2015.

Een aantal mannen en enkele vrouwen uit de 'gay community' in Londen besluit in 1984 om de stakende mijnwerkers te steunen in Zuid Wales. Het is een spannend, grappig en ontroerend verhaal waarin homofobie uiteindelijk overwonnen wordt.

Begeleiding: Mineke van Sloten en Carla van Thiel

Data: vrijdagmiddag 14 februari, 13 maart en 8 mei

Tijd: 14.00u - 17.00u, inloop vanaf 13.30u

Deelnemers: (m/v) max. 15

Kosten: € 5

Aanmelden: uiterlijk 2 dagen van tevoren

## Cyclus 'Mediteren met Hildegard van Bingen'

Deze serie meditatie met Hildegard van Bingen helpt je om de balans te vinden tussen lichaam en ziel. De spirituele wijsheid van Hildegard van Bingen, een abdis uit de 12e eeuw, heeft verrassend veel te zeggen voor vandaag. Hildegard is origineel: haar denken over God is rechtstreeks gebaseerd op haar visioenen en haar observaties van de natuur.

Volgens Hildegard leert de natuur je om de mens te begrijpen: de groeikracht (*viriditas*) van de ziel is net als de groei in planten en bomen en zij zijn met elkaar verbonden. Hildegard heeft een inclusieve spiritualiteit waarin God zowel vrouwelijk als mannelijk is. Zij omschrijft licht als mannelijk en de liefde als moederlijke liefde van God. In deze serie van vier bijeenkomsten mediteren we aan de hand van haar visioenen, haar muziek en haar wijsheid. Je ontdekt nieuwe horizonten om je eigen spiritualiteit verder te ontwikkelen.



Marian Geurtsen 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 6, 13, 20 en 27 maart  
**Tijd:** 10.00u tot 11.30u (inloop vanaf 09.45u)  
**Deelnemers:** (m/v), max. 15  
**Kosten:** €50 voor de hele cyclus  
**Aanmelden:** vóór 4 maart

## Maandelijks WonderWandeling

In deze drukke wereld van overvolle agenda's smachten we ernaar: rust en verbinding, met onszelf en met onze natuurlijke omgeving. Mindful en moeiteloos leven, je hoort het zo vaak. Maar... hoe zorg je ervoor dat je het ook daadwerkelijk ervaart? Waar zit die toverknop?

De WonderWandeling is een ontdekkingstocht door eigen stad en lichaam. We gaan op pad om rust en verbinding aan den lijve te ondervinden. Dat kan soms een flinke uitdaging zijn, zeker midden in de stad. Die uitdaging gaan we samen aan, als we vanuit het Graalhuis Utrecht in gaan. Tijdens het wandelen word je je bewust van jezelf en de omgeving. Je oefent om met aandacht te zijn waar je bent. Iedere wandeling is anders, we volgen het ritme van de natuur. Soms nemen we een mooie tekst mee, en er is altijd tijd voor persoonlijke bezinning. Zo gaan we naar buiten én keren we naar binnen. Een ervaring die nog lang blijft nazinderen!



Marieke van Anandel is natuurcoach, cultureel antropologe en dol op groen. In 2019 startte ze haar bedrijf jewildennatuur. Ze geeft workshops en individuele coaching in de buitenlucht, om jou dichterbij de wilde natuur te brengen.

**Begeleiding:** Marieke van Anandel  
**Data:** woensdag 18 maart, 22 april, 20 mei en 17 juni  
**Tijd:** 10.00u tot 12.00u (inloop vanaf 09.45u)  
**Deelnemers:** (m/v), maximaal 8  
**Kosten:** €15 per keer; €50 voor cyclus van vier keer  
**Aanmelden:** uiterlijk 2 dagen van tevoren

# Overig (cursus)aanbod

## Zingen vanuit je ziel

Een avond zingend mediteren is een cadeautje aan jezelf. We beginnen met oefeningen om de stem los te maken. De liederen zijn zo eenvoudig dat je ze zo mee kunt zingen. De sfeer is meditatief, de gitaarbegeleiding maakt het warm en intiem.

We zingen korte liederen uit diverse spirituele tradities, zoals Taizé, liederen van Jan Kortie, liederen van Amerikaanse native tradities. Door de herhaling van de liederen kun je stoppen met denken en je overgeven aan de klank, de adem, het samenzijn, de melodie. De liederen zijn eenstemmig of eenvoudig meerstemmig, en door improviseren wordt het altijd nog rijker dan je je kunt voorstellen. Tussen het zingen door zijn we stil, waardoor de liederen als het ware kunnen landen in een diepere laag van je ziel.



Zangervaring is niet nodig; plezier in zingen wel!

- Begeleiding: Marian Geurtsen (zang & begeleiding) en Frank van Beuningen (gitaar)
- Data: zondag 10 mei, 7 juni en 5 juli (apart te volgen)
- Tijd: 19.30u tot 21.30u (inloop vanaf 19.15u)
- Deelnemers: (m/v), maximaal 20
- Kosten: €15 per keer; €40 voor hele cyclus
- Aanmelden: uiterlijk 2 dagen van tevoren

## Open zendo

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

# 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

