

DE TILTENBERG



ZILKERDUINWEG 375
2114 AM VOGELENZANG
NEDERLAND

*port betaald
port payé
hillegom*

De Tiltenberg

januari-juli 1999

inhoud

overzicht januari-juli 1999	3
introductie	4
programma's	6
vooraankondigingen	22
personalia	23
inschrijven en betalen	24
praktische gegevens	25
vrijwilligersactiviteiten	26
gastvrijheid aan groepen	27
gastvrijheid individueel	28
tentoonstellingen op de tiltenberg	29
de tiltenberg en de graalbeweging	30
bereikbaarheid	31
opgavestroken	<i>in het hart</i>

overzicht januari-juli 1999

jan-juni	Meditatie op maandag	6	11-12 mei	Tuinmeewerkdagen	10
8-10 jan	Zen weekend	6	18-19 mei	Graal: algemene ledenvergadering (<i>besloten</i>)	
24 jan	Vrouwen-viering: 'Het kruispunt'	7	21-25 mei	Meditatie retraite, Dagmar Apel	13
20-21 feb	Studie-/belevingsweekend 'Moderne mystici'	8	28-29 mei	Zangtweedaagse	13
21 feb	Vrouwen-viering: 'De berg'	7	30 mei	Vrouwen-viering: 'De muur'	7
26-28 feb	Zen weekend	6	4-8 juni	Zen sesshin, Tenkei Coppens Sensei	14
21 mrt	Vrouwen-viering: 'Het plein'	7	11-20 juni	Zen sesshin, A.M.A.-Samy Rôshi	19
24-25 mrt	Tuinmeewerkdagen	10	26-27 juni	Tuinmeewerkdagen	10
26-28 mrt	Zen en sumi-e	10	27 juni	Vrouwen-viering: 'De bron'	7
1-4 apr	Vrouwen Goede Week	11	5-11 juli	Zen sesshin, Sokun Rôshi en R.R. Ritskes	20
13 apr	Graal: kernvergadering (<i>besloten</i>)		20-23 juli	Seminar F.A.S.-Society	21
13-14 apr	Tuinmeewerkdagen	10	23-25 juli	Retraite F.A.S.-Society	21
17-18 apr	Meditatief boogschieten	12			
24-25 apr	Studie-/belevingsweekend 'Moderne mystici'	8			
25 apr	Vrouwen-viering: 'De boom'	7			

introdunctie

De Tiltenberg, een project van de Graal (zie pagina 30), is een centrum voor meditatie en bezinning, waar wordt nagedacht over en geëxperimenteerd met vormen van hedendaagse spiritualiteit. Hierbij spelen zowel de christelijke als andere religieuze tradities en feministische uitgangspunten een belangrijke rol.

Bij het zoeken naar en beproeven van nieuwe vormen van spiritualiteit wordt er gewerkt vanuit de overtuiging dat mensen, maar ook de natuur en de dingen, ten diepste met elkaar verbonden zijn en dat het oog krijgen voor deze verbondenheid, zowel in het klein als in het groot, heilzaam kan werken.

We richten ons met onze programma's in de eerste plaats op die mensen, vrouwen en mannen, die zich door deze visie voelen aangesproken en met ons verschillende wegen willen verkennen.

Op De Tiltenberg willen we spiritualiteit, maatschappelijke betrokkenheid en het leven van alledag met elkaar verbinden. Hierbij streven we naar een evenredige waardering voor menselijke ervaringen en gevoelens, intellectuele kennis, meditatie en actie. De verbondenheid met de natuur wordt in

ere gehouden onder andere door een zoveel mogelijk ecologisch verantwoorde leefwijze.

De Tiltenberg, geleid door vrouwen, heeft een ruim aanbod van programma's. In de vrouwenprogramma's wordt vanuit verschillende invalshoeken stilgestaan bij 'heelwording in het leven van vrouwen'. (Deze programma's zijn, tenzij anders aangegeven, uitsluitend toegankelijk voor vrouwen.) Dit gebeurt vanuit maatschappij-betrokken visies op wat er in deze wereld voor vrouwen anders zou moeten zijn, alsook vanuit meer ingekeerde bezinningsdagen waarin de spirituele tocht van het eigen leven centraal staat. Soms wordt er gewerkt vanuit de analyses van feministische theologes en weer een andere keer vanuit het concrete omgaan met planten, kruiden en aarde tijdens het werken in de tuin. In de vrouwenprogramma's nemen vieringen en rituelen een belangrijke plaats in.

Binnen de zen programma's worden zen weekends geboden, die ook voor beginnenden zeer geschikt zijn. Zen biedt een meditatie-wijze, die met haar stilte veel kan betekenen

voor mensen die leven in onze rusteloze en lawaaïge wereld. Naast de weekends zijn er regelmatig langere meditatie-programma's, die door verschillende lerar(ess)en worden begeleid.

Zen, zoals het in het Westen bekend is en ook op De Tiltenberg beoefend wordt, is afkomstig uit Japan. Om de achtergrond van deze oude meditatie-vorm en de vermenging met de Japanse cultuur beter te kunnen begrijpen worden (zen) studie-bijeenkomsten georganiseerd. Daarbij wordt ook ingegaan op de specifieke problemen rondom de beoefening van deze meditatie-vorm in het Westen.

De accommodatie en omgeving van De Tiltenberg zijn zowel voor zen als voor andere programma's heel aantrekkelijk en geschikt. De Tiltenberg heeft een lange geschiedenis van ruimte en gastvrijheid bieden aan individuen en groepen die werken aan innerlijke groei en betrokken zijn bij maatschappelijke ontwikkelingen. Dat is voelbaar aan de sfeer en energie van deze plek.

Gezien van der Leest
(Stafmedewerkster De Tiltenberg)

Maandag van 19.30 tot 20.30 u.

Data: 4, 11, 18 en 25 januari; 1, 8 en 22 februari;

1, 8, 15, 22 en 29 maart; 12, 19 en 26 april;

3, 10, 17 en 31 mei; 21 en 28 juni

Kosten: vrijwillige bijdrage. Opgave: niet nodig

Graag 10 minuten van te voren aanwezig zijn.

6 meditatie op maandag

Op deze maandagen trekken we een uur uit binnen ons drukke dagelijkse bestaan om stil te zijn.

Dit stilte uur begint met een korte inleiding. Dan wordt er tweemaal 20 minuten zittend gemediteerd, afgewisseld met 10 minuten loopmeditatie. Na afloop is er gelegenheid elkaar te ontmoeten bij een kopje thee.

Ervaring met meditatie is niet nodig.

Vr. 8 januari, 20.00 u. tot zo. 10 januari 18.30 u.

Vr. 26 februari 20.00 u. tot zo. 28 februari 18.30 u.

Kosten: f 225,- (programma f 85,-; verblijf f 140,-)

Opgave: tot 10 dagen vóór het weekend;

daarna in overleg

zen weekends

Wat is zen? Eenvoudig gezegd een oefening in aandacht en concentratie. Stil staan, of liever: stil zitten, bij wat er gaande is van moment tot moment; de realiteit onder ogen zien.

Boeddha vroeg zich af wat de betekenis van het leven is als het naast vreugde ook gepaard gaat met pijn, ziekte en dood. Hij realiseerde zich dat een definitief antwoord niet te vinden is omdat de stroom van het leven telkens verandert. Liefdevolle aandacht is het enige. Het gaat er om de werkelijkheid te zien zoals die is en het leven als geheel te waarderen, met de vreugde en de pijn.

Concreet betekent mediteren: zitten op een kussentje met een rechte rug en je adem volgen. Tijdens een weekend wordt er door de gevorderden ongeveer 6

uur per dag gemediteerd. Voor beginners is dat minder en is er meer tijd om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen; veelal kan men in de loop van het weekend aan de gewone dagindeling deelnemen. De weekends zijn verder in stilte.

De zen weekends bieden een goede gelegenheid om kennis te maken met zen meditatie. Voor hen die al langer zen meditatie beoefenen zijn de weekends een goede voorbereiding voor of vervolg op een sesshin.

Begeleiding: Gretha Aerts en Meindert van den Heuvel (zie blz. 23)

Zondag van 16.30 tot 18.30 u.

24 januari, 21 februari, 21 maart, 25 april, 30 mei, 27 juni

Kosten: vrijwillige bijdrage

Opgave: niet nodig

vrouwen-vieringen: momenten van bezinning

Al meer dan tien jaar worden er vrouwen-vieringen op De Tiltenberg georganiseerd. Tijdens deze momenten van bezinning op het leven van alledag zoeken we temidden van alle verscheidenheid naar dat wat ons gaande houdt, wat ons inspireert.

De vieringen worden door een kleine groep vrouwen voorbereid. Kenmerkend voor de vieringen zijn: stilte, zingen van liederen die veelal door vrouwen geschreven en gecomponeerd zijn, creatieve uitwerkingen, uitwisseling van ervaringen en tijd voor reflectie.

Net als in het najaar van 1998 willen we ons gaan bezighouden met de kruis-punten in het leven. Op

→ welke momenten doorsnijdt de verticale lijn de horizontale lijn van ons leven? Je zou kunnen zeggen dat de kruising van de beide lijnen een soort stiltepunt is, daar raken ze elkaar even en is er een kortdurend evenwicht.

In de vieringen proberen we die stiltepunten te vinden.

In 1998 kwamen als thema's aan de orde:
de vallei, de poort, de stroom en de brug.

We willen nu ons pad vervolgen en stil staan bij de volgende thema's:

het kruispunt, de berg, het plein,
de boom, de muur, de bron.

Kom ook en ga met ons op weg!

Za. 20 februari 10.30 u. tot zo. 21 februari 16.00 u.

Za. 24 april 10.30 u. tot zo. 25 april 16.00 u.

Kosten: f 195,- (programma f 65,-; verblijf f 130,-)

Opgave: tot 10 dagen vóór het weekend;
daarna in overleg

studie-/belevingsweekends 'moderne mystici'

In de serie 'Via Mystica' die de IKON in het voorjaar 1997 heeft uitgezonden, werden portretten van hedendaagse mystici naar voren gebracht. Tijdens de weekends worden delen van deze serie bekeken, om daarna samen bij de inhoud stil te staan, zowel in gesprek als in meditatie. Daarnaast zoeken wij een vorm om het gebodene in eigen leven te kunnen integreren.

Tijdens het eerste weekend staat *Raimon Panikkar* centraal. Hij is een Spaanse theoloog met een katholieke moeder en een hindu vader. Door zijn opvoeding staat hij in respect open voor andere religies als jodendom en islam. Zijn benadering van religie noemt hij intra-religieus, waardoor onderlinge uitwisseling mogelijk wordt. Op dit dieper niveau blijken er meer overeenkomsten te zijn dan verschillen.

Tijdens het tweede weekend portretteren wij *Mansukh Patel*. Hij is een Keniaan wiens opvoeding is gebaseerd op de filosofie van Ghandi en op beginnelen van de Masai, de bewoners van de streek waar hij als kind woonde. Op twaalfjarige leeftijd verhuist het gezin naar Engeland waar hij de westerse cultuur leert kennen.

Mansukh heeft de 'Life Foundation' opgericht, zowel uit respect voor ieders levensopvatting als voor het leven zelf. Zijn visie is 'ontdek de goddelijkheid in ieder ander mens'; dat is de basis voor alles.

De twee programma's sluiten op elkaar aan, maar zijn ook afzonderlijk te volgen. Deelname staat open voor zowel vrouwen als mannen.

Begeleiding: *Agnes van Rossum* is in de gezondheidszorg werkzaam geweest en heeft zich in de zestiger jaren als Graallid ingezet in Nederland. Sinds 6 jaar is zij redactielid van het Graal nieuwsblad *Intergraal*. Zij heeft jarenlang gewerkt in een vormingscentrum, waar zij cursussen spiritualiteit en bewustwording begeleidde.

Trees Willemse komt uit het onderwijs. Jarenlang al geeft zij cursussen over spiritualiteit en bewustwording. In deze cursussen laat zij vooral naar voren komen hoe 'spiritualiteit' in het dagelijks leven vorm kan krijgen. Zij voelt zich zeer verbonden met wat de Graal in essentie voorstaat.

Wo. 24 maart 10.00 u. tot do. 25 maart 16.00 u.

Di. 13 april 10.00 u. tot wo. 14 april 16.00 u.

Di. 11 mei 10.00 u. tot wo. 12 mei 16.00 u.

Za. 26 juni 10.00 u. tot zo. 27 juni 16.00 u.

Kosten: geen. Opgave: schriftelijk of telefonisch

10

tuinmeewerkdagen

Op het terrein van De Tiltenberg liggen twee tuinen waarin op biologische wijze groenten, kruiden en bloemen verbouwd worden. De vaste tuin vrijwillig(st)ers kunnen regelmatig versterking gebruiken bij het onderhoud van de tuinen en de verwerking van de kruiden tot thee.

Van maart tot en met juni is het mogelijk om mee te werken in deze tuinen. Deze dagen bieden een leuke gelegenheid om met een gezellige groep buiten aan het werk te zijn en zo kennis te maken met De Tiltenberg. Er wordt per dag zo'n acht uur gewerkt. Als tegenprestatie worden onderdak en voeding verzorgd door De Tiltenberg, er zijn derhalve geen kosten verbonden aan deze dagen.

Begeleiding: *Gezien van der Leest* (zie blz. 23)

vr. 26 maart 20.00 u. tot zo. 28 maart 18.30 u.

Kosten: f 230,- (programma f 85,-; verblijf f 145,-).

N.B.: extra materiaalkosten f 35,-,

ter plekke te voldoen

Opgave: tot 10 dagen vóór het weekend;

daarna in overleg

zen en sumi-e (zwarte inkt schilderen)

Het uitgangspunt van dit weekend is de eeuwenoude techniek van het schilderen met inkt op rijstpapier, afgewisseld met periodes zenmeditatie.

Sumi-e is de kunst van het weglaten van alles wat overbodig is. Zo blijft de essentie over, datgene waar het voor jou om gaat. Je gaat op reis in jezelf en je voertuig is het schilderen, je bestemming onbekend.

In dit weekend oefen je diverse *sumi-e* technieken, zelf inkt maken met inktblok en -steen, papierbehandeling etc. Wat je niet leert is het maken van 'mooie' plaatjes. Wel geeft *sumi-e*, behalve nieuwe inzichten, heel veel plezier en een weldadige rust.

Een belangrijk aspect in *sumi-e* is de houding, zowel fysiek als mentaal. Daarom wordt veel aandacht besteed aan ademhaling, lichaamshouding en concentratie.

Ervaring met schilderen of zen meditatie is niet nodig. Dit is een weekend om kennis te maken.

Begeleiding: *Didi Overman* studeerde in 1980 af aan de Rietveld Academie in schilderen en monumentale vormgeving. Sindsdien is zij werkzaam als beeldend kunstenaar en docent beeldende vorming.

Haar leermeester in *Sumi-e* is Akira Tatsumara, Japans schilder en beoefenaar van Martiale kunsten. *Meindert van den Heuvel* (zie blz. 23)

do. 1 april tot zo. 4 april

Gedetailleerde informatie over thema's, dagindeling, begeleiding en prijzen is nu nog niet beschikbaar.

U kunt vanaf eind januari een uitgebreide folder aanvragen.

vrouwen goede week

11

De Goede Week is van oudsher de week naar Pasen toe, waarin we stilstaan bij het lijdensverhaal van Jezus. De Tiltenberg viert ieder jaar een Goede Week voor, door en met vrouwen, waarin het proces van leven door dood naar nieuw leven centraal staat.

Deze dagen zijn bedoeld voor vrouwen die, vanuit verschillende religieuze achtergronden en oriëntaties, tijdens deze week samen een zoekende gemeenschap willen vormen... en erop vertrouwen dat zij, door diepgang, haar gemeenschappelijke Grond zullen vinden.

Za. 17 april 11.00 u. tot zo. 18 april 17.00 u.

Kosten: f 195,- (programma f 70,-; verblijf f 125,-)

N.B.: extra materiaalkosten f 10,-,

ter plekke te voldoen

Opgave: vóór 7 april; daarna in overleg

12 meditatief boogschieten

'...fluijstert de pijl tegen de boog, vlak vóór hij wegsnel:
jouw ontspanning is mijn vrijheid...' (naar R. Tagore)

Dit weekend kan beschouwd worden als een meditatie met behulp van pijl en boog. Er is geen speciale kracht voor nodig en het competitieve element is volledig afwezig.

Lichaam en geest krijgen rustig de tijd om zich vertrouwd te maken met een natuurlijke, intuïtieve manier van boogschieten. We leren totaal aanwezig te zijn bij iedere handeling en tegelijk onbezorgd te zijn over het resultaat.

Geleidelijk ontvouwt zich het boogschieten dan tot een spontaan gebeuren vanuit een stevig verankerd zijn in het 'nu'.

Praktisch: We gebruiken een eenvoudige handboog

en de afstand tot het doel bedraagt acht meter. Het is dus geen Japans boogschieten (Kyudo) dat een langdurige en intense opleiding vereist. Naast het meditatief boogschieten zullen we ook periodes zen meditatie beoefenen. Ervaring is niet nodig.

Begeleiding: *Lieven Ostyn* studeerde geneeskunde en economie. Als arts ontdekte hij het belang van meditatie ter ondersteuning van helingsprocessen. Hij is trainer in verschillende post-universitaire programma's. Hier gebruikt hij het boogschieten voor het 'verinnerlijken' van leer- en bewustwordingsprocessen.

Meindert van den Heuvel (zie blz. 23)

Vr. 21 mei 20.00 u. tot di. 25 mei 18.30 u.

Kosten: f 460,-

(programma f 24,-; verblijf f 260,-; leraar f 176,-)

Voertaal: Engels.

Opgave: vóór 11 mei; daarna in overleg

meditatie retraite

Het programma bestaat uit zit- en loopmeditatie, toespraken, individuele gesprekken en groeps gesprekken en werkperiodes. Alle activiteiten gebeuren in stilte.

Vorm en inhoud van deze retraite zullen hetzelfde zijn als gebruikelijk is bij de retraites van Toni Packer.

Begeleiding: *Dagmar Apel* (1944) begon haar zentraal-ning in 1970. Toen ontmoette ze Toni Packer. Dat was het begin van een langdurige en intensieve samenwerking. Dagmar reisde veel met Toni, assisteerde bij retraites en begeleidt nu ook zelf retraites. Zij studeerde zang en gaf concerten als klassiek zangeres. Zij woont nu in Linz in Oostenrijk waar ze stem- en spraakles geeft aan het conservatorium.

Vr. 28 mei 10.00 u. tot za. 29 mei 16.00 u.

Kosten: f 195,- (programma f 65,-; verblijf f 130,-)

Opgave: vóór 18 mei; daarna in overleg

zangtweedaagse 'een mond vol noten'

'Het komt als een begin,
van alles gaat opnieuw gebeuren.
Wind brengt de vergeten geuren
weer in herinnering.'

Zo luidt een van de liederen uit de bundels van Dabar. Wij zingen daaruit de eenvoudige, spirituele liederen die een impuls kunnen zijn voor verdieping en eigentijds religieus beleven.

Onlangs is de nieuwe liedbundel *Aangeraakt* uitgekomen met 'muzikale miniaturen' gecomponeerd door *Josephine Boevé-van Doorn*, de dirigente van deze dagen. Dat geeft weer nieuwe zangvreugde. We gaan ook in op oorsprong en gedachten van de liederen. Begeleiding: *Lot Heesen* (zie blz. 23)

Vr. 4 juni 20.00 u. tot di. 8 juni 16.00 u.

Kosten: f 460,-

(programma f 24,-; verblijf f 260,-; leraar f 176,-)

Voertaal: Engels en Nederlands

Opgave: vóór 25 mei; daarna in overleg

zen sesshin

Deze sesshin volgt in grote lijnen de traditie die Genpo Merzel Rôshi in Nederland gevestigd heeft. De nadruk ligt op zazen (zittende meditatie) en daisan (individueel contact met de leraar). Verder zal Tenkei Sensei dagelijks een voordracht geven, gebaseerd op klassieke zen teksten. Nieuwe studenten kunnen extra instructie krijgen.

Begeleiding: *Tenkei Coppens Sensei* (1949) is een Nederlandse zen leraar, die woont en werkt in het Kanzeon Zen Centrum in Salt Lake City, USA. Hij is een opvolger van Genpo Merzel Rôshi, geestelijk leider van de internationale Kanzeon Sangha. Tenkei Sensei komt regelmatig naar Europa om – in het voetspoor van zijn leraar – sesshins te leiden, met name sinds Genpo Rôshi hem Shihô (dharma-overdracht) gaf in februari 1996.

opgavestrook I

volledig ingevuld opsturen naar:

De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang
telefoon (0252) 51 70 44, fax (0252) 52 48 96

programma

data

naam

vrouw

man

adres

postcode & woonplaats

telefoon

eventueel dieet

lakens/handdoekenpakket huren (à f 9,-)

ja

nee

Het inschrijfgeld ad f

(de helft van de totale kosten) is:

ingesloten (contant / Eurocheque / girobetaalkaart)

overgemaakt (Postbank 1576221 / Rabobank 32.81.99.494)

reductie is gewenst omdat

datum

handtekening

programma

data

naam

vrouw

man

adres

postcode & woonplaats

telefoon

eventueel dieet

lakens/handdoekenpakket huren (à f 9,-)

ja

nee

Het inschrijfgeld ad f (de helft van de totale kosten) is:

ingesloten (contant / Eurocheque / girobetaalkaart) overgemaakt (Postbank 1576221 / Rabobank 32.81.99.494)

reductie is gewenst omdat

datum

handtekening

opgavestrook 2

volledig ingevuld opsturen naar:

De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang

telefoon (0252) 51 70 44, fax (0252) 52 48 96

Vr. 11 juni 20.00 u. tot di. 15 juni 16.00 u.

Wo. 16 juni 20.00 u. tot zo. 20 juni 16.00 u.

Voertaal: Engels

Opgave: vóór 1 juni; daarna in overleg

zen sesshin

Een sesshin is een trainingsperiode waarbij de nadruk ligt op zazen en op de begeleiding van de zen meester. Gezien het intensieve karakter van een sesshin is voldoende zazen ervaring (bv. een paar weekends) absoluut noodzakelijk. Persoonlijke gesprekken met A.M.A.-Samy zijn onderdeel van dit programma.

Begeleiding: *Arul Maria Arokia-Samy Gen-Un-Ken Rôshi* werd in Birma geboren en groeide op in India. Hij werd jezuïet; kwam via zen meester Enomiyalassalle in aanraking met zen en werd leerling van Yamada Kôun Rôshi te Kamakura, Japan, die hem in 1982 als zen leraar erkende. Sinds enige jaren heeft hij in India een eigen zen centrum 'Bodhi Zendo'.

Kosten:	meester	progr.	verblijf	totaal
full time	f 352,-	f 48,-	f 585,-	f 985,-
(incl. tussendag)				
deel I of deel II	f 176,-	f 24,-	f 260,-	f 460,-
(4 etmalen)				
tussendag (incl. koffie/thee overdag)				f 65,-
(logies & ontbijt f 27,-, diner f 23,-, souper f 15,-)				

Ma. 5 juli 12.00 u. tot zo. 11 juli 11.00 u.

Kosten: f 985,- (programma f 595,-; verblijf f 390,-)

Voertaal: Engels

Opgave: vóór 25 juni; daarna in overleg

20

zen sesshin

Deze sesshin is bedoeld voor mensen die al ervaring hebben met zen. Er wordt minimaal 6,5 uur gemediteerd in de Rinzai stijl. Er is tenminste één maal per dag gelegenheid voor een individueel onderhoud. Dit is met name bedoeld voor de kōan-studie.

De sesshin begint op maandag, zodat deelnemenden na een weekend uitgerust aan de sesshin kunnen beginnen. Afgelopen jaren bewerkte de uitgeruste start een ontspannen sfeer en een optimale inzet.

Begeleiding: *Sokun Tsushimito Rōshi* is sinds enkele jaren abt van het klooster Butsu-ji in de bergen nabij Hiroshima. *Tsushimito Rōshi*, die voor zijn opleiding tot zen meester filosofie studeerde, heeft 15 jaar zen beoefend in Tenryu-ji in Kyoto, onder leiding van

Hirata Rōshi. Hij geeft niet alleen leiding aan het klooster en de monniken, maar geeft ook veel zen trainingen aan leken.

Rients Ranzen Ritskes heeft jarenlang leiding gegeven aan 'Zentrum' in Utrecht. Hij heeft bekendheid gekregen door zijn boeken en zen cursussen voor managers. Tot 1990 was hij studie-adviseur aan de Rijksuniversiteit te Utrecht. Sindsdien is hij full-time zenleraar. Tegenwoordig woont en werkt hij in Denemarken, maar is nog heel regelmatig in Nederland voor het geven van lezingen en trainingen. Hij heeft *Sokun Tsushimito Rōshi* leren kennen tijdens hun training in Tenryu-ji in Japan.

Seminar: di. 20 juli 20.00 u. tot vr. 23 juli 18.30 u.

Retraite: vr. 23 juli 20.00 u. tot zo. 25 juli 18.30 u.

Voertaal: Engels

Opgave: vóór 10 juli; daarna in overleg

seminar en retraite F.A.S-society: spiritual guidance

'Spiritual Guidance'

the zen approach: its possibilities and limits.

Dat is de titel van een driedaags seminar over de vraag wat in verschillende tradities verstaan wordt onder geestelijke begeleiding of geestelijk leiderschap.

We willen dit thema vanuit verschillende invalshoeken benaderen.

Wat betekent geestelijk leiderschap in het Christendom? Wat kunnen we leren van de parallel tussen een dominee of pastoor en een zenleraar? Wat is het verschil tussen geestelijke begeleiding en psychologische hulp? Wat kunnen we leren van de parallel psychotherapeut/cliënt en meester/leerling? We willen ook aandacht geven aan de positie van lokale groe-

Kosten:	sprekers	progr.	verblijf	totaal
full-time	f 220,-	f 30,-	f 325,-	f 575,-
alleen seminar (3 etmalen)	f 132,-	f 18,-	f 195,-	f 345,-
alleen retraite (2 etmalen)	f 88,-	f 12,-	f 130,-	f 230,-

21

pen. Wat is je positie als je een zitgroep start in je eigen woonplaats? Hoe ga je om met vragen? →

Sprekers en spreeksters (onder voorbehoud): *Ryutaro Kitahara* (F.A.S.-society, Japan), *dr. Polly Young* (psychotherapeute, USA), *dr. Bernhard Neuenchwander* (theoloog en dominee, Zwitserland), *dr. Peter de Groot* (psychiater/psychotherapeut, Nederland), *eerwaarde Hakuun Barnhard* (Throssel Hole Buddhist Abbey, Engeland), *Udhaka Kanromon* (Zen Centrum Noorder Poort, Nederland), *Kiun Roshi* (Sambokyodan-Betania, Spanje), *dr. Christa Anbeek* (theoloog, Nederland), *prof. Jeff Shore* (Hanazono University, Japan).

Het seminar en de retraite worden in samenwerking

→ met de Japanse *F.A.S.-society* georganiseerd. Het doel is om een ontmoetingsplek te creëren voor mensen van verschillende (zen)richtingen en groepen, waar ervaringen worden uitgewisseld en gezamenlijke activiteiten kunnen worden ontwikkeld.

De retraite is niet onder leiding van één leraar. De dagelijkse toespraken worden door verschillende personen gegeven. Aanbevolen wordt om aan beide onderdelen, seminar en retraite, mee te doen.

vooraankondigingen

Onder voorbehoud

- | | | |
|-------|------|------------------------------------|
| 11-12 | sept | Vrouwenprogramma |
| 12 | sept | Vrouwen-viering |
| 22-26 | sept | Zen Sesshin, Ton Lathouwers |
| 1-5 | okt | Zen Sesshin, Eerw. Hakuun Barnhard |
| 17 | okt | Vrouwen-viering |
| 22-24 | okt | Workshop, Henrik Karlsson |
| 30-31 | okt | Graal: algemene ledenvergadering |
| 19-21 | nov | Zen weekend |
| 21 | nov | Vrouwen-viering |
| 10-12 | dec | Zen weekend |
| 18-19 | dec | Christelijke mystiek |
| 19 | dec | Vrouwen-viering |
| 24-26 | dec | Kerstprogramma |

personalia

Het programma-beleidsteam van De Tiltenberg:

— *Gretha Aerts* begon met zen meditatie in 1984. Zij werd student van zen meester Genpô Merzel Rôshi en volgde intensieve trainingen, waarvoor zij voor langere tijd in de VS verbleef. In 1995 ontving zij van haar meester haar monnikswijding. Sinds 1990 leidt zij groepen en workshops in Nederland en in het buitenland. Zij is verbonden aan het Kanzeon Zen Centrum in Amsterdam en Rotterdam. Als kunstenaar en leraar beeldende kunst en creatieve therapie maakt ze gebruik van het werken met kunstzinnige materialen als middel voor persoonlijke ontwikkeling.

— *Lot Heesen* studeerde pedagogiek, V.O. Vrouw en Welzijn en spiritueel creatief werk. Zij hield zich bezig met vormingswerk en orthopedagogisch werk. Verder was zij werkzaam als stafdocente aan de sociale academie, in het vrouwenplatform van de Dominicusgemeente en de werkplaats voor vrouwenliturgie te Amsterdam. Zij werkt graag in programma's met creativiteit en zang, met symbolen en rituelen als middel tot verdieping, groei en samenzijn. Ze is belangstellend lid van de Graalbewe-

ging en heeft jarenlang haar bijdrage aan programma's op De Tiltenberg geleverd.

— *Meindert van den Heuvel* is coördinator zen programma's op De Tiltenberg. Hij beoefent zen meditatie sinds 1980 en is leerling van Genpô Merzel Rôshi. Hij geeft cursussen zen meditatie, o.a. bij de HIV-Vereniging Nederland en de Penitentiare Inrichtingen Over-Amstel. Hij is in 1984 afgestudeerd als klinisch psycholoog en in 1998 als Gestalttherapeut.

— *Gezien van der Leest* is lid van de Graalbeweging en staf lid van De Tiltenberg. Zij studeerde theologie in Kampen en Boston, VS (Women's Theological Center). Zij is tevens A-verpleegkundige en werkte o.a. in een dagbehandelingscentrum voor drugsverslaafde ouders met hun kinderen. Haar interesse gaat m.n. uit naar de relatie tussen spiritualiteit en solidariteit en het vormgeven hieraan in vieringen en rituelen.

Inschrijvingsvoorwaarden

- 1 Inschrijving voor een programma houdt in dat u zich accoord verklaart met de voorwaarden.
- 2 Na inzending van uw opgavestroom *en* het overmaken van de helft van de verschuldigde programmakosten bent u ingeschreven. Het resterende bedrag dient *een week voor aanvang* door ons te zijn ontvangen.
- 3 U ontvangt *alleen* bericht als het programma niet doorgaat of volgeboekt is (het betaalde bedrag wordt geretourneerd). Een week voor het programma ontvangt u een bevestigingsbrief met de benodigde informatie.
- 4 Op de uiterste inschrijfdatum wordt bekeken of er voldoende aanmeldingen zijn om het programma te laten doorgaan. Bij een tekort aan deelnemers op die datum wordt het programma geannuleerd. Door u bijtijds aan te melden voorkomt u onnodige afgelasting! Let u dus op de uiterste inschrijfdatum van de programma's.
- 5 Betaling is mogelijk door overmaking op *giro 1576221 of Rabobank 32.81.99.494* of het toezenden van een girobetaalkaart of Eurocheque.
- 6 NB: *Alle genoemde programmaprijzen zijn inclusief BTW*

24

inschrijven en betalen

Annuleringsvoorwaarden

- 1 Bij annulering – *ongeacht de reden* – tot 1 week voor aanvangsdatum wordt het betaalde bedrag geretourneerd minus f 15,- administratiekosten.
- 2 Bij annulering – *ongeacht de reden* – vanaf 1 week voor aanvangsdatum wordt 50% van de verschuldigde totale kosten berekend.
- 3 Bij annulering – *ongeacht de reden* – op de dag van aanvang is het volledige bedrag verschuldigd en vindt geen restitutie plaats.
- 4 NB: bij inschrijving voor een ander programma *binnen twee maanden* na annulering gebruiken wij de helft van het verschuldigde bedrag als aanbetaling voor de vervolgschrijving.

Reductie Niet-verdienenden zoals full-time studerende, mensen met AOW, RWW, of een andere *minimum* uitkering kunnen 20% korting krijgen tenzij anders aangegeven.

praktische gegevens

Linnengoed Een pakket van lakens, sloop en handdoeken kan voor f 9,- gehuurd worden. Men kan dit ook zelf meenemen.

Hulp in huis Alle gasten worden verzocht een handje mee te helpen bij de afwas en bij het opruimen van de slaapkamers. Bij zen programma's vormt werk een onderdeel van de meditatie-beoefening.

Rookbeleid De Tiltenberg voert een restrictief rookbeleid. In de openbare ruimtes, zoals de hal, de gangen, de eetkamer, de keuken, is het verboden te roken. Op de slaapkamers mag niet gerookt worden op last van de brandweer.

Er is een mogelijkheid tot roken in de galerij.

Winkeltje De meest noodzakelijke toiletartikelen alsmede ansichtkaarten, postzegels, zen publicaties en zen kussens zijn verkrijgbaar.

Honden Honden worden niet toegelaten op het terrein.

Maaltijden Op grond van motieven zoals wereld-economie, ecologie en gezondheid, bieden wij bij voorkeur vegetarische maaltijden.

Vriendenkring Het werk van De Tiltenberg wordt mede mogelijk gemaakt door de ondersteuning van een groot aantal vrienden. Zij helpen met financiële bijdragen en/of met het onbetaald verrichten van werkzaamheden.

Financiële bijdragen zijn welkom op *giro 1576221 of Rabobank 32.81.99.494* onder vermelding van 'vriendenkring'.

25

Wij bieden aan *vrouwen* die bereid zijn om 25 uur per week in huis te helpen de mogelijkheid om een maand gratis op De Tiltenberg te verblijven.

De taken waarbij hulp nodig is zijn:

- gasten ontvangen
- thee en koffie serveren
- maaltijden klaarmaken
- afwassen
- de was verzorgen
- postzendingen verwerken.

Een eventuele uitkering loopt hiermee geen gevaar. Voor verdere informatie: bel of schrijf *Gezien van der Leest* op De Tiltenberg

vrijwilligersactiviteiten

De *tuingroep* van De Tiltenberg zoekt: vrouwen en mannen die de tuingroep komen versterken. Doel is het bewerken van de biologische groenten- en kruidentuinen op het terrein.

Wij bieden:

- werken in een leuk team
- goede samenwerking
- werk in de open lucht
- een warme maaltijd tussen de middag
- geleidelijk meer kennis over tuinieren

Wij vragen iemand die

- minimaal voor één jaar mee wil doen
- bereid is regelmatig te komen

Kennis van tuinieren is niet noodzakelijk maar wel zeer welkom. Voor inlichtingen: bel of schrijf *Gezien van der Leest* op De Tiltenberg

gastvrijheid aan groepen

De Tiltenberg verleent gastvrijheid aan groepen die:

- graag werken in een rustige en mooie omgeving;
- zich prettig voelen bij een persoonlijke benadering;
- prijs stellen op een goede verzorging en tevens...
- waardering hebben voor een sobere stijl.

Welkom zijn: groepen uit het onderwijs, welzijns- of vrijwilligerswerk, gezondheidszorg, kerken; groepen die zich bezig houden met meditatie, alternatieve geneeswijzen, zelfontplooiing, creativiteit en andere groepen die passen in de sfeer van De Tiltenberg.

De Tiltenberg beschikt over de volgende accommodatie:

- 2 grote vergader/werkruimten: een stijlvolle bibliotheek en een serre (desgewenst te verdelen in 3 kleine ruimten) met breed uitzicht op de binnentuin;
- een kapel die -leeg of met stoelen- te gebruiken is voor meditatie, gebed, vieringen en andere passende activiteiten;

- 25 eenpersoons- en 13 tweepersoonskamers met 10 etagedouches;
- 2 stafkamers met slaapkamer, douche en toilet.

Voor ontspanning beschikt De Tiltenberg over ca. 4 ha. eigen bosterrein en in huis over een ping-pong tafel, TV, en vleugel. Een videorecorder en CD-speler zijn te huur. Goed bereikbaar zijn de (waterleiding)duinen en het strand.

Wilt u nadere informatie over mogelijkheden en prijzen, dan kunt u een uitgebreide folder aanvragen. U kunt tevens op afspraak het centrum bezichtigen. *Wil Des-sauvage*, de coördinatrice van gastverblijf, adviseert u graag.

Voor prijzen: 202

Prijzen (deze prijzen zijn exclusief BTW)

Verzorgd groepsverblijf van 10 - 50 personen:

- *Tarief A:* f 100,- per persoon per etmaal, excl. lakens; zelf afwassen.
- *Tarief B:* f 113,- per persoon per etmaal, excl. lakens; niet afwassen.

28

→ Wij bieden een korting voor verblijf in de maanden december, januari en februari:

- een weekend (vrijdagavond t/m zondagmiddag) = f 170,- p.p.
- midweek, per etmaal = f 75,- p.p.

N.B.: De kortingstarieven gelden niet voor het B-tarief.

Voor zelfverzorgende groepen vanaf 30 personen (=zelf koken en schoonhouden van de gebruikte ruimten):

- *Tarief C:* f 43,- per persoon per etmaal excl. lakens, plus toeslag keukenhuur afhankelijk van de grootte van de groep en de tijdsduur.

Vraag naar het vergaderarrangement van 5 - 15 personen in de stijlvolle bibliotheek.

Mensen, die zich korte tijd willen terugtrekken voor rust, bezinning of studie, zijn welkom als individuele gast (indien mogelijk i.v.m. de bezetting).

- éénpersoonskamers
- vegetarische maaltijden
- verblijfkosten per etmaal f 55,- incl. BTW.
- mogelijk voor minimaal 2 nachten

Voor meer informatie: (0252) 51 70 44

gastvrijheid individueel

tentoonstellingen

De Tiltenberg stelt haar gang en hal beschikbaar aan mensen die – al dan niet professioneel – kunstwerken maken die qua onderwerp en sfeer aansluiten bij de aard van de programma's die er plaatsvinden.

De exposities zijn te bezichtigen op werkdagen van 10.00 tot 12.30 en van 14.00 tot 17.00 u.

In het komend halfjaar wordt het volgende geboden:

Van 9 november 1998 tot 11 januari 1999

Linda de Kleuver
schilder-energiewerk

Van 11 januari tot 12 april

Willeke Hendrix
'Kleurrijke intuïtieven'
in pastel, aquarel, gouache

Van 12 april tot 12 juli

Ann De Smet
'Het Franse land'
in acryl, gouache, houtskool

29

De Tiltenberg en de Graalbeweging

De Tiltenberg is een project van de Graal, een lekenbeweging van en voor vrouwen, ontstaan in Nederland in 1921. De Graal is geworteld in christelijk geloof, oecumenisch en open voor vrouwen die zich willen inzetten voor het bevorderen van de spirituele dimensie en transformatie van onze samenleving.

In de loop van de jaren heeft de Graal zich in 22 verschillende landen in Afrika, Amerika, Australië, Azië en Europa verspreid. De levensstijl van Graalleden is divers. Al naar gelang haar eigen talenten en mogelijkheden, proberen zij, individueel of in groepsverband, bij te dragen aan de noden van de maatschappij. In sommige landen zijn er Graalcentra van waaruit een aantal Graalleden, eventueel samen met anderen, de organisatie van een project op zich nemen. De Tiltenberg is een dergelijk project.

De Graalbeweging bouwde De Tiltenberg in 1932 als vormingscentrum voor haar eigen leden. Na de Tweede Wereldoorlog zijn De Tiltenberg-bewoonsters zich meer en meer gaan bezighouden met andere activiteiten terwijl ze de visie en doelstelling zijn blijven handhaven.

De Tiltenberg is een sober gebouw en ademt de decennia oude Graalgeest. In 1953 werd een kapel bijgebouwd in een neo-romaanse bouwstijl, geïnspireerd door een multiculturele groep Graalvrouwen, toen op De Tiltenberg aanwezig. Deze in oorsprong katholieke kapel wordt gebruikt voor de eredienst van diverse religies, en ook voor zen meditatie.

Het 4 ha. grote terrein van De Tiltenberg is een stuk duingrond temidden van de bollenvelden. Het heeft diverse mogelijkheden voor recreatie en bezinning. Er zijn bijzondere plekken zoals de kruiden- en groententuin. Verder is er ook een sfeervol eigen kerkhof, midden in het bos, waar meerdere Graal-vrouwen begraven liggen. Het hoofdgebouw, de bijgebouwen en huisjes, het bos met de tuinen en begraafplaats, maken aldus van De Tiltenberg een geïntegreerd geheel.

bereikbaarheid van De Tiltenberg

Ligging

De Tiltenberg ligt temidden van de bollenvelden in een eigen bosterrein van ca. 4 ha. De duinen en het strand zijn per fiets, bus of auto (en voor geoefende wandelaars te voet) bereikbaar.

Telefoon: (0252) 51 70 44, fax: (0252) 52 48 96

De Tiltenberg is op werkdagen telefonisch bereikbaar van: 10.00 - 12.30 uur en 14.00 - 17.00 uur

Buiten deze tijden kunt u eventueel een boodschap achterlaten op het antwoordapparaat.

Hoe De Tiltenberg te bereiken

De Tiltenberg is gelegen aan de N 206 tussen Haarlem en Noordwijkerhout, halverwege de plaatsen Vogelenzang en De Zilk.

Komend vanuit Vogelenzang ligt het huis aan de rechterkant van de weg, bij bushalte 'De Tiltenberg'.

Met openbaar vervoer is De Tiltenberg te bereiken met buslijn 90 vanaf Station Haarlem of Station Heemstede-Aerdenhout.

Vanaf Station Haarlem rijdt de treintaxi tot aan De Tiltenberg.



