



De Tiltenberg • januari – juli 2000

## inhoud

overzicht januari-juli 2000	3
introductie	4
programma's	6
vooraankondigingen	30
prijzen, inschrijven en betalen	31
personalia	32
praktische gegevens	33
vrijwilligersactiviteiten	34
gastvrijheid aan groepen	35
gastvrijheid individueel	36
tentoonstellingen op De Tiltenberg	36
De Tiltenberg en de Graalbeweging	37
bereikbaarheid	39
opgavestroken	<i>in het hart</i>

## overzicht januari-juli 2000

jan - juni	Meditatie op maandag	6	12-13	mei	Vrouwen cursus: 'Vrouw, wie zeg jij dat IK ben?'	17	
14-16	jan	Zen en Sumi-e	7	12-14	mei	Zen en Ikebana	18
23	jan	Vrouwenviering	8	16	mei	Graalontmoetingdag	23
11-13	feb	Zen weekend	9	21	mei	Vrouwenviering	8
18-20	feb	Vrouwen weekend: 'Zin in je leven'	10	22-23	mei	Tuinmeewerkdagen	14
20	feb	Vrouwenviering	8	24-28	mei	Zen sesshin, Nico Tydeman	24
25 feb-1	mrt	Zen sesshin, Tenkei Coppens	11	10-14	juni	Vrouwen programma: 'Wilde wijze vrouw'	25
3-5	mrt	Boeddhisme en psychotherapie	12	14-15	juni	Tuinmeewerkdagen	14
11	mrt	Meditatief boogschieten	13	16-18	juni	Zen weekend	9
22-23	mrt	Tuinmeewerkdagen	14	23-25	juni	Sabbat-tijd, een contemplatieve retraite	26
25	mrt	Vrouwen en kritisch ouder worden	15	25	juni	Vrouwenviering	8
26	mrt	Vrouwenviering	8	30 jun-2 juli		Zomer-zangdriedaagse: 'Een mondvot noten'	27
7-11	apr	Sesshin: 'Vrouwen en Zen', Eerw. Hakuun en Zr. Jina	16	15	juli	Van cel tot engel: anatomie van de vreugde	28
14-16	apr	Zen weekend	9	25-27	juli	Seminar 'Inner peace in social action'	29
17-18	apr	Tuinmeewerkdagen	14	27-30	juli	Retraite 'Inner peace in social action'	29

## introdunctie

De Tiltenberg is een centrum voor meditatie en bezinning waar wordt nagedacht over en geëxperimenteerd met vormen van hedendaagse spiritualiteit. Er wordt op dit moment voornamelijk gewerkt vanuit drie invalshoeken: Christendom, vrouwen-spiritualiteit en Zenboeddhisme.

In de grote tuin van het Christendom in Nederland ziet men, zo oppervlakkig gezien, een strak geschoren grasveld, doorsneden door platgetreden paadjes, met hier en daar een bordje 'verboden voor...'. De borders vertonen vaak onhandig gesnoeide heesters. Sommige plaatsen liggen door gebrek aan belangstelling braak. Op andere onbeheerde plekken zijn oude zaden tot ontkieming gekomen als in een heemtuin. Die levensvatbare kiemen willen we bemesten, voeden en verder tot bloei laten komen. Daarmee hopen we samen te gaan met velen die zich op hun zoektocht laten bemoedigen door tekenen van nieuw leven en die respectvol en creatief met de christelijke traditie willen omgaan, ten bate van een goede en rechtvaardige wereld.

In de vrouwenprogramma's wordt op verschillende manieren stilgestaan bij 'heelwording in het leven van vrouwen'. Dit gebeurt vanuit maatschappijbetrokken visies op wat er in deze wereld voor vrouwen anders zou moeten zijn.

In een aantal programma's ligt de nadruk op de intellectuele benadering van feministische theologes. Andere programma's worden gekarakteriseerd door inkeer en doorleving, waarbij de spirituele tocht van het eigen leven centraal staat.

Deze programma's zijn, zoals aangegeven in het programma-boekje, uitsluitend toegankelijk voor vrouwen.

Zen biedt een meditatiewijze die met haar stilte mensen kan terugbrengen bij hun kern. Wij bieden zen weekends aan die ook voor beginners zeer geschikt zijn. Naast deze weekends zijn er regelmatig langere meditatieprogramma's die door zenlerar/ess/en van verschillende scholen worden begeleid. Om de achtergrond van de oude meditatievorm en de vermenging met de Japanse en andere Oosterse culturen beter te kunnen begrijpen worden ook studiebijeenkomsten georganiseerd. De specifieke vragen die de beoefening van Zen in het Westen oproept

zijn daarbij de leidraad. We vinden een vruchtbare uitwisseling tussen Zenboeddhisme en christelijke mystiek belangrijk.

Het verbinden van **spiritualiteit, intellect en concrete ervaring** is als rode draad in de programmering terug te vinden.

Het contact met de natuur neemt een belangrijke plaats in en wordt tijdens tuinmeewerkdagen heel expliciet aangeboden.

Contact met de natuur is vaak een ingang tot spiritualiteit en kan bijdragen tot een 'geaarde' spiritualiteit.

Vieringen en rituelen tot slot zijn kenmerkend voor al onze programma's.

De kracht van De Tiltenberg ligt in de uitwisseling tussen culturen en religies. Het verder bevorderen van deze uitwisseling en onderlinge kruisbestuiving past goed bij het internationale karakter van de Zen, de vrouwenbeweging en de Graal (zie 'De Tiltenberg en de Graal' op blz. 37) en is een belangrijke doelstelling voor de toekomst.

De Tiltenberg heeft in de loop der jaren een huisstijl ontwikkeld die gekarakteriseerd kan worden door: gastvrijheid, soberheid, streven naar heelwording, rust, persoonlijke aandacht en verbondenheid met de natuur. Deze kenmerken zullen steeds voelbaar zijn voor iedereen die op De Tiltenberg verblijft voor een programma, als huurder van een (conferentie-)ruimte of individuele gast.

Vele veranderingen vinden plaats op De Tiltenberg. De vertrouwde stijl van mens- en milieuvriendelijke omgeving blijft de zorg van allen die betrokken zijn bij de werkgemeenschap die De Tiltenberg is.

Namens medewerk(st)ers en bestuur i.o. van Centrum De Tiltenberg  
Gelbrich Feenstra (interim-directeur)

Maandag van 19.30 uur tot 20.30 uur

Data: 3, 10, 17, 24, 31 januari; 7, 14, 21 februari; 6, 13, 20, 27 maart; 3, 17 april; 8, 15, 22, 29 mei; 5, 19, 26 juni

Kosten: vrijwillige bijdrage

Ervaring met meditatie is niet nodig. Opgave: niet nodig

Graag 10 minuten van tevoren aanwezig zijn

## 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.

Vr. 14 januari 20.00 uur tot zo. 16 januari 18.30 uur

Kosten: A f204,- / B f255,- / C f306,-

NB: extra materiaalkosten f30,-; ter plekke te voldoen

Ervaring is niet nodig. Aantal deelnemers: 10 - 20

## Zen en Sumi-e: Didi Overman

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.

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* is coördinator zenprogramma's op De Tiltenberg. Hij beoefent zenmeditatie sinds 1980 en Genpo Merzel Roshi is zijn zenmeester. Hij geeft cursussen zenmeditatie, o.a. bij de HIV-Vereniging Nederland. Hij is in 1984 afgestudeerd als klinisch psycholoog en in 1998 als Gestalttherapeut.

Zondag van 16.30 uur tot 18.30 uur

Data: 23 januari, 20 februari, 26 maart, 21 mei, 25 juni

Kosten: vrijwillige bijdrage

Opgave: niet nodig

Doelgroep: vrouwen

8

## Vrouwenvieringen: momenten van bezinning

Sinds 1987 worden er vrouwenvieringen 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.

*Ik bid mijzelf los van banden,  
vleugels van vrijheid  
van horizon, naar horizon voorbij.*

*Ik bid mijzelf lucht, licht, liefde, leegte  
opdat Het bidden kan in mij. (Agnès Snitker)*

In het najaar van 1999 zijn we begonnen aan een serie vieringen over 'De beleving van God in ons leven'. Dit is een spannend gebeuren om tastend, stamelend en zoekend beelden, woorden, gebaren te vinden bij dat wat we God of het goddelijke noemen. Ook staan we stil bij het onnoemelijke en onverwoordbare wat ons raakt. De plekken waar we God/het goddelijke zoeken kunnen heel verschillend zijn: buiten onszelf, in onszelf, in anderen, in de natuur of...?

Onze begonnen zoektocht willen we graag voortzetten in het voorjaar van 2000.

Natuurlijk willen we dit doen vanuit dezelfde ruimte en openheid die kenmerkend is voor de vrouwenvieringen op De Tiltenberg door de jaren heen.

*Wil je meegaan met ons op pad?  
Je bent van harte welkom!!*

Vr. 11 februari 20.00 uur tot zo. 13 februari 18.30 uur

Vr. 14 april 20.00 uur tot zo. 16 april 18.30 uur

Vr. 16 juni 20.00 uur tot zo. 18 juni 18.30 uur

Kosten: A f180,- / B f225,- / C f270,-

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

Ervaring is niet nodig. Aantal deelnemers: 15 - 50

## 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 ongeveer 6 uur per dag gemedi-

teerd. Voor beginners is dat minder en is er meer tijd om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. De weekends zijn verder in stilte.

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

Begeleiding: *Jishin Hendriks* (onder voorbehoud) is vanaf 1983 studente van Prabhadasadhama Roshi; daarvoor beoefende ze zazen bij Nora Houtman. In 1995 is zij door Roshi tot zenlerares gewijd. Naast haar dharma werkzaamheden heeft ze een eigen adviesbureau vanuit haar professie als ontwikkelingspsychologe.

*Meindert van den Heuvel* (zie blz. 7).

9

Vr. 18 februari 20.00 uur tot zo. 20 februari 14.00 uur

Kosten: A f224,- / B f280,- / C f336,-

Opgave: vóór 8 februari; daarna in overleg

Doelgroep: vrouwen

Aantal deelnemers: 10 - 16

## 10 Zin in je leven, een weekend voor vrouwen

'De langste reis is de reis naar binnen'

(Dag Hammarskjöld)

In een wereld waarin alles mogelijk lijkt en het aanbod steeds groter wordt doet zich de vraag voor: waar gaat mijn verlangen naar uit, wat wil ik nu eigenlijk zelf?

Afgeleid door de vele prikkels van buiten lopen we het risico te vervreemden van de Bron van waaruit we leven. In ieder van ons ligt een kostbare schat, soms in het verborgene.

In dit weekend gaan we op verkenningstocht naar binnen. Wat is er hier en nu in jouw leven aan de orde?

Wat is mijn werkelijke talent en hoe kan ik dat inzetten? Wat houdt mij gaande en wat heb ik nodig? Er is tijd en ruimte om jezelf te verbinden met wat je ten

diepste verlangt. We zullen de belemmeringen een plaats geven, met mildheid, en dat wat je gevonden hebt verbinden met het dagelijks leven, ieder in haar maat.

We werken met eenvoudige creatieve werkvormen: meditatie, adem oefeningen, beweging, dans. Ervaring is niet nodig.

Begeleiding: *Petra den Dulk* (1953) geeft levensloopbegeleiding en supervisie en leidt meditatiebijeenkomsten vanuit de Praktijkschool voor Levensvragen te Doetinchem. Zij geeft trainingen 'Zin in werk' onder andere in de gezondheidszorg. Geschoold o.a. door Levensschool De Voorde.

Vr. 25 februari 20.00 uur tot wo. 1 maart 16.00 uur

Kosten: A f476,- / B f595,- / C f714,-

Opgave: vóór 15 februari; daarna in overleg

Voertaal: Engels en Nederlands

Ervaring is niet nodig. Aantal deelnemers: 15 - 50

## Zen sesshin: Tenkei Sensei

Deze sesshin volgt in grote lijnen de traditie die Genpo Merzel Roshi 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 zenteksten. Tenkei Sensei ontving training in zowel de Soto- als de Rinzaï-stijl van Zen. Hij is gemachtigd om les te geven in Shikantaza ('alleen maar zitten', meditatie zonder object van concentratie) als ook in koan studie (het werken met vraagstellingen die alleen opgelost kunnen worden via een niet-dualistische zienswijze). Nieuwe studenten kunnen extra instructie krijgen.

Begeleiding: *Tenkei Coppens Sensei* (1949) is een Nederlandse zenleraar die woont en werkt in het Kanzeon Zen Centrum in Salt Lake City, VS. Hij is een opvolger van Genpo Merzel Roshi, 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 Roshi hem Shiho (Dharma-overdracht) gaf in februari 1996.

Vr. 3 maart 20.00 uur tot zo. 5 maart 16.00 uur

Kosten: A f248,- / B f310,- / C f372,-

Opgave: vóór 21 februari; daarna in overleg

Aantal deelnemers: 30 - 50

12

## Boeddhisme en psychotherapie

Hoe verhouden Boeddhisme en psychotherapie zich tot elkaar? Hoeveel psychologie zit er in de Boeddhistische filosofie? Hoe therapeutisch is de praktijk van de meditatie? Wat hebben diverse Boeddhistische scholen te zeggen en wat is de benadering van verschillende therapeutische stromingen als het gaat om thema's als:

- Het Boeddhistische begrip 'dukha', meestal vertaald met 'lijden'. Neurotisch en existentieel lijden.
- Hoe om te gaan met agressie?
- Wat is de betekenis van dromen?
- Wat wordt bedoeld met 'ego'?

Dit zijn een paar van de vele vragen die er leven als het gaat om Boeddhisme en psychotherapie. We willen in dit weekend een aantal mensen aan het woord laten die op beide terreinen thuis zijn. Er is ook tijd voor een gesprek en uitwisseling in kleine groepjes en een aantal periodes meditatie.

### Sprekers:

*Ada de Boer* studeerde in 1982 af als klinisch psychologe aan de R.U. Groningen. Zij is lid van de International Association for the Study of Dreams (ASD) en publiceerde o.a. 'Maar ik droom nooit...' en 'Kleuren in dromen'. Zij studeerde bij Sogyal Rinpoche en is sinds 1992 studente van Chögyal Namkhai Norbu. Ook beoefent zij regelmatig Vipassana meditatie, zoals die wordt onderwezen door de Venerable Mettavihari.

*Riekje Boswijk-Hummel* studeerde Nederlands in Groningen, maar verdiepte zich na haar studie in psychologie. Samen met haar man, Jan Boswijk, stichtte zij Centrum Boswijk waar psychotherapie wordt gegeven. Zij werkt als opleider aan de Opleiding Transpersoonlijke Psychotherapie. Zij werd geïnspireerd door de boeken van Chögyam Trungpa Rinpoche en volgde diverse retraites bij Thich Nhat Hanh. Zij schreef een aantal boeken over menselijke relaties, o.a.: 'Revolutie binnen de relatie', 'Ruzie, de anatomie van liefde', 'Afscheid nemen' en 'Sinterklaas en God'.

*Enko Else Heynekamp* is zenboeddhistische non, opgeleid door de in het voorjaar van 1999 overleden zenmeester Gesshin Myoko Prabhasadharmaroshi, thans in training bij Jiun Roshi (International Zen Center Noorderpoort, Drenthe) en Gentei Roshi (VS). Zij geeft cursussen zenmeditatie. Daarnaast is zij psychologe/psychoanalytica en werkzaam als psychotherapeute.

*Han de Wit*, voorheen verbonden aan de Universiteit van California, Berkeley en later aan het Naropa Institute te Boulder (VS). Hij is onder meer auteur van 'De Verborgene Bloei' en 'De Lotus en de Roos: Boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek'. Hij is gemachtigd door de meditatiemeester Chögyam Trungpa Rinpoche om de Boeddhistische visie en haar meditatie-beoefening te onderrichten.

Zaterdag 11 maart 10.00 uur tot 17.45 uur

Kosten (inclusief warme maaltijd): A f80,- / B f100,- / C f120,-

Opgave: vóór 1 maart; daarna in overleg

Ervaring is niet nodig. Aantal deelnemers: 10 - 17

## Meditatief boogschieten

13

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

Dit programma 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 zenmeditatie beoefenen.

**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. 7)

Wo. 22 maart 10.00 uur tot do. 23 maart 16.00 uur  
Ma. 17 april 10.00 uur tot di. 18 april 16.00 uur  
Ma. 22 mei 10.00 uur tot di. 23 mei 16.00 uur  
Wo. 14 juni 10.00 uur tot do. 15 juni 16.00 uur  
Kosten: geen. Opgave: schriftelijk of telefonisch

## 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 kruiden tot thee.

In de maanden maart tot oktober 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. Onderdak en voeding worden verzorgd door De Tiltenberg; er zijn dus geen kosten verbonden aan deze dagen.

Zaterdag 25 maart 10.00 uur tot 16.00 uur  
Kosten: A f52,- / B f65,- / C f78,-  
Opgave: vóór 15 maart; daarna in overleg  
Doelgroep: 55+ vrouwen  
Aantal deelnemers: 20 - 40

## Vrouwen en kritisch ouder worden

Voorjaar 1999 kwam 'Vrouwen van dagen' uit, een boek voor en door oudere vrouwen. Het is het resultaat van gesprekken van acht vrouwen tussen de 60 en de 77 jaar, over de vraag hoe zij ouder wilden worden.

Deze dag is bedoeld voor vrouwen die de laatste decennia hebben meegedaan aan emancipatoire en feministische veranderingen in kerk en samenleving. We zullen nagaan welke veranderingen dat zijn en of ze het ouder worden plezieriger maken of juist niet.

In de ochtend zal de auteur, *Sieth Delhaas*, een lezing geven, gevolgd door gesprek met haar en met elkaar.

Na de lunch zijn er werkhoeven over thema's uit de vier levensdomeinen: welzijn, sociaal netwerk, materiële zaken en inspiratie/waarden en normen.

**Begeleiding:** *Sieth Delhaas* is theologe en publiciste. Zij is lid van de werkgroep 'Overleven door vriendinnen'. Naast 'Vrouwen van Dagen' zijn van haar hand vele andere publicaties verschenen.

**NB:** Het Vrouwenfonds van De Tiltenberg subsidieert een deel van de kosten van deze dag. Het is voor individuele vrouwen mogelijk om bij het Fonds voor de Zaken van Vrouw en Kerk een bijdrage aan te vragen voor deze dag.  
Telefoonnummer: (010) 466 67 22.

Vr. 7 april 20.00 uur tot di. 11 april 16.00 uur

Kosten: A f308,- / B f385,- / C f462,-

Opgave: vóór 28 maart; daarna in overleg

Doelgroep: vrouwen

Aantal deelnemers: 15 - 50

## 16 Sesshin Vrouwen en Zen: Eerw. Hakuun en Zr. Jina

De gemeenschappen van twee takken van het Mahayana-boeddhisme zullen deze retraite oefenen als één sangha. Namelijk de school van Thich Nhat Hanh uit Plum village in Frankrijk en de OBC, de Order of Buddhist Contemplatives, van Throssel Hole Buddhist Priory in Engeland. De methoden van beide groepen worden gebruikt. Het centrale thema is de dharma-praktijk van vrouwelijke beoefenaars; het samenwerken van vrouwen als dharma-deur.

Begeleiding: *Eerw. Houn Hakuun Barnhard*, geboren te Amsterdam, werd in 1981 tot Soto zenmonnik gewijd door Meester Jiyu-Kennett en ontving in 1993 de Dharma-transmissie en

priester-wijding van Meester Daishin Morgan. Ze deed haar zentraaltraining voornamelijk in de Verenigde Staten en Engeland (Shasta Abbey en Throssel Abbey) en bracht eveneens tijd door in Boeddhistische kloosters in Oost-Azië. Ze woont deels in Engeland en deels in Nederland. Ze vertaalt Mahayana teksten en begeleidt meditatiegroepen in Nederland.

En (onder voorbehoud): *Zr. Jina*, ook van oorsprong Nederlandse. Zij is leerling van Thich Nhat Hanh, een Vietnamees-Boeddhistische monnik, zenleraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de vrede. Zr. Jina is abdis van de Lower Hamlet in Plum Village.

Vr. 12 mei 20.00 uur tot za. 13 mei 16.00 uur

Kosten: A f120,- / B f150,- / C f180,-

NB: materiaalkosten ongeveer f20,-; ter plekke te voldoen

Opgave: vóór 2 mei; daarna in overleg

Doelgroep: vrouwen. Aantal deelnemers: 10 - 16

Ervaring met schilderen niet nodig

## ‘Vrouw, wie zeg jij dat IK ben?’

De laatste jaren groeit in vrouwenstudies theologie de belangstelling voor beeldende kunst en de wijze waarop vrouwen daarin uitdrukking geven aan wat hen raakt.

Omgekeerd groeit bij kunstenaars de interesse voor religieuze thema's. Denk aan recente tentoonstellingen waarop zij laten zien wie Jezus voor hen is. Deze cursus is bedoeld voor vrouwen die op creatieve wijze willen onderzoeken wat de christelijke traditie hen te zeggen heeft. We beginnen met een inleiding over een aantal hedendaagse invullingen van de 'christologie' vanuit vrouwenstudies theologie. De gangbare christologie wordt vanuit verschillende invalshoeken tussen haakjes gezet. Zaterdag gaan we aan de slag met het verbeelden van onze eigen invulling van de 'christologie', waarbij de nadruk zal liggen

op de verlossing. Wat is voor ons vrouwen, hier en nu, verlossend?

We zullen het door ons gemaakte werk bespreken en de vraag stellen of onze verbeelding raakvlakken heeft met de christelijke traditie.

Begeleiding: *Sylvia Grevel (1964)* studeert binnenkort af in vrouwenstudies theologie op het thema 'beeldende kunst en christologie'. Zij is kunstenaar en werkte tot voor kort als maatschappelijk werkster. Zij geeft cursussen waarin de deelnemers op creatieve wijze kunnen reflecteren op centrale thema's in het christendom.

Vr. 12 mei 20.00 uur tot zo. 14 mei 18.30 uur

Kosten: A f204,- / B f255,- / C f306,-

Opgave: vóór 2 mei; daarna in overleg

Ervaring is niet nodig

Aantal deelnemers: 10 - 20

18

## Zen en Ikebana

Ikebana, afgeleid van de woorden ikeru (leven) en bana (bloem), is een oude kunst die in de zesde eeuw met het Boeddhisme uit China naar Japan is gekomen. De Japanse priester Ono-no-Jmoko was waarschijnlijk de eerste die bloemen en takken volgens bepaalde regels schikte in de tempel. Andere priesters volgden zijn voorbeeld en zo ontstonden in de loop der tijd verschillende Ikebana scholen. Er is een fundamenteel verschil tussen Westerse en Japanse bloemschikunst. De Westering legt zich erop toe om ruimte te vullen, de Japanner tracht juist ruimte te scheppen. Let de Westering voornamelijk op kwantiteit en kleur van bloemen, bij de Japanner overheerst de lijn van de schikking, waarbij de bloem vaak alleen als kleuraccent dient. Door oefening krijgt men oog voor het lijnenspel, het evenwicht en de ruimte. Met een paar simpele takken en een enkele bloem maakt men al een eigen creatie. Men wordt

zich, als men Ikebana beoefent, meer bewust van de schoonheid van de natuur en het is een goede oefening in geduld en zelfdiscipline. De creatieve fantasie wordt sterk geprikkeld en al schikkend komt men tot rust.

Begeleiding: *Corrie van der Meer-Fischer* begon met Ikebana in 1985 en werd leerling van de Ichiyo school, die vooral met natuurlijke materialen werkt. Zij is een aantal keren in Japan geweest en volgde daar workshops bij o.a. Kasuya Akihiro, de headmaster van de Ichiyo school. In 1990 werd zij lerares en in 1996 Associate Master. Ze geeft cursussen en demonstraties in binnen- en buitenland en is voorzitter van de Nederlandse Ikebana Vereniging.

## opgavestrook I

volledig ingevuld opsturen naar:

De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang

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

Let op: onze prijzen en inschrijvingsvoorwaarden zijn gewijzigd. Zie pagina 30.

programma

data

naam

vrouw

man

adres

postcode & woonplaats

telefoon

eventueel dicte

lakens/handdoekenpakket huren (à f 9,-)

ja

nee

betalingscategorie

A

B

C

de totale deelnamekosten à f

heb ik:

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

datum

handtekening

Let op: onze prijzen en inschrijvingsvoorwaarden zijn gewijzigd. Zie pagina 30.

programma

data

naam

vrouw

man

adres

postcode & woonplaats

telefoon

eventueel dieet

lakens/handdoekenpakket huren (à f 9,-)

ja

nee

betalingscategorie

A

B

C

de totale deelnamekosten à f

heb ik:

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

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

Dinsdag 16 mei 10.30 uur tot 17.00 uur

Kosten: vrijwillige bijdrage naar draagkracht

Opgave: vóór 1 mei; daarna in overleg

Doelgroep: vrouwen

## Graalontmoetingsdag: levende geschiedenis

De Graalbeweging is als oecumenische internationale vrouwenbeweging een inspiratiebron voor De Tiltenberg.

In 1999 zijn we een project 'Levende geschiedenis' gestart. Van 20 Graalvrouwen zijn houtskoolportretten gemaakt door Ann De Smet. Daarnaast zijn zij geïnterviewd over hun leven, hun keuzes en de inspiratie van de Graal.

Op 16 mei wordt de tentoonstelling van de portretten geopend. Aansluitend is er een programma waarin deelnemers aan het project vertellen over hun ervaringen. Rode draad door de dag heen is de vraag waar vrouwen inspiratie halen.

Wat inspireerde Graalvrouwen toen en nu? Wat inspireert (jongere) vrouwen nu uit deze verhalen? Zijn er doorgaande inspiratielijnen aan te wijzen? Deze en andere vragen komen gedurende de dag op diverse manieren aan de orde.

De dag is bedoeld voor Graalvrouwen die steeds weer inspiratie willen vinden in de verhalen en zoektocht van haar mede-Graalleden *maar ook, en speciaal, voor vrouwen die geïnteresseerd zijn in de Graalbeweging.*

Wo. 24 mei 20.00 uur tot zo. 28 mei 18.30 uur

Kosten: A f388,- / B f484,- / C f581,-

Opgave: vóór 14 mei; daarna in overleg

Ervaring met zazen noodzakelijk

Aantal deelnemers: 15 - 50

## Zen sesshin: Nico Tydeman

*'Hoe onbegrijpelijk, ondenkbaar en wonderbaarlijk is deze wereld! Wat raken wij hier en nu aan en door wat worden wij aangeraakt?' (Dai-to Kokushi)*

Sesshin: de tijd nemen om tijdelijk vrij van dagelijkse plichten en zorgen de aandacht te richten op wat ons raakt en wat wij aanraken. De voortdurende, onafgebroken contemplatie (zazen), voorbij vertrouwd interpretaties, naar een ruimere vorm van waarnemen en denken, naar een Groot Bewustzijn.

*'Luisteren naar het Zijn' (Heidegger)*

*'Niet-weten is de hoogste vorm van intimiteit' (Hogen)*

*'Te midden van de stilte werd er in mijn binnenste een geheim woord gesproken' (Meister Eckhart)*

Zen-vraag (koan): welk woord?

*'De oude bodhisattvas waren er niet bang voor, maar zij vonden vreugde in mislukken, armoede en dood – en in het doen van kleine dingen' (Shunryu Suzuki)*

Begeleiding: Nico Tydeman studeerde theologie. In 1971 kwam hij door Dürckheim in contact met de praktijk van het Zenboeddhisme. Wat zentraining was leerde hij voor het eerst in het Zen Center in San Francisco, gesticht door Shunryu Suzuki. In 1983 werd hij leerling van Genpo Merzel Roshi, van wie hij dit jaar Denkaï (transmissie) ontving.

Nico Tydeman publiceerde een aantal boeken over zen, o.a. 'Zitten, de praktijk van Zen', 'Vormen van oneindige leegte', en het in 1999 verschenen: 'Dansen in het duister'.

Za. 10 juni 10.00 uur tot wo. 14 juni 16.00 uur

Kosten: A f600,- / B f750,- / C f900,-

Opgave: vóór 1 juni; daarna in overleg

Doelgroep: vrouwen. Aantal deelnemers: 8 - 12

Ervaring met alle genoemde werkvormen is niet nodig

## 'Wilde Wijze Vrouw'

Veel vrouwen genieten ervan om uit zichzelf te halen wat erin zit. Herken je je hierin, en geniet je van verhalen en mythen, dan is deze cursus wellicht iets voor jou. Je bent welkom, precies zoals je bent. Je kunt de warme, respectvolle aandacht ervaren die vrouwen elkaar kunnen geven - een waar cadeau.

Hier is de tijd om je innerlijke stem te horen. Spelend met de wijze oude verhalen uit de bundel *'De ontembare vrouw'* van Clarissa Pinkola Estés kom je bij een wijsheid van vrouwen die verloren leek. De wilde wijze vrouw in jou wordt wakker, rekt zich uit en laat van zich horen. Niets moet, veel kan. In dit proces voel je je meer en meer verbonden met andere vrouwen, met jezelf, en met de Aarde. Gevoed en in contact met je diepste zelf keer je weer terug naar huis. Er is een afwisselend programma waarin je veel bui-

ten bent. We werken met visualisaties, psychodrama, en creatieve vormen als korte schrijfp opdrachten, tekenen en beweging. Heel bijzonder zijn de opdrachten waarbij je op jezelf de natuur ingaat.

Begeleiding: Dr. Klara Adalena is relatieconsulente en ecotherapeute. Zij is geschoold in therapeutisch en educatief werken met verhalen en in EMDR (oogbewegingstherapie). Zij heeft een carrière in de natuurkunde afgerond om zich in te kunnen zetten voor Vrouwen, Aarde en Leven. Zij geeft vijfdaagse groepen, Vision Quests op Kreta en EMDR-therapie.

*NB: Dit programma wordt voor een deel gesubsidieerd door het Vrouwenfonds van De Tiltenberg.*

Vr. 23 juni 20.00 uur tot zo. 25 juni 16.00 uur

Kosten: A f220,- / B f275,- / C f330,-

Opgave: vóór 13 juni; daarna in overleg

Aantal deelnemers: 10 - 20

## 26 Sabbat-tijd, een contemplatieve retraite

Sabbat-tijd betekent de bevrijding van tijd.

Onze levens op de drempel van de 21ste eeuw worden gekenmerkt door de gedrevenheid om te produceren en te presteren. Deze doelgerichte activiteit moedigt ons aan om tijd te zien als iets dat gemanaged en gecontroleerd moet worden, als iets waartegen we moeten vechten.

Sabbattijd bevrijdt ons van deze competitieve drang. Sabbattijd gaat over ontvangen en overgave. Sabbattijd is de tijd van God; eeuwige tijd, tijdeloze tijd. Sabbattijd geeft lichtheid aan ons leven. Het is de ervaring van intimiteit met het heilige en het mysterieuze.

In deze retraite zullen we ons buigen over de oorspronkelijke bedoeling van de joods-christelijke tradi-

tie van de sabbat. We zullen reflecteren over onze veelzijdige relatie met tijd in ons leven en ons eigen verlangen naar sabbattijd onderzoeken.

De retraite zal voldoende gelegenheid bieden tot contemplatie en rust, zodat we de ervaring van sabbat volledig kunnen ondergaan en ontdekken wat het kan betekenen om samen de tijd te bevrijden.

Begeleiding: *Zoe White* is theologe en sinds 18 jaar Quaker. Tot voor kort woonde en werkte zij in Brussel als lerares Engels en organisator van conferenties en managementtrainingen. Ook geeft zij retraites en workshops over spiritualiteit.

Sinds 1994 beoefent zij zenmeditatie. Zoe woont tegenwoordig in Amsterdam.

Vr. 30 juni 10.00 uur tot zo. 2 juli 16.00 uur

Kosten: A f288,- / B f360,- / C f432,-

Opgave: vóór 20 juni; daarna in overleg

Doelgroep: vrouwen

Aantal deelnemers: 10 - 30

## Zomer-zangdriedaagse voor vrouwen 'Een mondvul noten', klanken uit de stilte van alledag

*'Aan de stille stroom  
ben ik opnieuw geboren.  
Vrolijk dans ik rond.'*

Midden in de zomer drie dagen zingen en dansen in de zon en genieten van tuin, bos, duin en zee rond De Tiltenberg. In die onstuimigheid op zoek naar een glimp van vervulling.

We zingen liederen, die niet een specifieke stroming vertolken en toch doordrongen zijn van een onderhuidse spiritualiteit. Eenvoudige liederen uit de bundels van uitgeverij Dabar, die een impuls kunnen geven aan de verdieping van een eigentijdse religiosi-

teit, geënt op het leven van alledag.

Ook de liederen uit de nieuwe bundel 'Aangeraakt' van Josephine Boevé-van Doorn, onze dirigente voor deze dagen, zijn prachtig en intens. Het zingen wordt afgewisseld, ondersteund en verdiept door sacrale dans onder leiding van Jopie de Pijper.

Begeleiding: *Lot Heesen* studeerde pedagogiek en spiritueel creatief werk. Zij was o.a. werkzaam als stafdocente aan de sociale academie en de werkplaats voor vrouwenliturgie te Amsterdam. Ze is belangstellend lid van de Graalbeweging en levert al jaren haar bijdrage aan het programma-aanbod op De Tiltenberg.

*Josephine Boevé-van Doorn*, studeerde aan het Nederlands Instituut voor Kerkmuziek. Zij is componiste en dirigente en werkte mee aan diverse zangbundels, zoals 'Eva's Lied' en 'Dag Mens'.

*Jopie de Pijper* is werkzaam geweest in het bijzonder basisonderwijs. Ze volgde verschillende opleidingen in volksdans en sacrale dans. Dans is voor haar meditatie in beweging en aanwezig zijn in elke stap.

Zaterdag 15 juli 10.00 uur tot 17.00 uur

Kosten (inclusief warme maaltijd): A f80,- / B f100,- / C f120,-

Opgave: vóór 5 juli; daarna in overleg

Aantal deelnemers: 10 - 25

28

## Van cel tot engel: anatomie van de vreugde

Momenten van vreugde behoren tot de mooiste ervaringen van ons leven. Het is alsof de tijd stil staat, je voelt je opgenomen in iets groots dat onbeschrijflijk is maar toch heel bekend. Deze ervaring is voelbaar tot in het diepst van ons wezen. Iedere cel jubelt, weefsels en organen werken samen in een volmaakte harmonie. De hersenen overspoelen het ganse lichaam met moleculen die ons een gelukzalig gevoel geven.

In deze workshop maken we een ontdekkingsreis in de subtiele wereld van de vreugde. Prachtige lichtbeelden uit de anatomie en fysiologie zijn hierbij onze gidsen. Deze beelden worden verinnerlijkt tijdens momenten van verstillig en meditatie.

Begeleiding: *Lieven Ostyn* studeerde geneeskunde en economie. Als arts ontdekte hij het belang van meditatie ter ondersteuning van helingsprocessen. Tevens is hij sinds twintig jaar werkzaam als docent anatomie.

Seminar: di. 25 juli 20.00 uur tot do. 27 juli 18.30 uur

Retraite: do. 27 juli 20.00 uur tot zo. 30 juli 18.30 uur

Kosten:	A	B	C
Full time:	f476,-	f595,-	f714,-
Seminar:	f196,-	f245,-	f294,-
Retraite:	f292,-	f365,-	f438,-

Opgave: vóór 15 juli; daarna in overleg

Voertaal: Engels

Aantal deelnemers: 30 - 50

29

## Seminar en retraite: *Inner peace in social action*

Innerlijke vrede en sociale actie worden vaak gezien als twee totaal verschillende dingen. Er zijn mensen die mediteren en er zijn mensen die (politiek) actief zijn. Tijdens de tweedaagse seminar willen we ons verdiepen in de vraag hoe deze dingen samen kunnen gaan. Hoe iemand die mediteert vorm kan geven aan zijn of haar sociale betrokkenheid en solidariteit; en hoe iemand die een zeer actief leven leidt tijd kan vinden voor innerlijke rust en stilte.

Er zijn sprekers en er is tijd voor meditatie in het programma, maar ook bijeenkomsten in kleine groepen om meer in te gaan op de vraag wat één en ander nu betekent in ons eigen leven.

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.

Sprekers (onder voorbehoud):

*Claude An Shin Thomas*, Peace Maker Order, VS  
*Annemarie Kiun Schluter*, Sambokyodan-Betania, Spanje

*Genno Pages Sensei*, Dhana Sangha, Frankrijk  
*Eerw. Houn Hakuun Barnhard*, Throssel Abbey, Engeland

## vooraankondigingen

De planning van de volgende zenprogramma's is reeds bekend:

23-24	sept	Meditatief boogschieten
6-11	okt	Zen Sesshin, Eerw. Hakuun en Rev. Master Daizui
13-15	okt	Zen weekend
10-12	nov	Zen weekend
14-19	nov	Zen Sesshin, A.M.A.-Samy Roshi
6-10	dec	Zen Sesshin, Ton Lathouwers
15-17	dec	Zen weekend

Onder voorbehoud

## prijzen, inschrijven en betalen

### Prijzen

De prijzen van onze programma's zijn altijd opgebouwd uit programmakosten, verblijfskosten en honoraria en reiskosten van de begeleid/st/ers. De verblijfskosten per dagdeel zijn voor elk programma gelijk; de overige kosten variëren per programma.

Om iedereen de mogelijkheid te geven om aan onze programma's mee te doen hebben we een inkomensafhankelijke programmaprijs: A, B en C-prijs.

De A-prijs:	De B-prijs:	De C-prijs:
- alleenstaanden met inkomen tot f1.500,- netto per maand	- alleenstaanden met inkomen tussen f1.500,- en f2.500,- netto pm	- alleenstaanden met inkomen boven f2.500,- netto per maand
- een gezamenlijk inkomen tot f2.000,- netto per maand	- een gezamenlijk inkomen tussen f2.000,- en f3.000,- netto pm	- een gezamenlijk inkomen boven f3.000,- netto per maand
		- personen die de kosten kunnen declareren

Mochten de kosten ondanks de prijsdifferentiatie een probleem zijn dan kunt u contact met ons opnemen.

NB: Alle genoemde programmaprijzen zijn inclusief BTW.

### Inschrijvingsvoorwaarden

1. Inschrijving voor een programma houdt in dat u zich akkoord verklaart met de voorwaarden.
2. Na inzending van uw opgavestroom en het overmaken van de totale deelnamekosten bent u ingeschreven. Dit dient 10 dagen voor aanvang van het programma 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 te weinig opgaven 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 giro-betaalkaart of Eurocheque.

### Annuleringsvoorwaarden

1. Bij annulering – *ongeacht de reden* – tot 10 dagen voor aanvangsdatum wordt het betaalde bedrag geretourneerd minus f15,- administratiekosten.
2. Bij annulering – *ongeacht de reden* – vanaf 10 dagen 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. U kunt zich altijd door iemand anders laten vervangen.

Medewerk/st/ers Centrum De Tiltenberg:

*Cilia van den Barselaar-van der Kamp*, huishoudelijk medewerkster

*Dorry de Beijer* interim-coördinatie christelijke- en vrouwenprogramma's

*Christina Camphausen-de Vries*, kokkin

*Wil Dessauvagie-van Rijn*, administratie ruimteverhuur

*Renée van Eldert*, directiesecretariaat, personeelsadministratie, public relations

*Gelbrich Feenstra*, interim-directeur (tot 1 december 1999)

*Judith Hendriks*, beheerder, gastverzorging

*Meindert van den Heuvel*, coördinatie zenprogramma's

*Joke van Kal*, kokkin

*Jacorien Koning-van Duijn*, gastverzorging

*Tinie van der Klugt-van der Zalm*, huishoudelijk medewerkster

*Jaap van der Lans*, onderhoudsmedewerker

*Gezien van der Leest*, coördinatie tuin, vrijwilligers, onderhoud (tot 1 januari 2000)

*Ria van Maris-Eijpe*, huishoudelijk medewerkster

*Hannah Mol*, hoofd huishouding

*Hilda Rijkmans*, hoofd keuken

*Phineke van der Schoot*, financiële administratie

*Agnes Schreurs-van Eeden*, huishoudelijk medewerkster

*Marianne Sosef*, programma-administratie en publiciteit

*Barry van der Steen*, huishoudelijk medewerkster

*Diana Vernooij*, directeur (per 1 december 1999)

*Jan-Willem Wouters*, beheerder, gastverzorging

Bestuur Stichting Centrum De Tiltenberg i.o.:

*Bep Caminada*

*Ria van Iersel*

*Elly König*

*Anne-Marie Zaat* (voorzitter)

vacant penningmeester

vacant secretaris

## personalia

## 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 aan. Tevens gebruiken wij zoveel mogelijk biologische producten en schenken we 'Max Havelaar'-koffie.

**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'.

Onze stichting is aangemerkt als een algemeen nut beogende instelling. Eventuele giften zijn, afhankelijk van de vorm, aftrekbaar voor de inkomstenbelasting.

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 meer informatie: (0252) 51 70 44

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 meer informatie: (0252) 51 70 44

## vrijwilligersactiviteiten

## 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.

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

Het 'Grote Huis' beschikt over de volgende accommodatie:

- een serre (desgewenst te verdelen in 3 kleine ruimten) met breed uitzicht op de binnentuin; geschikt voor vergaderingen, lezingen en workshops e.d. (capaciteit 20-50 personen)
- een stijlvolle bibliotheek, eveneens voor vergaderingen en lezingen (capaciteit 10-20 personen)
- een kapel die (leeg of met stoelen) te gebruiken is voor meditatie, gebed, vieringen en andere passende activiteiten

- een eetzaal voor ± 60 personen

Afgelopen jaar is er groepsruimte gereedgekomen in 'het Vossenhuis'. Hier bevinden zich:

- twee vergader/werkruimtes, capaciteit 8-12 personen per ruimte
- een eigen eetzaaltje
- een sfeervolle stilteruimte voor max. 15 personen

Het huis is eventueel ook voor zelfverzorging te huur.

De slaapgelegenheden van De Tiltenberg bestaan uit:

- 25 eenpersoons- en 13 tweepersoonskamers met 10 etage-douches
- 2 stafkamers met slaapkamer, douche en toilet

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

Voor nadere informatie over mogelijkheden en prijzen kunt u onze conferentiefolder aanvragen. Tevens maken wij graag een vrijblijvende prijsopgave en kunt u (op afspraak) het centrum bezichtigen. *Wil Dessauvagie* adviseert u graag. Zij is in principe iedere ochtend tussen 9.30 – 13.30 uur aanwezig.

## *gastvrijheid individueel*

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 65,- inclusief btw
- mogelijk voor minimaal 2 nachten

Voor meer informatie: (0252) 51 70 44

## *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 uur.

Het aanbod voor het komende halfjaar is samengesteld door Lot Heesen. Belangstellende exposanten voor de tweede helft van 2000 kunnen contact opnemen met *Hilda Rijkmans* op De Tiltenberg.

*Van 15 december 1999 tot 6 maart 2000*  
*Ruth Kubler* Beelden van het licht  
 stufenmalerei in acryl

*Van 6 maart tot 15 mei*  
*Susanne van Gosten* Dichtbij genieten  
 schilderijen in aquarel

*Van 16 mei tot 21 augustus*  
*Ann De Smet* Levende vrouwengeschiedenis  
 houtskoolportretten van Graalvrouwen

## *De Tiltenberg en de Graalbeweging*

*De Tiltenberg is sinds de start in 1932 een centrum voor meditatie en bezinning geweest van de Graal. De Graal is een lekenbeweging van en voor vrouwen waarvan de oorsprong teruggaat tot 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.*

*De visie van de Graal was altijd al mondiaal. Vlak voor en vooral na de Tweede Wereldoorlog kwam de internationale expansie sterk op gang. Momenteel zijn er Graalgroepen actief in 22 landen verspreid over de vijf werelddelen. Al naar gelang haar eigen talenten en mogelijkheden proberen zij, individueel of in groepsverband in te gaan op de uitdagingen en noden die zij signaleren. Soms is een centrum cultureel gericht (bijv. het Terraço te Lissabon). Soms staan welzijn en gezondheidszorg centraal (bijv. Oeganda, waar een programma voor het bevorderen van de gezondheid van de vrouwen aan de basis, tevens gericht is op het bevorderen van de economische zelfstandigheid van deze vrouwen).*

*In Nederland heeft de Graal als gevolg van de leeftijdsopbouw en de lange jaren van internationale inzet, moeten constateren dat er in eigen kring onvoldoende vrouwkracht aanwezig is om De Tiltenberg de 21ste eeuw binnen te leiden.*

*Daarom is, na grondig overleg en een haalbaarheidsonderzoek, besloten om Centrum De Tiltenberg te verzelfstandigen. Er is momenteel een nieuwe stichting in oprichting, die de activiteiten van het centrum zal overnemen. Deze nieuwe stichting zal het centrum verder uitbouwen, voortbordurend op de bestaande traditie.*

*De relatie met de Graalbeweging zal blijven bestaan. De Graalbeweging blijft – vooralsnog – eigenaresse van het land en de gebouwen, er blijven Graalleden in het bestuur van de nieuwe stichting en de Graalvisie blijft een bron van inspiratie. Dankzij de ondersteuning van de Graalbeweging en de inzet van velen (medewerk/st/ers, vriendenkring en raadgevers) krijgt het centrum hiermee de kans om zijn bestaansrecht de komende vier jaar te bewijzen.*

De gebouwen van Centrum De Tiltenberg zijn sober en ademen de decennia oude Graalgeest. Het Vossenhuis is het oudste en dankt zijn naam aan het feit dat in vroeger tijden (voor de komst van de bollenvelden) vanaf deze plek op vossen werd gejaagd in het duingebied. Het grote huis is in 1932 in opdracht van de Graalbeweging gebouwd. In 1953 is de kapel bijgebouwd in neo-romaanse bouwstijl. Deze in oorsprong katholieke kapel wordt gebruikt voor de eredienst van diverse religies en is bijzonder geschikt voor zenmeditatie.

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 groentetuin. Verder is er midden in het bos ook een sfeervol kerkhof, waar meerdere Graal-vrouwen begraven liggen. Het hoofdgebouw, de bijgebouwen en huisjes, het bos met de tuinen en de begraafplaats, maken aldus van De Tiltenberg een geïntegreerd geheel.

teksten: de tiltenberg / ontwerp & fotografie: hennipman+schalken, utrecht / druk: henk bartelds, eexterveensekanaal

## boekje Mimi Maréchal

Mimi Maréchal was jarenlang verantwoordelijk voor de zenprogramma's op De Tiltenberg. Het boekje 'Eenvoudige wijsheid' bundelt een selectie van toespraken die zij tijdens zenweekends heeft gehouden. Het boekje is te verkrijgen op De Tiltenberg voor f20,-. U kunt het ook bestellen door f25,- (inclusief porto) over te maken op giro 1576221 of Rabobank 32.81.99.494 onder vermelding van 'Eenvoudige wijsheid'. U krijgt het boekje dan thuisgestuurd.

## 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 geïnteresseerde wandelaars te voet) bereikbaar.

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

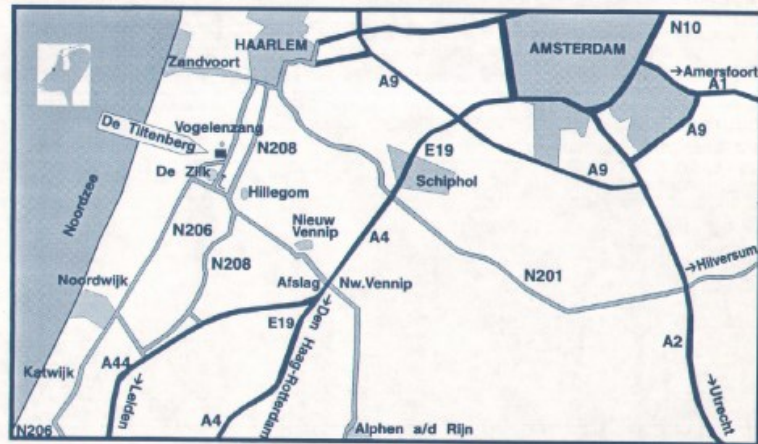
De Tiltenberg is op werkdagen telefonisch bereikbaar van: 10.00 - 17.00 uur

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

### Hoe De Tiltenberg te bereiken

De Tiltenberg is gelegen aan de N206 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.





tussen meditatiekapel en biobak











