



*De Tiltenberg*  
Zilkerduinweg 375  
2114 AM Vogelenzang  
tel: 0252-51 70 44  
fax: 0252-52 48 96  
e-mail: [programma@tiltenberg.nl](mailto:programma@tiltenberg.nl)  
[www.tiltenberg.nl](http://www.tiltenberg.nl)

*De Tiltenberg januari t/m augustus 2001*

## Inhoud

Activiteiten januari–augustus 2001	3
Welkom op De Tiltenberg	4
Retraites, cursussen, workshops op De Tiltenberg	8
Programma's De Tiltenberg	9
Vooraankondigingen sept–dec 2001	37
Accommodatieverhuur aan groepen	38
Gastvrijheid individueel/vakantiehuisjes	39
Aanbevolen trainers	40
Met elkaar De Tiltenberg maken	46
Vrijwilligersactiviteiten/de tuingroep	47
Meditatie en stilte uur	48
Tuinmeewerkdagen	48
Vrouwenvieringen	49
Tentoonstellingen	50
Medewerk(st)ers De Tiltenberg	50
Praktische gegevens	52
Prijzen, inschrijven en betalen	52
Niet te vergeten	54
Bereikbaarheid van De Tiltenberg	55
Opgavenstroken (in het hart)	

## Activiteiten januari–augustus 2001

jan–juli	Meditatie en stilte-uur op maandagavond, <i>niet op: 12 en 26 febr. 16, 23 en 30 april, 4 en 11 juni, 2 juli</i>	12–15 apr	De weg van Inanna <i>Pasen 2001</i>	20
28 jan	Vrouwenviering	2–3 mei	Tuinmeewerkdagen	48
2–4 feb	Zitten in stilte, praten in stilte <i>Dagmar Apel</i>	6 mei	Meditatief boogschieten	21
12–13 feb	De pastor is een vrouw <i>hoe sta ik ervoor?</i>	11–13 mei	De kracht van mededogen <i>thuis komen bij jezelf</i>	22
16–17 feb	Jezus in veelvoud, <i>nieuwe zienswijzen van vrouwen</i>	13 mei	Vrouwenviering	49
18 feb	Vrouwenviering	16–20 mei	Zensesshin <i>Nico Tydeman</i>	23
23–28 feb	Zensesshin <i>Tenkei Sensei</i>	25–27 mei	Zen en sumi-e <i>met Didi Overman en Akira Tatsumura</i>	24
3–4 mrt	Anders zen zien <i>ontmoeting zengroepen</i>	1–5 jun	Wilde Wijze Vrouwen <i>godinnenrituelen, dans en vuur</i>	25
11 mrt	Vrouwenviering	8–10 jun	Stilzitten bij wat er gaande is <i>zenweekend</i>	16
23–25 mrt	Rust, ruimte en kracht <i>je eigen kracht in relatie tot anderen</i>	8–10 jun	Tuin Zen dagen	26
23–25 mrt	Stilzitten bij wat er gaande is <i>zenweekend</i>	11–12 jun	De pastor is een vrouw <i>zin in bezinning</i>	10–11
30–31 mrt	Verhalen van genezing <i>bibliodrama</i>	15–17 juni	Zenweekend <i>Jef Boeckmans</i>	31
30 mrt–1 apr	Sabbattijd <i>een contemplatieve retraite</i>	17 juni	Vrouwenviering	49
31 mrt–1 apr	Tuinmeewerkdagen	25–29 juni	Schepping en herschepping <i>zomercursus in klank, kleur en beweging</i>	32
6–8 apr	De bronnen van Zen in China <i>zenstudieweekend</i>	9–13 juli	Groene vingers <i>tuinweek voor vrouwen</i>	33
8 apr	Vrouwenviering	17–22 juli	Zen zonder vuile handen <i>seminar/retraite</i>	34
		7–12 aug	Zensesshin <i>A.M.A. Samy</i>	35
		14–19 aug	Schoonheid en inspiratie <i>een zomerweek</i>	36

## Welkom op De Tiltenberg

4



*Iedereen heeft dat nodig, je af en toe terug te trekken uit je wereld, op adem te komen en in te keren. Je hebt het nodig om tot jezelf te komen, om je te laven, zachtheid om je heen te weten. Je wilt uitgedaagd worden tot nieuwe inzichten en je wilt het uitdrukken: verdiept vertrouwen en geloof beoefenen samen met anderen.*

Door die paar dagen intens te ervaren hoe je ziel tot rust komt, door opnieuw je waarachtigheid te herinneren, is je pad weer helder. Dan kun je je weer verbinden met je wereld.

*De Tiltenberg is een centrum dat geworteld is in een religieuze traditie van vrouwen die verantwoordelijkheid willen dragen voor rechtvaardigheid in de wereld en die daarbij het lef hebben bij zichzelf te rade te gaan. Het zijn de vrouwen van de Graalbeweging die De Tiltenberg hebben gesticht en in wiens lijn wij voortgaan. Het verhaal van de Graal is het verhaal van de zoektocht van een ridder, een held, naar een schat die verloren is gegaan. Nog steeds kun je de graal zien als het symbool voor de ziel die zichzelf zoekt in de wereld. Je kunt je innerlijke rijkdom niet vinden als je je niet verbindt met de wereld. Je kunt de wereld geen recht doen als je je innerlijke rijkdom niet kent. En uiteindelijk is de schat te vinden op de plaats waar je bent, als je doet wat je handen te doen staan.*

*Deze zoektocht, dit spirituele pad, is niets meer en niets minder dan het leren zien waar je bent, wat je meemaakt en overkomt. Je leert jezelf kennen, je gewoonten, je reacties en patronen. Je leert de bron van je innerlijke wijsheid kennen en vertrouwen. Je leert respect en zorg voor elkaar waarderen, de waardevolle eenvoud van het bestaan, de volheid van de stilte. Je leert onzekerheid uit te houden en moeilijkheden niet uit de weg te gaan. Je leert direct en simpel te handelen vanuit je hart.*

*Christendom, vrouwenspiritualiteit en zenboeddhisme zijn de inspiratiebronnen van onze programma's. Door beoefening, experiment, studie en bezinning verkennen we tradities en thema's of ontdekken we onze eigen innerlijke logica. Hoofd en hart, vieren en doen, aanwezigheid en stilte zijn steeds in onze programma's te vinden. Altijd is er de kapel, de plek van inkeer, de tuin, de plek van uitreiken, en de intimiteit van de gebouwen om uit te wisselen. We streven naar een evenwichtig programma voor beginners en gevorderden, waar vrouwen zich vanzelfsprekend gekend weten, waar openheid is voor de ervaringen van jong en oud uit verschillende stromingen, waar nieuwsgierigheid is naar ieders eigen nieuwe wegen.*

*Wij van De Tiltenberg*, staan voor een sfeer van aandacht, rust, eenvoud en verbondenheid met de natuur. Met de cursussen die wij bieden, de gastvrijheid die wij neerzetten, de heerlijke vegetarische maaltijden en onze rustige accommodaties willen wij u uitnodigen om thuis te komen op uw eigen spirituele weg.

## De Tiltenberg en de Graalbeweging

*De Tiltenberg is in 1932 opgericht* als centrum voor meditatie en bezinning van de Graalbeweging. De Graalbeweging was als katholieke lekenbeweging van vrouwen elf jaar daarvoor gesticht. De beweging is oecumenisch en open voor vrouwen die de spirituele dimensie en transformatie van onze samenleving willen bevorderen.

*Altijd al was de Graal mondiaal georiënteerd.* Vlak voor en vooral na de Tweede Wereldoorlog kwam de internationale expansie sterk op gang. Nu zijn er Graalgroepen actief in 22 landen verspreid over 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. In Lissabon is het *Terraço cultu- reel* gericht terwijl in Oeganda welzijn en gezondheidszorg

centraal staan. Daar loopt een programma voor het bevorderen van de gezondheid en economische zelfstandigheid van de vrouwen aan de basis.

Internationaal werkt de Graal aan het versterken van de netwerken om elkaar te bemoedigen en te ondersteunen.

*In Nederland heeft de Graalbeweging De Tiltenberg met vertrouwen verzelfstandigd.* Een nieuwe stichting, waar ook Graalleden in het bestuur zitting hebben, bouwt het centrum verder uit. De relatie met de Graalbeweging zal altijd blijven bestaan. De Graalbeweging blijft –vooralsnog – eigenaresse van het land en de gebouwen en de Graalvisie blijft bron van inspiratie. In de bibliotheek van De Tiltenberg is achtergrondinformatie te vinden over de Graalbeweging.

## De ruimten

*De Tiltenberg bevindt zich* op een terrein van 4 ha. duinlandschap te midden van de bollenvelden. Er liggen in het bos een biologische kruiden- en een groententuin verscho- len. Er staan huisjes en er is een sfeervol kerkhof waar Graalvrouwen begraven liggen.

Het hoofdgebouw is in opdracht van de Graalbeweging

ontworpen en gebouwd in neo-romaanse stijl. Er is een prachtige kapel bijgebouwd waar graag wordt gevierd en gemediteerd. Het oudste gebouwtje Het Vossenhuis is uitgebouwd tot een gebouw met lichte vergader- en werk- ruimten.

Stilte, inkeer, creativiteit, uitbundigheid, teambuilding, zakelijk vergaderen, het is allemaal mogelijk op De Tiltenberg.

## Nieuwe ontwikkelingen

*Dit half jaar zijn er nieuwe zaken te melden.* Allereerst hebben we een internetsite [www.tiltenberg.nl](http://www.tiltenberg.nl) waar u naast de laatste gegevens over het programma ook foto's en verder informatie vindt over De Tiltenberg. Er is een folder gemaakt over het Grote Huis, zodat we onze vergaderaccommodatie verder onder de aandacht kunnen brengen. Ook onze administratie automatiseert: vanaf heden vragen wij u om een eenmalige machtiging. U hoeft geen geld meer over te schrijven. Wij doen het werk. Dat maakt het voor u en ons eenvoudiger uw inschrijvingsgeld te ontvangen. De prijzen van dit half jaar zijn inclusief lakenpakket, verhoogd BTW-tarief en prijscompensatie. Omdat velen

van u dat op prijs stellen houden we nog steeds vast aan de prijsdifferentiatie per inkomenscategorie.

*Maar het voornaamste is natuurlijk de inhoud van de cursussen.* Stilte, adem, oefening, studie, bezinning, natuurbeleving, rituelen, inkeer, stilte, expressie, reflectie: er ligt weer een stevig en inspirerend pakket retraites op u te wachten. Wij zien u graag komen!

*Diana Vernooij, directeur*

# Retraites, cursussen, workshops op De Tiltenberg

8



*Vr. 2 febr. 20.00 uur tot zo. 4 febr. 17.00 uur*

*Kosten A: f 196,- B: f 245,- C: f 294,-*

*Opgave voor 19 januari*

*Ervaring is niet nodig*

*Deelnemers: 15 - 50 vrouwen en mannen, voertaal Engels*

## Zitten in stilte – praten in stilte – *een weekend met Dagmar Apel*

9

Dat wat is, is onkenbaar, onverwoestbaar, onverstoorbaar. Wij mensen hebben namen en concepten nodig om ons leven te organiseren. Maar is het werkelijk nodig dat we ons leven zo controleren? Kunnen we ons leven controleren? Als we begrijpen dat we daar niet echt toe in staat zijn, kunnen we ons openen en realiseren dat namen slechts namen zijn en concepten slechts concepten. Het ware leven wordt er niet door geraakt. God, waarheid, Boeddha, liefde... rituelen, vormen, gedrag, ervaring – alles is wat het is en het betekent absoluut niets. 'Ik' betekent absoluut niets. 'Dat wat is' kan niet iets betekenen – het is! Ik nodig u uit een tijd met mij te delen in 'niets' en 'geen betekenis'. Een tijd van leren zonder concepten. Een tijd in liefde die de betekenis van liefde transcendeert.

Begeleiding:

*Dagmar Apel* is getrouwd en geeft stem- en spraakles aan een conservatorium in Oostenrijk; ze wordt soms kwaad op haar baas, geniet van het lentezonnetje op haar neus, krijgt hoofdpijn als ze niet genoeg slaapt en geniet ervan om samen te komen en het wonder te onderzoeken van alles en niets te zijn. Dagmar wordt van harte aanbevolen door Toni Packer.

## De pastor is een vrouw

Ruim 25 jaar geleden werden de eerste vrouwen tot pastoraal werksters in de katholieke kerk benoemd. Ter gelegenheid hiervan schreef Ans Kits een boek 'De pastor is een vrouw' waarin pastoraal werksters aan het woord komen over hun ervaringen, hun visie op kerk zijn en hun geloof. Als vervolg hierop biedt de Tiltenberg, in samenspraak met de auteur, twee cursussen aan speciaal voor vrouwen die als pastoraal werkster werkzaam zijn. De cursussen bieden tijd en ruimte voor bezinning op persoonlijk functioneren als vrouwelijke pastor. Wie de eerste cursus heeft gevolgd, kan korting krijgen bij de tweede cursus.

Ma. 12 febr. 10.00 uur tot di. 13 febr. 16.00 uur

Kosten A: f 212,- B: f 265,- C: f 318,-

Opgave voor 29 jan.

Deelnemers: 10-20 katholieke vrouwelijke pastores

## Hoe sta ik ervoor?

Als je als vrouwelijke pastor voorgaat heb je met allerlei spanningen te maken: tussen God en gelovigen, tussen traditie en eigen invulling, tussen woord en gebaar. Hoe sta jij daarin? En hoe werkt dat door op wat je overdraagt en uitstraalt? Tijdens deze tweedaagse wordt je eigen stijl van voorgaan verhelderd en verdiept. We zullen zowel praktisch als reflexief bezig zijn. We oefenen in het omgaan met spanningen. We geven elkaar feedback op hoe je als voorgangster overkomt. Ook staan we stil bij beelden en modellen van voorgaan: b.v. profetes, herder, moeder. Aandacht voor lichaamstaal, beweging en dans zijn hulpmiddelen. En natuurlijk is er tijd voor ontspanning en ontmoeting. Vergeet niet je voorgangerskleed mee te nemen!

Begeleiding:

Riëtte Beurmanjer is theologe en dansdocente. Ze leidt de Werkplaats voor dans en christelijke spiritualiteit en werkt bij De Zevende Hemel, trainingscentrum voor (biblio)drama en dans. Ook begeleidt ze predikanten bij het voorgaan in de liturgie.

Ma. 11 juni 10.00 uur tot di. 12 juni 16.00 uur

Kosten A: f 212,- B: f 265,- C: f 318,-

Kosten deze cursus bij deelname aan beide cursussen: A: f 177,- B: f 230,- C: f 283,-

Opgave voor 28 mei

Deelnemers: 10-20 katholieke vrouwelijke pastores

## Zin in bezinning

Midden in het drukke leven van alledag is het voor velen van ons een hele kunst om tijd, rust en ruimte te vinden voor bezinning. Deze tweedaagse is een uitnodiging om een pas op de plaats te maken en stil te staan bij je persoonlijk functioneren als vrouwelijke pastor.

De eerste dag ligt het accent op de vraag: hoe sta en werk ik op dit moment in of vanuit de katholieke kerk? Wat doet mijn werk mij? Wat is mijn relatie tot de traditie? Waar zie ik grenzen en mogelijkheden? Marianne Schulte Kemna begeleidt het programma. Zij zal voor deze vragen ruimte scheppen in ontmoeting, gesprek en individuele reflectie. De tweede dag ligt het accent op persoonlijke verdieping. Ze biedt de mogelijkheid om (opnieuw) verbonden te raken met de geheimezinnige stilte van goddelijke aanwezigheid,

die de bron is van onze kracht en inspiratie. Zoe White zal met ons verschillende wijzen van meditatie en contemplatie inoefenen. Reflectie in stilte en uitwisseling in de groep zullen je helpen onderzoeken wat wezenlijk is voor je eigen spirituele pad.

Begeleiding:

Marianne Schulte Kemna is theologe en supervisor. Zij heeft als pastoraal werkster gewerkt in het parochiepastoraat in Arnhem en het studentenpastoraat in Wageningen. Nu is zij supervisor voor pastores in het bisdom Utrecht. Zoe White is theologe en aan de Tiltenberg verbonden als adviseur marketing. Zij is Quaker en beoefent zenmeditatie als leerlinge van de Indiase Jezuiet en Zenmeester A.M.A. Samy.

Vr. 16 febr. 20.00 uur tot za. 17 febr. 17.00 uur

Kosten A: f 100,- B: f 125,- C: f 150,-

Opgave voor 2 febr.

Deelnemers: 10-16 vrouwen

12

## Jezus in veelvoud – nieuwe zienswijzen van vrouwen

Dit korte weekend is bedoeld voor vrouwen die nog steeds of weer opnieuw de vraag stellen of er zin te vinden is in Jezus. We zullen kennismaken met de nieuwe perspectieven van theologes uit Afrika en Azië, en witte en zwarte theologes uit Noord-Amerika. Welke gevolgen heeft de context waarin deze vrouwen leven voor hun visie op Jezus? Maar niet alleen hun visie op heil en bevrijding zullen aan de orde komen. Ook zullen wijzelf, vrouwen in de West-Europese cultuur, op zoek gaan naar onze verhalen van heil en onze beelden van Jezus ter sprake brengen. Gaat het ons om het geloof in Jezus, of om geloven mét Jezus?

Na een inleiding op de vrijdagavond, is er zaterdag volop tijd en ruimte om op creatieve wijze onze verschillende verhalen en beelden van heil en onheil met elkaar te delen.

Begeleiding:

*Manuela Kalsky* is theologe en coördinator van het Dominicaans Studiecentrum voor Theologie en Samenleving te Nijmegen. Zij is recent gepromoveerd op het proefschrift 'Christafanieën. De re-visie van de christologie vanuit het perspectief van vrouwen in verschillende culturen'.

Vr. 23 febr. 20.00 uur tot wo. 28 febr. 16.00 uur

Kosten A: f 508,- B: f 635,- C: f 762,-

Opgave voor 9 febr.

Ervaring is niet nodig

Deelnemers: 15 – 50 vrouwen en mannen

Voertaal: Engels en Nederlands.

## Zen sesshin met Tenkei Sensei

13

Een sesshin is een intensief trainingsprogramma waarbij we ongeveer 7 uur per dag mediteren. De sesshin met Tenkei Sensei 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 zen teksten. Tenkei Sensei ontving training in zowel de Soto- als de Rinzai-stijl van Zen en 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 zen leraar. 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.

Za. 3 maart 10.00 uur tot zo. 4 maart 16.00 uur

Kosten A: f148,- B: f185,- C: f222,-

Opgave voor 17 febr.

Deelnemers: 25 - 65 vrouwen en mannen

## 14 Anders zen zien – ontmoeting van zengroepen

Wat zijn nu de verschillen tussen de benadering van Thich Nhat Hanh, die uit Vietnam komt, de Kanzeon Sangha met een Japanse achtergrond en iemand als Ton Lathouwers die uit een Chinees - Indonesische traditie afkomstig is?

Mensen van verschillende zenscholen in Nederland ontmoeten elkaar in dit weekend. Er wordt in de zentraining wel gezegd dat het belangrijk is om er niet al te veel ideeën en meningen op na te houden en flexibel te zijn. Tegelijkertijd hebben we vaak een heel beperkt beeld van wat zen is. Kennismaking met een andere leraar of groep die dingen op een heel andere manier doet, verrijkt je praktijk.

We brengen een uitwisseling op gang over gezamenlijke problemen en herkenbare knelpunten, om

ons blikveld te verruimen. Daarbij is het niet de bedoeling om een discussie aan te gaan over de vraag welke groep nu de ware boeddhistische is. Iedere stroming heeft een eigen karakter en kwaliteiten. Het doel is: meer onderlinge betrokkenheid tussen de verschillende zengroepen.

*Uitgenodigd worden:* Bodhi Zendo (India); Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Apeldoorn); Kanzeon Sangha (Amsterdam); Maha Karuna (Nijmegen); Maria Toevlucht (Zundert); Nederlandse Zen Stichting (Amsterdam); Oshida (Nijmegen); Stichting Leven in Aandacht (Amsterdam); Suiren-Ji (Leiden); Tao Zen (Amsterdam); Zen onder de Dom (Utrecht); Zentrum (Utrecht).

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

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

Opgave voor 9 maart

Deelnemers: 8-10 vrouwen

## Rust, ruimte en kracht – je eigen kracht in relatie tot anderen

15

De wensen die je hebt voor je eigen leven en je gevoel over jezelf raken soms op de achtergrond door oude, ingeslepen patronen. Bijvoorbeeld: je aanpassen aan de eisen en verwachtingen van anderen. Vaak zonder het te beseffen gedragen vrouwen zich volgens een oude vertrouwde rol, waarin zorg voor anderen en zorg voor jezelf niet in evenwicht zijn. Dit weekend biedt tijd en rust om in te gaan op de vraag in hoeverre je deze rol nog nodig hebt, en welke nieuwe keuzes je zou willen maken.

Voor het innemen van je eigen ruimte is het nodig te ontdekken wat je wilt en wie je wilt zijn. We zullen werken met meditatie en meditatieve beweging, met positieve zelfwaardering en het uiten van wensen. We schenken aandacht aan onze rol van helper of geholpene. En er is tijd om samen te gaan wandelen in de bos- en duinrijke omgeving.

Om misverstanden te voorkomen: dit weekend is geen psychotherapie, maar een aanbod om je eigen kracht te leren kennen in relatie tot anderen.

Begeleiding:

*Jantien Westerhoff* is groepstherapeute en vrouwenhulpverlenster. Ze is geschoold in Tibetaanse meditatie, bio-energetica en Reiki. Sinds 1981 werkt zij in een psycho-medisch centrum. Daarnaast heeft ze sinds 1997 haar eigen praktijk 'De Zilvermeeuw' in Noordwijk. Ze organiseert regelmatig wandelingen voor kleine groepen.

Vr. 23 maart 20.00 uur tot zo. 25 maart 18.30 uur

Vr. 8 juni 20.00 uur tot zo. 10 juni 18.30 uur

Kosten A: f 196,- B: f 245,- C: f 294,-

Opgave voor 9 maart en 25 mei. Ervaring is niet nodig

Aantal deelnemers: 15 - 50 vrouwen en mannen

## 16 Stil zitten bij wat er gaande is – zenweekends

Wat is Zen? Eenvoudig gezegd is zen een oefening in aandacht en concentratie. Zen is 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 gemediteerd. 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.

Tijdens het weekend in juni zullen er ook tuin-zen-dagen zijn. De deelnemers aan dat programma zullen op bepaalde uren meedoen met onze meditatie.

Begeleiding:

*Adine Mansholt* begon haar zen-training in 1975 aan het 'San Francisco Zen Center'. Later werkte ze met terminale patiënten.

*Wieneke Venhuizen* is speldocent en beoefent Ch'i Gong. Zij vond in 1988 in Prabhava Dharma Roshi haar zenmeester en nu bij haar opvolgster: Jiun Hogen Roshi.

*Stefan Coppens* is afgestudeerd als sociaal-pedagoog. Sinds 1983 is hij leerling van de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi. Hij geeft in Nederland cursussen en workshops zenmeditatie.

Vr. 30 maart 20.00 uur tot za. 31 maart 17.00 uur

Kosten A: f 148,- B: f 185,- C: f 222,-

Opgave voor 16 maart

Deelnemers: 10-14 mannen en vrouwen

## Verhalen van genezing – een kort weekend bibliodrama

Ziekte en genezing zijn thema's die in ieder leven een rol spelen, zowel lichamelijk als geestelijk. Verhalen hierover zijn door de hele Bijbel heen te vinden. Samen met de deelnemers zal een keuze worden gemaakt voor een verhaal, dat vervolgens in bibliodrama tot leven zal komen. Bibliodrama is een speelse werkvorm die bijbelverhalen verbindt met de eigen levenservaring. De vragen, twijfels, vreugde en woede van de bijbelse figuren blijken dan niets van hun actualiteit verloren te hebben. In het samen spelen kun je op verrassende wijze jezelf en de ander tegenkomen!

Bijbelkennis is niet nodig, wel nieuwsgierigheid naar deze oude vertellingen. Acteurstalent evenmin, wel de bereidheid je in een verhaal of rol in te leven. Bibliodrama is niet voorbehouden aan een bepaalde

leeftijd of een bepaalde lichamelijke conditie. Het vraagt wel inzet van lichaamstaal en gesproken taal. Elk spel wordt zorgvuldig opgebouwd en heeft ruimte voor nagesprek.

Begeleiding:

*Cilia Hogerzeil* is theologe en docente drama. Zij werkte jarenlang als dramadocente op de Theologische Faculteit te Utrecht. Zij is nu werkzaam voor de Zevende Hemel, trainingscentrum voor (biblio)drama en dans. Daarnaast is zij docente op het Rotterdams Conservatorium, werkt veel met zangers en is operaregisseur.

Vr. 30 maart 20.00 uur tot zo.1 april 16.00 uur

Kosten A: f 232,- B: f 290,- C: f 348,-

Opgave voor 16 maart

Aantal deelnemers: 10-20 mannen en vrouwen

## 18 Sabbattijd – een contemplatieve retraite

Onze levens in de 21ste eeuw worden gekenmerkt door de gedrevenheid om te produceren en te presteren. Deze doelgerichte activiteit moedigt ons aan om de 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 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 traditie 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 geven 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.

*Deze cursus zal in het Engels gegeven worden, maar de instructies worden zo eenvoudig mogelijk gehouden.*

*Indien gewenst kan voor vertaling gezorgd worden. Ook degenen die al eerder aan deze cursus hebben meegedaan zijn welkom. Voor hen zal extra tijd en ruimte zijn om te mediteren en hun ervaringen te delen.*

Begeleiding:

Zoe White (1951) is theologe en Quaker. Sinds 1994 beoefent zij zenmeditatie als leerlinge van de Indiase Jezuiet en Zenmeester A.M.A. Samy. Zoe is als adviseur marketing verbonden aan de Tiltenberg.

Vr. 6 april 20.00 uur tot zo. 8 april 17.00 uur

Kosten A: f 212,- B: f 265,- C: f 318,-

Opgave voor 23 maart

Ervaring is niet nodig

Deelnemers: 15 – 30 vrouwen en mannen

## De bronnen van Zen in China – zen studieweekend

Uit de eigenaardige verstrengeling van Indiaas boeddhisme en Chinees taoïsme ontstond vanaf de zesde eeuw na Christus in het confucianistische China een even eigenaardige traditie: zen. Dit weekend staan we stil bij deze vreemde wordingsgeschiedenis en bij de legende die de zentraditie er later van maakte, die van Bodhidharma en Hui-neng. Daarna kijken we naar teksten die een belangrijke rol in de ontwikkeling van zen hebben gespeeld, de Hsin Hsin Ming en het Platvormsoetra. Tenslotte bespreken we het onderricht van een aantal leraren die zen hebben gemaakt tot wat het is, Ma-tsu, Paitsjang en Lin-chi (Rinzai). We zullen in dit weekend ongeveer drie uur per dag mediteren en vier uur studeren.

Begeleiding studie:

Maurice Knegtel heeft westerse en boeddhistische filosofie gestudeerd, is auteur van 'Voorbij willen en weten' (Servire 1998), 'Zelfonderzoek' (Servire 1999) en 'De vrijheid om te verliezen' (Servire 2000). Hij beoefent zo'n vijftien jaar zenmeditatie onder Genpo Merzel Roshi en is onder andere als docent verbonden aan het Kanzeon Zen Centrum te Amsterdam.

Begeleiding meditatie:

Adine Mansholt begeleidt de zenweekends op De Tiltenberg. Ze begon haar zen-training in 1975 aan het 'San Francisco Zen Center'. Daar werkte zij enkele jaren op de boerderij van het centrum en begon later het werk met terminale patiënten.

Do. 12 april 10.00 uur tot 20.15 april 14.00 uur

Kosten A f 380,- B: f 475,- C: f 570,-

Opgave voor 29 maart

Deelnemers: 10-20 vrouwen

20

## De weg van Inanna – reizen naar jezelf, Pasen 2001

De mythe van de godin Inanna is leidraad voor je eigen persoonlijke proces en het meer vertrouwd raken met de wetten van verandering. Deze mythe 'wortelt in het oude Sumerië', een van de bakermatten van onze cultuur en behoort daarmee tot de oudste literatuur waarover we beschikken. Het is wonderlijk hoe de mythe ook in deze tijd vrouwen onmiddellijk beroert. Met het verhaal van de reis van Inanna als gids verbinden we ons met het mysterie van leven en sterven en geboren worden in het eigen leven. We werken met focusing (een manier om contact te maken met onze innerlijke gids), met klank en kleur, met ons lichaam en de natuur, en eenvoudige rituelen. En we werken met beelden om ruimte te creëren waarin het onvermoede in onszelf zich kenbaar kan maken. Door de dagen heen zorgen we

voor tijd om te laten bezinken en te laten gebeuren, en voor tijd om te delen en aanwezig te brengen.

*Witte Donderdag:* voorbereiding voor de reis

*Goede Vrijdag:* doorgang door de poorten der duisternis

*Stille Zaterdag:* getuige zijn

*Paaszondag:* terugkeer naar de eigen levensopdracht

**Begeleiding:**

*Marijke Baken* (1953) is godsdienstwetenschapper. Na 18 jaar onderwijs werkt zij sinds 1993 als vorming-werkster bij Zorg-Saam te Leuven dat zich richt op mensen werkzaam in de zorgsector. Daarnaast heeft zij eigen programma's ontwikkeld rond vrouwelijke spiritualiteit onder de noemer 'Vrouwensporen'. In 1999 kwam haar boek uit 'De weg van Inanna. Het vrouwelijk spoor'.

Zo. 6 mei 10.00 uur tot 17.45 uur

Kosten (inclusief warme maaltijd) A: f 80,- B: f 100,- C: f 120,-

Ervaring is niet nodig

Opgave voor 20 april

Aantal deelnemers: 12-17 vrouwen en mannen

## Meditatief boogschieten

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

Dit weekend is als een meditatie met behulp van pijl en boog. Er is geen speciale kracht of ervaring 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 tot een spontaan gebeuren vanuit een stevig verankerd zijn in het 'nu'. We gebruiken een eenvoudige handboog en de afstand tot het doel bedraagt acht meter. Het is dus geen Japans boogschieten (Kyudo) dat een langdurige

21

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. Als trainer gebruikt hij het boogschieten voor het 'verinnerlijken' van leer- en bewustwordingsprocessen.

*Wienke Venhuizen* is speldocent. Zij maakte in 1982 kennis met T'ai Chi en is verder gegaan met het beoefenen van Ch'i Gong. Zij vond in Prabhava Dharma Roshi haar zenmeester en zet haar studie voort in de Noorderpoort te Wapserveen bij haar opvolgster: Jiun Hogen Roshi.

Vr. 11 mei 20.00 uur tot zo. 13 mei 14.00 uur

Kosten A: f 290,- B: f 232,- C: f 348,-

Opgave voor 27 april

Deelnemers: 10-16 vrouwen en mannen

22

## De kracht van mededogen – *thuiskomen bij jezelf*

In ons bestaan van alledag zit je gekwetstheid je dikwijls in de weg. Wellicht wil je dat oplossen. Deze dagen wordt je uitgenodigd om te ontspannen in dat streven. Je wordt uitgenodigd de innerlijke stem te onderscheiden, die zich in mildheid doet kennen.

Daarvoor is het nodig om tot verstillings te komen, thuis te komen bij jezelf met mededogen naar je eigen kwetsuren, in de goddelijke levensruimte in jou. Dan kun je opstaan in je eigen kwetsbare kracht en gehoor geven aan je verlangens, doen wat je te doen staat.

We gebruiken gevarieerde werkvormen zoals eenvoudige langzame bewegingen geïnspireerd op tai chi. Verder adem, visualisatie, sacrale dans, verhalen uit de bijbel. We luisteren naar gedichten en muziek en laten een mantra horen.

Je bent welkom mee te doen naar eigen maat. Het accent ligt dit weekend op ieders individuele proces en op een intuïtieve benadering; de uitwisseling in de groep staat daaraan ten dienste.

Begeleiding:

*Petra den Dulk* (1953) is werkzaam vanuit de Praktijkschool voor Levensvragen te Doetinchem. Zij geeft meditatie, stilteweken, spirituele- en levensloopbegeleiding, coaching en supervisie. Zij heeft gewerkt in de gezondheidszorg, is opgeleid door soefileraar Jan de Dreu en is geïnspireerd door de christelijke mysticus Ignatius van Loyola.

Wo. 16 mei 20.00 uur tot zo. 20 mei 17.00 uur

Kosten: A: f 368,- B: f 460,- C: f 552,-

Opgave voor 2 mei

Ervaring met zen-meditatie noodzakelijk.

Aantal deelnemers: 15-50 vrouwen en mannen

## Zen sesshin – met Nico Tydeman

*'De Grote dood leert ons dansend door het leven te gaan. In hun gedrag en omgang met hun leerlingen gedroegen de Ch'an(zen)meesters zich als heuse dansers. Zij dansten het alledaagse bestaan. Niet gehinderd door een kunstzinnige opvatting, niet beducht om het verbeteren van zichzelf, zorgeloos over wijsheid of onwetendheid, lieten zij zich zien als iemand van hun soort. Zij lachten, huilden, zongen, hielpen, vloekten. Zij toonden hun woede, ongeduld, vrees en jaloezie. Zij dansten naargelang de omstandigheden hen in beweging brachten. Een Ch'anmens is misschien geen ideaal, maar wellicht een waarachtig mens. En de Ch'anmeesters onderrichtten hun leerlingen deze waarachtigheid. Zij leerden hen de dansmeester te vinden in zichzelf. Maar de meester in ons is niet de held, de overwinnaar van het kwade. De meester in ons is degene die werkelijk zichzelf is. Daarom danst hij de gehele dag door. Maar hij danst in het duister.*

23

*Niemand, ook hijzelf niet, weet waar de bewegingen vandaan komen. Niemand begrijpt zijn danspassen. Niemand kent het verhaal. Niemand weet wanneer het doek valt.'* (Uit: 'Dansen in het duister.' p. 140)

begeleiding:

*Nico Tydeman* studeerde theologie. In 1971 kwam hij door Dürckheim in contact met de praktijk van het Zen-boeddhisme. 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 Denkaï (transmissie) ontving. Nico Tydeman publiceerde een aantal boeken over Zen, o.a. 'Zitten, de praktijk van Zen', 'Vormen van oneindige leegte', en 'Dansen in het duister'.

Vr. 25 mei 10.00 uur tot zo. 27 mei 18.30 uur

Kosten A: f 288,- B: f 360,- C: f 432,-

N.B.: extra materiaalkosten f 40,- ter plekke te voldoen

Opgave voor 11 mei. Ervaring is niet nodig

Aantal deelnemers: 12 - 20 vrouwen en mannen

24

## Zen en sumi-e – met Didi Overman en Akira Tatsumura

Sumi-e is de eeuwenoude techniek van het schilderen met inkt op rijstpapier. Sumi-e wisselen we af 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 is 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.

De komst van Akira Tatsumura als leraar naar Nederland is uniek. Hij is een uitermate inspirerend mens met een

heel ontraditionele stijl van lesgeven en schilderen. Hij heeft de twee tegenpolen Japan en Italië op zeer inventieve wijze in zichzelf en zijn lessen verenigd: inkeer en expressie ten voeten uit.

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. Akira Tatsumura is haar leermeester.

*Akira Tatsumura* (1941) is geboren in Japan en woont nu in Milaan. Hij is beeldend kunstenaar en sumi-e leraar. Hij beoefent martiale kunsten, zen en Ikebana.

*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.

Vr. 1 juni 14.00 uur tot di. 5 juni 16.00 uur

Kosten A: f 648,- B: f 810,- C: f 972,-

Opgave voor 18 mei

Deelnemers: 8-14 vrouwen

## Wilde Wijze Vrouw – Godinnenrituelen, dans en vuur

Hoe zou het zijn om je instinctieve verlangen te volgen om deel te zijn van een vrouwencirkel? Deze vijfdaagse is een uitnodiging om oeroude wijsheid op te roepen. Je kunt iets proeven van de inwijdingen die vroeger door wijze oude vrouwen aan jongere vrouwen werden gegeven. Ook zullen we in ritueel theater Godinnen in onszelf verkennen en vieren. Dit is een kans om enkele rituelen uit het Godinnen Orakel van Amy Sophia Marshinsky op intense wijze met andere vrouwen te beleven. In een sfeer van veiligheid, respect en speelse verbondenheid, maak je contact met vergeten waarheden en de passie achter je verlangens. We vieren ons vrouwenlijf en ons vuur. We halen de kracht van ons bloed en onze wonderbaarlijke baarmoeder terug, en geven nieuwe godinnelijke dimensies aan onze erotiek en

levenskracht. Je kunt een boeiend geheel aan werkvormen verwachten met een zorgvuldige opbouw: visualisaties, verhalen, dansimprovisaties, sharings, bodypainting, tekenen, vuur en ceremonieën.

Begeleiding:

*dr. Klara Adalena* is in 1995 begonnen met het begeleiden van spirituele vrouwengroepen. Haar Wilde Wijze Vrouw-activiteiten kenmerken zich door een feministische en Jamanis-tische grondslag, diepgang en veel levenslust. Zij is relatieconsulente en ecotherapeute, geeft individuele therapie en begeleidt Vision Quests op Kreta.

25

Vr. 8 juni 20.00 uur tot zo. 10 juni 18.30 uur

Kosten A: f160,- B: f200,- C: f240,-

Opgave voor 25 mei

Ervaring niet nodig

Aantal deelnemers: 8 - 12 vrouwen en mannen

26

## Tuin zen dagen

Het spirituele en het aardse komen drie dagen allebei aan de orde. Dit is een goede gelegenheid om kennis te maken met de praktijk van zenmeditatie (stil zitten op een kussentje) en met de praktijk van tuinieren (met je handen in de aarde wroeten). Ook mensen die ervaring hebben met mediteren en/of tuinieren zijn van harte welkom.

Op het terrein van De Tiltenberg liggen twee tuinen waarin op biologische wijze groenten, kruiden en bloemen verbouwd worden. We werken ongeveer vijf uur per dag in de tuin en mediteren zo'n drie uur per dag. Tegelijk met dit programma is er ook een zenweekend. We mediteren samen met de deelnemers van het zenweekend.

Begeleiding:

*Adine Mansholt* begon haar zen-training in 1975 aan het 'San Francisco Zen Center'. Daar werkte zij enkele jaren op de boerderij van het centrum en begon later het werk met terminale patiënten.

*Wieneke Venhuizen* vond in 1988 in Prabhava Dharma Roshi haar zenmeester en zet haar studie voort in de Noorderpoort te Wapserveen bij haar opvolgster: *Jiun Hogen Roshi*.

Vr. 15 juni 20.00 uur tot zo. 17 juni 17.00 uur

Kosten A: f196,- B: f245,- C: f294,-

Opgave voor 1 juni

Ervaring is niet nodig

Deelnemers: 15 - 50 vrouwen en mannen

## Zenweekend - met Jef Boeckmans

'Terwijl ge zit

zonder te bewegen,

gebeurt er niets...

De lente komt

Het gras groeit.' (Zenrin Kushu, 380)

Dit zenweekend is een korte sesshin, met meditatief zitten (zazen), meditatief lopen (kinhin), meditatief werken (samu), onderricht (teisho) en persoonlijke ontmoeting met de zenleraar (dokusan). Heel het uiterlijk kader en de innerlijke discipline zijn er op gericht te ontwakken in het nu, in de oorspronkelijke en grenzeloze vrijheid van ons bewustzijn, het geboorterecht van elk mens. Ons te laten beseffen dat we al thuis zijn:

31

'Voor de eerste stap is gezet, is het doel bereikt. Voor het eerste woord is gesproken, is het onderricht beëindigd.

Toch gaan we de weg stap voor stap, naar een Onbereikbaar Geheim.'

Begeleiding:

*Jef Boeckmans* (1943) is monnik (trappist) en zenleraar in Zundert. Hij specialiseerde zich tijdens zijn studie in de mystiek en legt zich sinds 1970 toe op zazen. Hij is geëngageerd in de interreligieuze dialoog en de ontmoeting met monniken uit andere tradities. Na een ontmoeting met Von Dürckheim oefende hij jarenlang onder leiding van pater Lassalle en rondde hij zijn zenvorming af bij andere leraren van de Sanbo Kyodan, Victor Löw, A.M.A. Samy en Willigis Jaeger. Hij kreeg de leerbevoegdheid van Kubota Roshi.

Ma. 25 juni 14.00 uur tot vr. 29 juni 16.00 uur

Kosten A: f 436,- B: f 545,- C: 654,-

Opgave voor 4 juni (let op: 3 weken voor aanvang!)

Deelnemers: 16-25 vrouwen en mannen

32

## Schepping en herschepping – zomercursus in klank, kleur en beweging

Zingen, schilderen en dansen, dat zijn tijdens deze vijfdaagse de vormen waarmee wij de schepping die ons gegeven is gaan her-scheppen. We komen op adem, doen inspiratie op, ontdekken opnieuw de wereld in en om ons heen, en delen de vreugde daarover met elkaar. Soms doen we dat meditatief, dan weer uitbundig.

De bijbelse oerverhalen over de schepping zullen voor ons een spiegel en wegwijzer zijn: ordening van de chaos, verscheidenheid en vruchtbaarheid, licht en donker, activiteit en rust, schepper en schepsel.

Tussendoor zal er vrije tijd zijn om weer op andere manieren van de schepping te genieten: een wandeling langs het strand of door de duinen, of gewoon zalig nietsdoen in huis of tuin.

Je hoeft geen ervaring te hebben met bovenstaande werkvormen, een gezonde dosis nieuwsgierigheid is genoeg.

Begeleiding:

*Riëtte Beurmanjer* is theologe en dansdocente. Ze gebruikt dans als werkvorm in meditatie, liturgie en pastoraat.

*Petra Tasseron* volgde een opleiding kunstzinnige therapie. Ze werkt met beeldende vormen (tekenen, schilderen, werken met klei) rond zingevingsvragen. *Monique de Langen* volgde een conservatorium-opleiding klank en beweging, schoolmuziek en piano. Ze geeft cursussen in muziek en spiritualiteit en is dirigente-pianiste bij enkele parochiale koren.

Ma. 9 juli 11.00 uur tot vr. 13 juli 15.00 uur

Kosten A: f 408,- B: f 510,- C: f 612,-

Opgave uiterlijk 25 juni

Deelnemers: 10 - 20 vrouwen

## Groene vingers – zomerse tuinweek voor vrouwen

We gaan een goede Tiltenberg-traditie weer in ere herstellen: de tuinweek voor vrouwen!

Als dansen bidden is met de benen, zoals Wim Kan ooit zic, dan is tuinieren bidden met de handen. In de twee tuinen die de Tiltenberg rijk is, is juist in de zomer veel te doen: wieden, schoffelen en schoonmaken, maar ook zaaien, opbinden en natuurlijk oogsten.

We steken elke ochtend de handen uit de mouwen en leren al doende van alles over planten, dieren en elkaar. We zullen kruidentheeën mengen en gaan zeker iets lekkers maken. En we zullen iets horen over de speciale band tussen vrouwen en tuinen in de geschiedenis.

Door de week heen genieten we 's middags en 's avonds van verschillende vormen van dans: sacred

dance, vrije improvisatie en... de rest is een verrassing. Natuurlijk is er ook vrije tijd om naar het strand of de duinen te gaan.

Vrouwen met en zonder tuinervaring zijn welkom.

Begeleiding:

*Dorry de Beijer* is programmacoördinator op de Tiltenberg en tuiniert graag op haar stadsbalkon.

*Judith Hendriks* coördineert als beheerder de tuinactiviteiten op de Tiltenberg en woont met haar gezin op het terrein.

*Marije Merkus* is sociaal-pedagoge en lichaamsgericht therapeute. Zij werkt graag met verschillende vormen van dans, onder andere op het Han Fortmann Centrum te Nijmegen.

33

Retraite: di. 17 juli 20.00 uur tot vr. 20 juli 18.30 uur  
 Seminar: vr. 20 juli 20.00 uur tot zo. 22 juli 18.30 uur  
 Opgave voor 3 juli  
 Aantal deelnemers: 30 – 50 vrouwen en mannen  
 Voertaal: Engels

## Zen zonder vuile handen – seminar en retraite

Hoe komt het dat mensen met dezelfde spirituele (zen)achtergrond tot totaal verschillende keuzes komen? Hoe zit het met zen en maatschappelijke betrokkenheid? Hoe belangrijk is de scheiding van staat en kerk? Wat kan de geschiedenis ons leren? Dit tweedaags seminar heeft als uitgangspunt het boek van Brian Victoria 'Zen at War' en de vragen die dit boek kan oproepen. Wij bezinnen ons op de vraag wat ons als zenbeoefenaars in het westen in deze tijd te doen staat. Wat kan onze bijdrage zijn om een herhaling van de geschiedenis, zoals die in 'Zen at War' beschreven staat, te voorkomen? 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, voor

Retraite: di. 17 juli 20.00 uur tot vr. 20 juli 18.30 uur  
 Seminar: vr. 20 juli 20.00 uur tot zo. 22 juli 18.30 uur

Kosten	A	B	C
Full time:	f 484,-	f 605,-	f 726,-
Retraite:	f 295,-	f 368,-	f 442,-
Seminar:	f 198,-	f 247,-	f 296,-

uitwisseling van ervaringen en gezamenlijke activiteiten. 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):  
*Dr. Jan van Bragt*, die een belangrijke bijdrage leverde aan het boek 'Rude Awakenings; Zen, the Kyoto School & the Question of Nationalism.'  
*Sonny Herman*, Rabbi en psychotherapeut en begeleider van mensen met een kampsyndroom.  
*Nico Tydeman*, zenleraar in het Kanzeon Zen Centrum in Amsterdam.

Di. 7 aug. 20.00 uur tot zo. 12 aug. 16.00 uur. Kosten A: f 516,- B: f 645,- C: f 774,-  
 Weekend: Vr. 10 aug. 20.00 uur - zo. 12 aug. 16.00 uur. Kosten A: f 205,- B: f 258,- C: f 310,-  
 Opgave voor 24 juli  
 Deelnemers: 15 – 50 vrouwen en mannen, voertaal: Engels

## Christen en zenboeddhist in hart en nieren – Zensesshin met Father A.M.A. Samy

'Volwassen geloof is een geloof dat niet bang is om te sterven aan zichzelf en het standpunt van de ander over te nemen. Er kunnen hartstochtelijk geloof en vurige inzet bestaan zonder dat men zich vastklampt aan de ideologieën van de eigen groep. Veel Christenen zijn bang hun geloof te verliezen als ze zich aan het Boeddhistische zen overgeven. Zelf ben ik door zo'n stadium heengegaan toen ik pas aan zen was begonnen.... Ik ben nu Christen in hart en nieren, maar ook Zenboeddhist in hart en nieren.... Een Christen kan echt en authentiek zen beoefenen; hij of zij hoeft er zijn of haar Christendom niet voor op te geven.' (Uit: 'Waarom kwam Bodhidharma naar het Westen?', blz. 126)

Een sesshin is een intensief trainingsprogramma waarbij we ongeveer 7 uur per dag mediteren. Persoonlijke gesprekken met Ama Samy zijn

onderdeel van het programma. Voor mensen zonder meditatie-ervaring is het mogelijk om alleen het weekend mee te doen. Voor hen is de meditatietijd korter en is er meer tijd om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Om het hele programma mee te doen is ervaring met zen-meditatie noodzakelijk.

Begeleiding:  
*A.M.A. Samy (Arul Maria Arokia Samy)* werd in 1936 geboren en groeide op in India. Hij werd priester en Jezuïet en later zenleraar. Ama Samy heeft nu een centrum in Kodai Hills, bij Madurai, in India. Hij heeft een project opgezet, genaamd 'Little Flower' om de armsten van de armen in India, de dalits (kastelozen), te helpen. Meditatie is volgens hem zinloos als ze niet leidt tot een leven van compassie voor jezelf en anderen, voor de Aarde en voor alle levende wezens.

Di. 14 aug. 14.00 uur tot zo. 19 aug. 14.00 uur

Kosten: A: f 608,- B: f 760,- C: f 912,-

Opgave voor 31 juli

Deelnemers: 14-22 vrouwen en mannen

## 36 Schoonheid en inspiratie – een zomerweek

Enkele dagen in een ontspannende sfeer om tot jezelf te komen en anderen te ontmoeten. Genieten naar lichaam en geest, en de zomerse schoonheid op je in laten werken. Het maakt je inspiratie, soms bedekt door de vele prikkels van buitenaf, weer wakker.

's Morgens is er aandacht voor meditatie, langzame beweging, muziek en sacrale dans. We laten ons inspireren tot creatieve uitbeelding door het bijbelse verhaal van Ruth: het oude loslaten en je richten op het nieuwe. 's Middags is er gelegenheid om te genieten van schoonheid in natuur en cultuur. Een stadswandeling langs de Vlaamse hofjes in Haarlem en een bezoek aan de Soefitempel in Katwijk zijn mogelijk. Af er toe is er vrije tijd, om te doen waar je zelf op dat moment zin in hebt: naar strand of duinen, of een lekker dik boek lezen.

's Avonds delen we de ervaringen van de dag en zingen

we een mantra of een lied. We maken de verbinding met ons levensritme thuis. Het accent ligt op een intuïtieve benadering, de uitwisseling in de groep gebeurt door middel van contemplatieve dialoog.

Begeleiding:

*Petra den Dulk* (1953) geeft meditatie en stilteweken, spirituele- en levensloopbegeleiding, coaching en supervisie. Haar werkervaring ligt in de gezondheidszorg, opleiding door soefileraar Jan de Dreu op levensschool De Voorde.

*Jan van Deenen* (1927) is jezuïet, theoloog en filosoof. Hij heeft in het onderwijs gewerkt, doet nu vrijwilligerswerk voor mensen zonder baan en geeft het erfgoed van de mysticus Ignatius van Loyola door. Beiden zijn werkzaam vanuit de Praktijkschool voor Levensvragen te Doetinchem/Arnhem.

## Vooraankondigingen (onder voorbehoud)

37

26 – 30 september	Sesshin Ton Lathouwers
5 – 7 oktober	Zen en Ikebana
5 – 7 oktober	Zenweekend
10 – 11 november	Meditatief Boogschieten
16 – 20 november	Sesshin Eerw. Hakuun
21 – 25 november	Wilde Wijze Vrouw – Klara Adalena
1 – 2 december	Adventslieder met Josephine Bouve
14 – 16 december	Zenweekend
24 – 27 december	Kerstprogramma

## Accommodatieverhuur aan groepen

Wij verwelkomen graag organisaties voor hun vergadering, conferentie, bezinningsdagen of trainingen. De Tiltenberg bezit goede faciliteiten voor het werken in een rustige en mooie omgeving. Wij bieden vegetarische maaltijden, prettige verzorging en een persoonlijke benadering. Zowel het 'Grote Huis' als het 'Vossenhuis' zijn ook voor zelfverzorging te huur.

Het *Grote Huis* beschikt over:

- een serre met breed uitzicht op de binnentuin (cap. 20 - 60 personen)
- een stijlvolle bibliotheek (cap. 10 - 30 personen)
- een kapel die te gebruiken is voor meditatie, vieringen en andere passende activiteiten
- een eetzaal voor ± 70 personen.

In het 'Grote Huis' staat een vleugel.

Het *Vossenhuis* is een apart gebouw op het terrein van De Tiltenberg met:

- twee vergader/werkruimtes (cap. 8-14 personen)
  - een sfeervolle stilteruimte (max. 15 personen).
- De slaapgelegenheden van De Tiltenberg bestaan uit:
- 9 eenpersoons- en 13 tweepersoonskamers met etagedouches en toiletten
  - 3 stafkaamers met douche en toilet.

De Tiltenberg beschikt over 4 ha. eigen bosterrein. De duinen en het strand zijn goed bereikbaar. U kunt een van onze *folders* aanvragen. Op afspraak kunt u het centrum bezichtigen en een vrijblijvende prijsopgave laten maken. Inlichtingen in principe iedere dag van 10.00- 13.30 uur bij *Wil Dessauvagie*.

Tel.: 0252 - 517044, fax: 0252 - 524896,  
e-mail: [accommodatieverhuur@tiltenberg.nl](mailto:accommodatieverhuur@tiltenberg.nl)

## gastvrijheid individueel

Mensen, die zich korte tijd willen terugtrekken voor rust, bezinning of studie, zijn welkom als individuele gast. Afhankelijk van de groepen die wij in huis hebben bieden wij:

- éénpersoonskamer
- mogelijk voor minimaal 2 nachten.
- verblijfkosten per etmaal voor logies / ontbijt f 37,50 en volpension f 67,50

## vakantiehuisjes

Twee eenvoudige en prettige vakantiehuisjes zijn in de zomermaanden te huur op ons terrein:  
*De Ark* - een houten huisje voor 4 personen, midden op het terrein in het bos  
*De Stap* - een stenen huisje voor 2 personen, aan de rand van het terrein bij de weg.  
Beide huisjes zijn oliegestookt en aangenaam ingericht.

Voor meer informatie: *Wil Dessauvagie*  
Tel.: 0252 - 517044, Fax: 0252 - 524896,  
e-mail: [accommodatieverhuur@tiltenberg.nl](mailto:accommodatieverhuur@tiltenberg.nl)

*Kijk op onze internetsite: [www.tiltenberg.nl](http://www.tiltenberg.nl)*



## Aanbevolen trainers – ook op De Tiltenberg

*Van harte bevelen wij u een aantal zelfstandig ondernemende trainers aan, die hun eigen programma bieden op De Tiltenberg. Kwaliteit en prijs worden door hen zelf bepaald en wat zij bieden is De Tiltenberg sympathiek. De samenwerking ervaren wij als waardevol. Misschien ten overvloede: de trainers blijven geheel zelfstandig werken en dus moet u voor informatie, opgave en betaling bij hen zijn en niet bij de administratie van De Tiltenberg.*

### Marleen van den Bergh *Beeldende vormen vanuit beweging en materiaal*

De week van Pinksteren 1 tot 8 juni 2001 biedt een mogelijkheid om langzaam maar zeker in een beeldend proces te komen. De tijd te hebben om je als het ware samen te laten vallen met onze omgeving. Haar kwaliteiten en geschiedenis te ervaren en daardoor jouw kwaliteiten en jouw geschiedenis. Het genieten van de zorg om je heen en daardoor alle ruimte te hebben om te tekenen en te schilderen. De bibliotheek als werkplek en Jeruzalem, een werkplek midden in het bos, met zijn paden en open plekken uitnodigend tot het schrijven van poëzie. Iedere ochtend het simultaan werken als goed begin om goed in je lijf te komen, maakt deze workshop geschikt voor zowel beginners als gevorderden. De materialen waar we mee werken zijn houtskool, droge pastel en oliepastel plakkaatverf en beits, verschillende papiersoorten en klei, wat ruimtelijk materiaal en bindmateriaal. Deze werkweek start vr. 1 juni om 19.00 uur en duurt tot vr. 8 juni 10.00 uur. Kosten: f1250,- (all in).

*Begeleider:* Marleen van den Bergh, autodidact-beeldend kunstenaar en creatief therapeut. Zij heeft sinds eind jaren tachtig haar eigen centrum 'De Koepel' in Bloemendaal.

Haar werk is tijdens Pinksteren tentoongesteld op De Tiltenberg.

*Inlichtingen en brochure:* Marleen van den Bergh, Kinheimweg 19, 2061 TK Bloemendaal, tel: 023 5254621, fax: 023 5274891, e-mail: marleenvandenbergh@planet.nl

### Liesbeth Blijboom *Van afscheid naar inzicht en groei*

Een moment om stil te staan bij...

- het overlijden van een geliefde
- ziekte of ongeval
- een loopbaan in verandering
- een onvervulde wens binnen in je leven... gebeurtenissen die je leiden naar een nieuwe weg en invulling binnen je levensloop. We werken veel met beelden. Een beeld kan een ongekend vergezicht weergeven en een nieuw licht werpen op de betekenis van afscheid binnen een levensloop. Het raakt op een diepe en vaak verrassende manier de innerlijke wijsheid. Deze workshop is voor ieder die:
- afscheid op een eigen wijze plaats wil geven in zijn/haar leven
- een *ogen-blik* van verdieping zoekt
- ervaringen wil delen.

De dag geeft ruimte en stilte om je weg te verkennen via imaginatie, woord en beeld, te komen tot inzicht en groei en je zo (weer) te verbinden met 'levenscreativiteit'.

Datum: za.12 mei van 9.30 uur tot 17.00 uur.

*Begeleider:* Liesbeth Blijboom heeft naast haar werk als trainer en communicatie-adviseur in het bedrijfsleven een praktijk voor levensloopbegeleiding.

*Informatie:* Liesbeth Blijboom, Tel: 020 6201483, fax: 020 6381154, e-mail: pluis@xs4all.nl

### Gerhard Brüggemann *Training & Productions voor het bedrijfsleven*

- Cursus 'Tao-zen in Management' – een oosterse kijk op management
- Dagdeel 'Zen voor Leidinggevenden' – over processen en principes van leidinggeven
- Haiku-workshop – via een oud Chinees-Japanse notatievorm leren we om op speelse wijze kort en bondig te formuleren vanuit het hart.
- Cursus 'Spreken in het openbaar'
- Een avond 'Zenverhalen' – gewoon omdat het leerzaam en onderhoudend is

*Begeleider:* Gerhard Brüggemann (1948), die de program-

ma's leidt, vervulde gedurende 25 jaar diverse management-functies. Sinds 1996, na 30 jaar studie bij diverse leraren uit binnen- en buitenland, is hij als Zenleraar verbonden aan Centra in Amsterdam en Alkmaar en heeft een training & adviesbureau.

*Inlichtingen:* EnsO Training & Productions, Slochterwaard 105, 1824 KS Alkmaar, tel/fax: 072 5643450

### Johanna van Kal *Meditatie, Muziek en Beweging*

*'With thought that is no thought, singing and dancing are the voice of the law'.* Geïnspireerd door deze regel uit een oude zentekst wordt in een ontspannen sfeer bewogen tussen de innerlijke stilte en de wereld van klank en beweging, tussen het spirituele en het sociale aspect in het leven. De oefeningen bestaan uit stille (zit)meditatie, luister- en stemoefeningen en eenvoudige bewegingsoefeningen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van klanken en muziek uit verschillende spirituele tradities en culturen. Datum workshop: za. 7 april van 9.30 uur tot 17.30 uur. Kosten inclusief lunch en koffie/thee f 100,- Tevens zijn er enkele thema-avonden op woensdagen van 19.30 uur tot 21.45 uur.

*Begeleider:* Johanna van Kal (1954) heeft twintig jaar ervaring in diverse functies in bedrijfsleven en bij de overheid.

Zij vulde een hbo-opleiding personeelsbeleid en organisatiekunde aan met cursussen en opleidingen op het gebied van begeleiding van mensen bij levens- en loopbaanvragen, creatief werk en massagetherapie. Zij heeft een kleine eigen praktijk voor persoonlijke coaching. Johanna beoefent diverse vormen van bewegingsmeditatie (o.a. chi kung en boogschieten) en ruim tien jaar zenmeditatie. Tevens is zij hartstochtelijk amateurzangeres.

*Inlichtingen:* Johanna van Kal, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel: 0252 518703, e-mail: jvkal@raketnet.nl

### Jacqueline de Leeuw *Energetische waarneming*

Een energetische waarneming, ook wel reading genoemd, heeft als doel een verdieping in de zelfinzicht en perspectieven te laten ontstaan. Het werk wordt als een spiegel waarin je jouw potentieel herkent; de reflectie geeft energie om nieuwe situaties te laten ontstaan. Een energetische waarneming verbreedt je inzicht in je talenten en kwaliteiten en hoe je die kunt uitdrukken, welke emoties, patronen, interacties en overtuigingen bij jou spelen, welke functies die hebben en wat je kunt veranderen aan wat je als beperkend ervaart.

In de sessies beschrijf ik jouw aura en chakra's. Deze geven

informatie over werk, relaties, financiën, gezondheid, scheppende en creatieve energie, zelfbeeld en wereldbeeld, zingeving, het bepalen van je richting, de liefde voor jezelf en anderen of welk onderwerp voor jou belangrijk is. Een sessie duurt ongeveer 2 uur en kost f 200,-.

*Begeleider:* Jacqueline de Leeuw, 40 jaar, heeft de 3-jarige opleiding EKV-Amsterdam gevolgd. Zij heeft sinds 1991 een bureau voor training en begeleiding en houdt zich nu vooral bezig met meditatie en spirituele begeleiding. De praktijk is deze winter en voorjaar gevestigd in het huisje 'De Stap' op het terrein van De Tiltenberg.

*Inlichtingen:* Jacqueline de Leeuw, Zilkerduinweg 310, 2191 AS De Zilk, tel: 0252 531209, e-mail: lions.roar@wolmail.nl

### Rients Ritskes *Zenretraite*

Zentrum organiseert in De Tiltenberg een sesshin onder leiding van Rients Ritskes, gèassisteerd door Willem Scheepers.

We beginnen 's maandagsochtends om 12.00 uur aan de sesshin en eindigen op zondagavond. De dagorde is zo ingericht dat je al je aandacht en energie onverdeeld kunt richten op je training. Er wordt in een uitgebalanceerd programma intensief gemediteerd, waarin zazen wordt afge-

wisseld met periodes voor werk, eten, koffie en/of thee, rust en slaap. In de inleidingen staat evenals vorig jaar de relatie tussen Zen en de westerse filosofie centraal. In de middag staat hardlopen – of een andere fysieke oefening – op het programma. Elke dag is er tenminste één gelegenheid voor persoonlijk onderhoud of koanstudie. In principe heeft iedereen een eigen kamer. De sfeer is zeer intens en tegelijkertijd ontspannen en biedt een ideale balans voor ieders persoonlijke ontwikkeling. De sesshin start op ma. 8 juli om 12.00 uur en eindigt zo. ochtend 8 juli (max.36 deelnemers). Deelnameprijs: f 945,- (all in)

*Begeleider:* Rients Ritskes is bekend door zijn praktische en moderne benadering van Zen. Hij is oprichter van Zentrum en woont tegenwoordig in Denemarken. Zijn traject tot Zenleraar voerde hem o.a. langs pater Lasalle, Genpo Roshi en Prabasha Dharma Roshi. Tegenwoordig werkt hij samen met Tsusimoto Roshi.

*Inlichtingen:* Willem Scheepers, Zentrum (Oudegracht 297 werf), Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht, tel.: 030 2882528, fax: 030 2800427, e-mail: zen@zentrum.nl, website: www.zentrum.nl

**Genpo Merzel Roshi Zensesshin**

*'The natural order of things is to flow like a river, but the flow is so fast, changing so quickly, that it feels unstable....., so we dig a hole and make a tiny little pool along the edge to get out of the causeless flow. Can you see how your life is like that pool? ...In zazen, we have the opportunity to drop our habitual ways of behaving by becoming aware of these patterns...'*

(uit: *The Eye Never Sleeps*. Dennis Genpo Merzel, 1991)  
Deze sesshin is een intensieve trainingsperiode met ongeveer 8 tot 10 uur per dag zazen (zitmeditatie). Voor mensen zonder meditatie-ervaring is het mogelijk om alleen het weekend mee te doen. Data sesshins: ma. 23 april 9.00 uur tot zo 29 april 15.00 uur en vr.31 aug. 20.00 uur tot zo 9 sept. 15.00 uur.

*Begeleider:* Genpo Merzel Roshi (1941) is een Amerikaanse Zenmeester en opvolger van Taizan Maezumi Roshi. Genpo Roshi heeft zijn training ontvangen in zowel de Soto stijl (Shikantaza) als de Rinzaï traditie (Koan-studie) van het Japanse Zen. Zijn residentieel centrum is gevestigd in Salt Lake City (VS) en dient tevens als hoofdkwartier van de Kanzeon Sangha. Sinds 1982 leidt hij sesshins in diverse Europese landen, waaronder Nederland.

*Inlichtingen:* Stephan Coppens, tel. 073 6427009, e-mail: cobe@hetnet.nl

**Carolina de Ruiter Adem-stem-klank-toon**

De klank diep vanuit je binnenste naar boven voelen komen. De klank omzetten in zuivere tonen en de verbinding maken tussen die tonen. Dat alles gedragen door de adem. De adem, van dit punt gestart, maakt de borst en keel vrij om de tonen te laten schallen als trompetten, te laten donderen als bliksem of te laten fluisteren als de zachte lentewind.

Door middel van de melodiestructuren uit de Indiase muziek, yogatechnieken, meditatie en concentratievormen uit de verschillende Oosterse disciplines, zoals Kendo en Tai-Chi, wordt dit proces van de stem op gang gebracht. De seminars starten vrijdag 19.00 uur en eindigen zondag om 17.00 uur (min 10, max. 20 personen). Mannenzang seminar: vr. 22 juni tot zo. 24 juni 2001.

*Begeleider:* Carolina de Ruiter heeft 15 jaar Indiase klassieke zang gestudeerd in Calcutta (India). Daarnaast is ze 2de dan in Kendo (Japanse zwaardkunst) en haar yoga-opleiding ging simultaan met haar zangopleiding.

*Inlichtingen:* Carolina de Ruiter, Saltetstraat 51-hoog, 1079 LJ Amsterdam, tel: 020 6658923, e-mail: cdruiter@xs4all.nl

**Boukje Sonnen Do-In/Shiatsu**

Do-In is een serie eeuwenoude oefeningen uit het Boeddhisme, Shintoïsme en Taoïsme, beoefend om zich fysiek en spiritueel te ontwikkelen. Het zijn oefeningen gericht op de ademhaling en concentratie (o.a. meditatie en Chi Kung voor het opbouwen van Ki / levensenergie) en het strekken van de meridianen. Meridianen zijn energiestromen in ons lichaam die gekoppeld zijn aan organen en corresponderen met specifieke psychische functies. Allerlei factoren zoals stress, ziekte en weersomstandigheden kunnen hier invloed op uitoefenen. Door regelmatig rek- en strekoefeningen te doen genees of voorkom je klachten. Iedereen, jong of oud, fit of niet fit, kan aan de cursus meedoen. 2 april 2001 start er een nieuwe cursus op de maandagochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur in het Vossenhuis van De Tiltenberg. Er wordt gewerkt in kleine groepjes van maximaal 6 personen. Kosten: 10 lessen van 75 minuten f 165,-. De eerste les mag als proefles gevolgd worden.

*Begeleider:* Boukje Sonnen beoefent al van kleins af aan Hatha-Yoga volgens de Iyengar-methode en op haar 9-de is ze ingewijd in de Transcendente Meditatie. Ze beoefent Shiatsu beroepsmatig.

*Inlichtingen:* Tai Chi School 'Bollenstreek', Romijnstraat 4,

2161 CP Lisse, tel.: 0252 226449, fax 0252 226575, e-mail: jonghr@cistron.nl

**Cornelia van der Weele Ithaka Coaching**

Primair is coaching gericht op optimaal functioneren en maximale zelfontplooiing. De persoonlijke situatie van de klant en zijn of haar ambitieniveau zijn het uitgangspunt. Coaching kan betrekking hebben op de werksituatie en loopbaanontwikkeling maar kan ook persoonlijk gericht zijn. Mensen die merken dat stress hun functioneren teveel beïnvloedt kunnen profiteren van coaching. Het werk is gericht op het aandragen van alternatieve gezichtspunten bij het maken van keuzen. Cornelia van der Weele levert maatwerk aan bedrijven en particulieren. Ithaka is gevestigd in het Vossenhuis op het terrein van De Tiltenberg.

*Begeleider:* Cornelia van der Weele, 50 jaar, is getrouwd met Pieter en heeft 2 kinderen die beiden studeren en op kamers wonen. Na een hbo-maatschappelijk werk heeft zij haar coachingservaring opgedaan in diverse functies bij de overheid. Dit jaar heeft zij haar bedrijf 'Ithaka' opgericht en is ze begonnen met een opleiding tot Zen-leraar.

*Inlichtingen:* Ithaka coaching, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel.: 0252 534121, fax: 0252 534730, e-mail: ithaka@planet.nl

## Met elkaar *De Tiltenberg* maken

46



### De werkgemeenschap

De Tiltenberg ademt de sfeer uit van vele vrijwilligershanden. In de tuin, in de keuken, op de naaikamer, bij de administratie, overal werken vrijwilligers mee. Ook bij veel programma's zijn vrijwilligers actief. De maandagavondmeditatie, de tuinmeewerkdagen en de vrouwenvieringen worden zelfs geheel door vrijwillige werkgroepen georganiseerd en zijn ook mede bedoeld voor mensen om kennis te maken met De Tiltenberg.

### Vrijwilligersactiviteiten

*Heb je zin om op De Tiltenberg vrijwilligerswerk te doen?*

Concreet zoeken we vrijwilligers voor:

- p.r. activiteiten
- verzending van onze mailings
- assisteren bij maaltijdbereiding of gastenverzorging
- bloemen & potplanten verzorgen/ boeketten maken
- was verzorgen
- meubilair opknappen
- voorraad van het 'winkeltje' bijhouden.

Afhankelijk van de aard van de activiteit én je mogelijkheden kun je een vaste dag per week komen, een paar dagen per maand, bij werkpieken op verzoek of een andere variant. Ook bieden wij de mogelijkheid om een maand gratis op De Tiltenberg te verblijven als je 25 uur per week in huis wilt helpen. Voor verdere informatie: bel of schrijf Hilda Rijkmans.

### De tuingroep

47

*De tuingroep van De Tiltenberg zoekt:*

Vrouwen en mannen die in onze biologische groenten- en kruidentuin willen werken.

Wij bieden: een goede samenwerking in een leuk team en een mooie en rustige plek om te werken. Ben je bereid om minimaal één seizoen (maart t/m oktober) en op regelmatige basis – eens per week – te komen, dan ben je van harte welkom. Kennis van tuinieren is fijn maar niet noodzakelijk. Wil je kennis maken kom dan een keer meedoen met de tuinmeewerkdagen (31 maart tot 1 april en 2 tot 3 mei). Op onze internetsite [www.tiltenberg.nl](http://www.tiltenberg.nl) zijn foto's van de tuinen te zien.

Voor een afspraak: bel of schrijf Hannah Mol of Judith Hendriks.

Maandag, van 8 jan. t/m 23 juli van 19.30 uur tot 20.30 uur niet op: 12 en 26 febr. 16, 23 en 30 april, 4 en 11 juni en 2 juli. Kosten: vrijwillige bijdrage (kostprijs f7,50 pp) Ervaring met meditatie is niet nodig. Opgave is niet nodig, graag 10 minuten van tevoren aanwezig zijn. Deelnemers: vrouwen en mannen

Za. 31 maart 10.00 uur tot zo. 1 april 16.00 uur  
Wo. 2 mei 10.00 uur tot do. 3 mei 16.00 uur  
Bijdrage in de verblijfskosten: f35,-  
Deelnemers: 10-15 vrouwen en mannen  
Opgave schriftelijk of telefonisch

48

## Meditatie en stilte-uur

Op de maandagavond zijn we een uur lang met elkaar stil. 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.

Een werkgroep organiseert de meditatie-avonden. Wie daaraan wil deelnemen kan contact opnemen met Adine Mansholt (via De Tiltenberg). Omdat de werkgroep uit vrijwilligers bestaat is de kostprijs voor deze avonden laag.

## Tuinmeewerkdagen

Op het terrein van De Tiltenberg liggen twee tuinen waarin op biologische wijze groenten, kruiden en bloemen verbouwd worden. De vaste tuinvrijwillig(st)ers kunnen regelmatig versterking gebruiken bij het onderhoud van de tuinen en de verwerking van kruiden en planten tot thee. Tijdens deze dagen werken we zes à acht uur per dag in de tuinen, waarbij het gezellig samenwerken in de buitenlucht en het delen van kennis een centrale rol spelen. De begeleiding is in handen van de vaste leden van de tuingroep.

Zo. 28 jan., 18 febr., 11 maart, 8 april, 13 mei, 17 juni van 16.30 uur tot 18.30 uur  
Kosten: vrijwillige bijdrage (kostprijs f7,50 pp)  
Opgave is niet nodig  
Doelgroep: vrouwen

## Vrouwenvieringen: momenten van bezinning

49

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. Kenmerkend voor de vieringen zijn: stilte, zingen van liederen die veelal door vrouwen geschreven en gecomponeerd zijn, creatieve uitwerkingen van het thema, uitwisseling van ervaringen en het gebruik van rituelen en symbolen.

In het voorjaar van 2001 gaan we verder met het thema waar we in het najaar van 2000 mee zijn begonnen: 'Vorm geven aan het goddelijke'. Vragen die achter de vieringen liggen zijn: Hoe geven we in het dagelijkse leven vorm aan het goddelijke of

God? Hoe kunnen wij het goddelijke/God vermeerderen in onszelf en om ons heen? Wat hebben we daarvoor nodig: trouw, geduld, respect, verdraagzaamheid, liefde?

Zoals steeds is er in de vieringen veel ruimte en openheid om de diversiteit in beleving van de deelnemers tot uiting te laten komen. Voel je je aangetrokken tot onze zoektocht naar het goddelijke/God? Je bent van harte welkom.

De werkgroep, die de vieringen voorbereid, bestaat uit Joke Bergsma, Maartje de Best en Gezien van der Leest.

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

50

## Tentoonstellingen

Hanneke van Oosterhout – De roos als helend symbool  
olieverfschilderijen op panelen / 23 okt 2000 tot 22 jan 2001

Annette Jasperse – Beelden van binnen  
acryl en gemengde techniek / 22 jan tot 19 mrt

Brigitte Borghaerts – In ongestild verlangen  
olieverf / 19 mrt tot 28 mei

Marleen van den Bergh – Alles na Japan  
gemengde technieken / 28 mei tot 23 juli

Ann De Smet – Levende vrouwengeschiedenis  
houtschoolportretten van Graalvrouwen / 23 juli tot begin nov

De exposities zijn te bezichtigen op werkdagen van 10–17.00 uur. Tijdens retraites wordt u gevraagd stilte te betrachten tijdens de bezichtiging. Belangstellende exposanten voor het najaar kunnen contact opnemen met Hilda Rijkmans.

## Medewerk(st)ers De Tiltenberg

Cilia van den Barselaar-van der Kamp, huishoudelijk medewerkster

Ada van Berkel-van der Meer, huishoudelijk medewerkster

Dorry de Beijer, coördinator christelijke programma's/vrouwenprogramma's

Erik van der Beek, directiesecretariaat, p.r.

Christina Camphausen-de Vries, kokkin

Wil Dessauvagie-van Rijn, administratie accommodatieverhuur

Leonoor Groen, gastvrouw

Judith Hendriks, beheerder, gastvrouw, coördinatie tuin

Meindert van den Heuvel, coördinator zenprogramma's

Joke van Kal, kokkin

Jacorien Koning-van Duijn, gastvrouw

Tinie van der Klugt-van der Zalm, huishoudelijk medewerkster

Jaap van der Lans, onderhoudsmedewerker

Ria van Maris-Eijpe, huishoudelijk medewerkster

Hannah Mol, hoofd huishouding

Maud Mommers, gastvrouw

Hilda Rijkmans, hoofd keuken, coördinatie vrijwilligers en tentoonstellingen

Phineke van der Schoot, financiële administratie

Agnes Schreurs-van Eeden, huishoudelijk medewerkster

Marianne Sosef, programma administratie

Barry van der Steen, huishoudelijk medewerkster

Diana Vernooij, directeur

Else Wesseling, gastvrouw

51

Zoe White, adviseur marketing en programmavernieuwing

Rina de With, kokkin

Jan-Willem Wouters, beheerder, gastheer

Elly van Wijk, programma-administratie

Bestuur Stichting Centrum De Tiltenberg

Bep Caminada (vanuit de Graal)

Ria van Iersel (vanuit de Graal)

Elly König (secretaris)

Magdaleen Timmermans (penningmeester)

Anne-Marie Zaat (voorzitter)

## Praktische gegevens

## Prijzen

De prijzen van onze programma's zijn opgebouwd uit kosten verblijf en ruimtegebruik en begeleiders- en overheadkosten. Om iedereen de mogelijkheid te geven om aan onze programma's deel te nemen hebben we een inkomensafhankelijke programmaprijs naar netto maandinkomen.

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

<i>De A-prijs:</i>	<i>De B-prijs:</i>	<i>De C-prijs:</i>
- alleenstaanden met inkomen tot f1.550,-	- alleenstaanden met inkomen tussen f1.550,- en f2.550,-	- alleenstaanden met inkomen boven f2.550,-
- een gezamenlijk inkomen tot f2.100,-	- een gezamenlijk inkomen tussen f2.100,- en f3.100,-	- een gezamenlijk inkomen boven f3.100,-
		- deelnemers die de kosten kunnen declareren

## Inschrijven

- 1 Inschrijving voor een programma houdt in dat u zich akkoord verklaart met de voorwaarden.
- 2 Na inzending van uw opgavenstrook uiterlijk 14 dagen vóór aanvang van het programma én na inning van de totale deelnamekosten bent u ingeschreven.
- 3 U zendt een cheque of geeft een éénmalige machtiging voor afschrijving van het cursusgeld van uw rekening. Zodra bekend is dat de cursus doorgaat wordt, tussen 2 en 4 weken voor aanvang, het bedrag geïnd.
- 4 Inschrijving geschiedt in volgorde van aanmelding/ betaling. Indien een programma is volgeboekt kunt u desgewenst op de wachtlijst worden geplaatst.
- 5 U ontvangt *alleen* bericht als het programma volgeboekt is of niet doorgaat. Ruim een week voor aanvang van het programma ontvangt u een bevestigingsbrief met alle informatie.
- 6 Bij sommige programma's is het mogelijk dat u op een tweepersoonskamer slaapt. Door u vroegtijdig aan te melden hebt u de meeste kans op een eenpersoonskamer.
- 7 Bij te weinig opgaven op de uiterste inschrijfdatum 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!

### *Annuleringsvoorwaarden, ongeacht de reden van annulering*

- 1 Bij annulering tot de uiterste inschrijvingsdatum (meestal 14 dagen voor aanvangsdatum) wordt het betaalde bedrag geretourneerd minus f15,- administratiekosten.
- 2 Bij annulering *vanaf* de uiterste inschrijvingsdatum (meestal 14 dagen voor aanvangsdatum) wordt 50% van de verschuldigde totale kosten berekend.
- 3 Bij annulering *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.

## Niet te vergeten

**Kamers** De Tiltenberg beschikt over eenpersoons- en tweepersoonskamers. Wie zich vroeg inschrijft heeft de meeste kans op de eenpersoonskamers.

**Hulp in huis** Alle gasten worden verzocht een handje mee te helpen bij de afwas en bij het opruimen van de slaapkamers. Bij zenprogramma's vormt werk een onderdeel van de meditatiebeoefening.

**Rookbeleid** Op De Tiltenberg mag niet worden gerookt in de gebouwen. Op de galerij is roken mogelijk.

**Winkeltje** De meest noodzakelijke toiletartikelen alsmede kaarten en postzegels, zenpublicaties en zenkussens zijn verkrijgbaar.

**Huisdieren** Huisdieren worden niet toegelaten op het terrein.

**Maaltijden** Op grond van motieven zoals wereld-economie, ecologie en gezondheid, bieden wij bij voorkeur vegetarische maaltijden aan. Ook gebruiken wij zoveel mogelijk biologische producten, kruiden uit eigen tuin 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 onder vermelding van 'vriendenkring'.

**Onze stichting** is aangemerkt als een algemeen nut beogende instelling. Giften zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Wilt u een lijfrente geven of een legaat nalaten aan De Tiltenberg dan brengen wij u graag in contact met onze notaris.

## Nieuw!

*de eenmalige machtiging* voor het afschrijven van het bedrag maakt het voor u en ons eenvoudiger het verschuldigde bedrag te voldoen.

*de inschrijvingsdatum en de mogelijkheid tot annulering* is 14 dagen voor aanvang, tenzij anders aangegeven.

*de linnenpakketten* (lakens en handdoeken) zijn inbegrepen in de prijs van de cursus.

*de internetsite* van De Tiltenberg: [www.tiltenberg.nl](http://www.tiltenberg.nl)

## Bereikbaarheid van De Tiltenberg

### Ligging

De Tiltenberg ligt temidden van de bollenvelden op 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.

### Hoe De Tiltenberg te bereiken

Met de *auto* vindt u De Tiltenberg 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 het *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.

De Tiltenberg is op werkdagen telefonisch bereikbaar van 10-17.00 uur. Buiten deze tijden kunt u een boodschap achterlaten op het antwoordapparaat. Onze website geeft u het laatste nieuws en uitgebreider beeld van De Tiltenberg.

telefoon: 0252 51 70 44

fax: 0252 52 48 96

e-mail: [programma@tiltenberg.nl](mailto:programma@tiltenberg.nl)

[www.tiltenberg.nl](http://www.tiltenberg.nl)



