

ZENRETRAITE

Brochure 2020

zen meditatie is:
Één zijn in veelheid.
Eenzaam in verbondenheid.
Samen vallen met de stilte.
Leeg worden in volheid.
Wachten zonder verwachting.
Het eeuwige proeven
in de volstreekte eenvoud
van dit moment.

(Greetje Limpens 1936 – 2014)



**Abdijhoeve Betlehem
Stiltecentrum
Doetinchem**

Spiritualiteit – een geestelijke levenshouding

In onze drukke, veeleisende samenleving zijn mensen op zoek naar een antwoord op dringende levensvraagstukken, naar zingeving en geloofsverdieping, naar rust in het hart. De Abdijhoeve Betlehem wil ten dienste staan aan allen die zoeken naar innerlijke heelheid, naar groei en verdieping van hun geloof. In de Abdijhoeve Betlehem spreekt de beleving van zen meditatie én de dagelijkse liturgische vieringen van de monniken in de abdijkerk, tezamen de zenretraite, zeer veel mensen aan. De gebedsdiensten van de monniken behoren tot het westerse spirituele erfgoed en zijn voor veel gasten van de abdij als zodanig herkenbaar. Tegelijk vinden ze in zen meditatie een vorm van (diepte)inkeer die hen helpt werkelijk voorbij zichzelf, tot aan het diepste in henzelf te gaan.

Benedictijnse spiritualiteit

De Abdijhoeve Betlehem is het gastenhuis van de Sint Willibrordsabdij en is een Benedictijns centrum voor meditatie, toerusting en studie. De Abdijhoeve stoelt op de christelijke fundamenten van de spiritualiteit van de westerse monnikenvader Benedictus. Benedictus leefde van ca. 480 tot 547. Hij trok zich in de eenzaamheid terug en leefde enige jaren als kluizenaar te Subiaco. Daar sloten de eerste leerlingen zich bij hem aan. Rond 529 stichtte hij op de Monte Cassino een klooster waar hij zijn Regel voor monniken schreef. Van Benedictus wordt gezegd dat "hij met zichzelf woonde onder het alziend oog van God".

Benedictus moedigt mensen - monniken en leken - aan op zoek te gaan naar God door gebed en meditatie, geestelijke lezing en werk. Zo woont de mens met zichzelf: wordt hij wie hij is. Benedictus wil een "oefenschool stichten voor de dienst van de Heer". Daarbij gaat het om het inoefenen van een levenshouding van ontvankelijkheid voor God die er ten diepste in bestaat "steeds in gedachten te houden wat God bevolen heeft". Deze levenshouding is gebaseerd op het inzicht "dat God altijd aanwezig is in het binnenste van onze gedachten". Het leven in Gods aanwezigheid vraagt om innerlijke en uiterlijke aandacht. Deze inspanning beoogt "de liefde van God te bereiken, die volmaakt is en de vrees buitensluit". De inkeer betekent niet dat de buitenwereld genegeerd wordt. Integendeel: de verheldering van het innerlijke oog maakt de mens scherpzinniger om Gods aanwezigheid in de medemens te ontwaren en hem met de passende eerbied te bejegenen. En leidt zelfs tot respect voor alles wat bestaat. Daarom zegt Benedictus tot de econoom van het klooster dat hij "alle gerei en bezit van het klooster moet beschouwen als vaatwerk dat aan de altaardienst gewijd is".

De Benedictijnse spiritualiteit laat zich kernachtig samenvatten in deze ene zin: "Keer u af van het kwade en doe het goede, zoek de vrede en jaag hem na." De toelichting op deze levenshouding vraagt, typeert Benedictus als een 'geestelijk ambacht'. Het vergt inspanning, met dien verstande, dat de mens zich bewust is dat niet de eigen inspanning, maar alleen de genade van God de mens echt vrij maakt.

Zen meditatie

In de Abdijhoeve Betlehem gebeurt de inkeer via zen meditatie. Zen meditatie, op een kussentje, bankje of stoel, vormt een eenvoudige, transparante en directe vorm van inkeer, een mogelijkheid tot inwijding in het bestaansmysterie. Sinds het Vaticaanse Concilie II (1962-1965) maken religieuze gebedsstromingen uit Oost en West vrijelijk kennis met elkaar waarbij ze elkaar vinden in de spirituele eenheidservaring. Zenboeddhisme is een stroming van het boeddhisme (India ca. 450 v. Chr.). Via India, China (3e eeuw), Japan en Korea (10e eeuw) en Amerika (20e eeuw) bereikte de zen Europa, waar het zich in een grote en groeiende belangstelling kan verheugen. In de zen staan ontwaken - opstaan uit het graf van onwetendheid - en leven in eenvoud en mededogen centraal. Zazen is Japans voor 'zitten in zen' wat verwijst naar een actieve toestand van innerlijk verstild verwijlen, oftewel het rusten in zichzelf, en van daaruit werkend en in mededogen (leren) leven. Tijdens de meditatie is er de mogelijkheid van een kort persoonlijk onderhoud met de meditatiebegeleider.

De beoefening en beleving van meditatie in een groep helpt het individu om zich de onverbreekelijke verbondenheid met en betrokkenheid op de ander bewust te worden. En gaandeweg het eigen alledaagse leven als de spirituele plaats te ervaren. Zoals de mystici in Oost en West aangeven: tussen de potten en pannen, of lopende over de markt met helpende, bevrijdende handen.

Stilzwijgen

Voortgang in het zoeken van God door gebed en meditatie vraagt om een loslaten van het ego: een houding die Benedictus 'nederigheid' noemt. Die wordt inge oefend door ontvankelijkheid tegenover God in bewustzijn van de eigen beperktheid. Het stilzwijgen heeft daarbij een belangrijke plaats. De weekeinden en midweken in het zenretraiteprogramma van het Stiltecentrum worden in stilzwijgen doorgebracht. Essentieel is dat we in ons de bron van stilte en schepping leren ervaren en laten spreken, en wel zo dat uiteindelijk zelfs ons spreken het innerlijke stilzwijgen niet onderbreekt, maar uitdrukking daarvan is.

Spiritualiteit is in diepste zin 'worden wat we in wezen zijn'. Het spirituele pad staat voor een weg tot zelfontmoeting en van loutering, helpt in het proces van loslaten en dient het gebed en leren leven in belangeloze solidariteit. Een weg van oprechte zelfconfrontatie en werkelijk mens worden, waarbij de mens innerlijk tot wasdom komt en leert leven vanuit naastenliefde en verantwoordelijkheid voor het eigen denken en doen.

Over de begeleiders:

Abt **Henry Vesseur** (1959) is abt van de Sint Willibrordsabdij. Na zijn studie theologie gaf hij jarenlang les in liturgie en spiritualiteit. Hij is vertrouwd met de christelijke mystiek en meditatie. Als geestelijk begeleider coacht hij mensen op hun spirituele weg. Sinds enige jaren verdiept hij zich in zen en wordt daarbij geboeid door de uitdaging van de interreligieuze dialoog tussen Oost en West die sinds het Tweede Vaticaans Concilie in de Katholieke Kerk op gang is gekomen. Hij staat in de zentraditie zoals pater Gerard Helwig die jarenlang vorm gegeven heeft in de Sint Willibrordsabdij. Helwig typeerde haar graag als "christelijke zen". Hij heeft steeds gepoogd om een verbinding te leggen tussen zen en christelijke mystiek. Juist de combinatie met de liturgie en het getijdengebed van de monniken geeft de zen hier een extra dimensie die elders niet gevonden wordt. Gerard Helwig leerde zen meditatie in 1972 bij pater Lassalle en pater Lutze en leidde vanaf 1980 tot 2011 zen meditatie in de St. Willibrordsabdij, waar hij zelf als monnik tot 13 april 2012 leefde.

Ben Claessens Sensei (1956) is monnik, priester en leraar in de Soto Zen-traditie en geeft via Zen Cirkel Lelystad begeleiding aan groepen, cursussen en retraites. Hij is manager van een kennisplatform voor het beroepsonderwijs en auteur van enkele spirituele boeken. Ben Sensei was tussen 1999 en 2011 student bij Niko Tydeman Roshi. Sinds 2011 is hij verbonden aan de zenschool Izen van Soto zenmeester Maurice Knegt Roshi. Tussen 2005 en 2012 studeerde hij christelijke mystiek bij de Benedictijn Gerard Helwig. Ben Sensei ontving begin december 2019 Dharmatransmissie (Shiho) van Maurice Knegt Roshi en is daarmee formeel in de lijn van de Zenpatriarchen (leraren) van zijn eigen leraar opgenomen; een 'bloedlijn' die via de VS, Japan en China terug gaat tot Shakyamuni Boeddha. Ben Claessens Sensei is de 83^e opvolger (generatie) in deze lijn. Kijk voor meer informatie op www.zenmeditation.eu

Pater **Kees van den Muijsenberg** (1956) is sinds 1976 lid van de orde der Kapucijnen en in 1986 tot priester gewijd. Hij studeerde theologie in Tilburg en spiritualiteit in Rome, en sloot beide studies af met de mystiek van Franciscus van Assisi als onderwerp. Na de studie was hij tien jaar pastor en daarna 9 jaar lid van het bestuur van zijn orde in Nederland. Sinds januari 2008 lag zijn hoofdinteresse bij de zen meditatie en ging hij de zenweg. Aanvankelijk mediteerde hij bij Jeroen Witkam, later werd hij langdurig getraind door Willigis Jäger, die hem in december 2010 benoemde als leraar in de zenlijn LEERE WOLKE. In juni 2011 voltooide Kees bij Willigis Jäger de koanschooling zoals die gegeven wordt in de Sambo Kyodan zenlijn. Sindsdien werkt hij als zenleraar, waarvoor hij door zijn medebroeders is vrijgesteld, en bestudeert hij de zentraditie in relatie tot de christelijke wezensmystiek.

Kijk voor meer informatie op www.zendosengtsjan.nl

Praktische informatie voor deelname:

De meditatie ruimten en de kamers bevinden zich in het Stiltecentrum, gelegen in de Abdijhoeve Betlehem, naast de Sint Willibrordsabdij.

Er is voor iedere deelnemer een eigen kamer, inclusief een lakenpakket, iedere kamer is voorzien van douche en toilet. De maaltijden zijn vegetarisch, het is voor ons niet mogelijk het menu op andere diëten af te stemmen.

De zenretraites beginnen op de aanvangsdag om 14.00 uur en eindigen op de laatste dag tegen 16.00 uur.

Aanmelden

Inschrijven voor deelname aan een zenretraite die langer duurt dan een weekend is alleen mogelijk als u voordien aan een zenretraiteweekend in het Stiltecentrum heeft deelgenomen.

U meldt zich aan voor deelname door een e-mail naar stiltecentrum@outlook.com te sturen met vermelding van uw naam, woonplaats, een telefoonnummer dat in geval van een calamiteit gebeld kan worden en de datum(s) van de zenretraite(s) waaraan u deel wilt nemen.

Is er plaats voor u beschikbaar dan krijgt u de bevestiging van uw deelname toegestuurd.

Is er geen plaats beschikbaar dan wordt u bericht dat uw gegevens, kosteloos, in de reservelijst van de gevraagde sessie zijn opgenomen. Als er plaats voor u beschikbaar komt dan wordt u daarvan bericht in afwachting van uw reactie.

Deelname

Circa vier weken voor aanvang van de zenretraite wordt de deelnemers de uitnodiging en, onder andere, de dagorde toegestuurd.

Uw bijdrage bij deelname

Direct na de bevestiging van uw deelname betaalt u de borgsom van € 50,00 per deelname. Bij feitelijke deelname wordt uw borgsom onderdeel van uw totale bijdrage. Uiterlijk zes weken vóór aanvang van de sessie moet uw bijdrage (het totaalbedrag minus de borgsom) volledig op de bankrekening van het Stiltecentrum zijn bijgeschreven.

Het rekeningnummer is **NL58 RABO 0384 3502 59** t.n.v. **Abdijhoeve Betlehem** te Doetinchem o.v.v. uw naam, woonplaats en de datum(s) van de betreffende sessie.

Annuleren

U annuleert uw deelname door een e-mail naar het secretariaat te sturen. In uw annulering staan de datum(s) van de sessie(s) waarvoor u uw deelname wilt annuleren. Er wordt u een bevestiging van uw annulering toegestuurd.

Uw bijdrage na annulering

Bij annulering tot zes weken vóór aanvang van de sessie ontvangt u uw bijdrage, verminderd met € 20,00 administratiekosten, terug.

Bij annulering, vanaf zes weken vóór tot aan de aanvang van de sessie vervalt uw bijdrage aan het Stiltecentrum, tenzij de als gevolg van uw annulering beschikbaar gekomen plaats door iemand uit de reservelijst in gebruik wordt genomen.

Wordt de betreffende plaats in gebruik genomen dan ontvangt u de totaal van u ontvangen bijdrage, verminderd met € 20,00 administratiekosten, terug.

Wenst u een factuur dan worden aanvullend € 20,00 administratiekosten per factuur in rekening gebracht. Facturen worden eerst na afloop van de sessie toegestuurd.

Zie op het volgende blad het programma van 2020 per 27-01-2020:

programma zenretraite sessies 2020			
periode	begeleiding	uw totale bijdrage, inclusief laken pakket	uiterste ontvangst datum van uw totale bijdrage
7-9 februari	Ben Claessens Sensei	€ 175,00	27-12-2019
20-22 maart	Ben Claessens Sensei	€ 175,00	07-02-2020
16-19 april	Ben Claessens Sensei	€ 175,00	06-03-2020
15-17 mei	abt Henry Vesseur Deze zenretraite wordt mede aangeboden vanuit het Benedictijns Centrum Abdijhoeve	€ 175,00	03-04-2020
12-14 juni	Ben Claessens Sensei	€ 175,00	01-05-2020
26-28 juni	pater Kees van den Muijsenberg	€ 175,00	15-05-2020
24-26 juli	abt Henry Vesseur Deze zenretraite wordt mede aangeboden vanuit het Benedictijns Centrum Abdijhoeve	€ 175,00	12-06-2020
11-13 september	Ben Claessens Sensei	€ 175,00	31-07-2020
23-25 oktober	pater Kees van den Muijsenberg	€ 175,00	11-09-2020
24-29 november	Ben Claessens Sensei	€ 422,50	13-10-2020
18-20 december	pater Kees van den Muijsenberg	€ 175,00	06-11-2020
De zenretraite van 24 – 29 November 2020 vereist zenretraite-weekend-ervaring in het Stiltecentrum			

Wijzigingen voorbehouden

We streven ernaar het programma van het volgende kalenderjaar in de eerste twee weken na afloop van de algemene zomervakanties op de website van de abdij te publiceren. Ná het publiceren kunt u zich aanmelden voor deelname.

Meer informatie vindt u op de website van de [Sint Willibrords Abdij](https://willibrordsabdij.nl/),
<https://willibrordsabdij.nl/>
Uw vragen over zenretraites kunt u per e-mail sturen naar het [Stiltecentrum](mailto:stiltecentrum@outlook.com),
stiltecentrum@outlook.com

De Abdijhoeve Betlehem is niet aansprakelijk voor schade
aan personen en/of eigendommen, evenmin is zij aansprakelijk
voor diefstal of vermissing van persoonlijke goederen.

Abdijhoeve Betlehem
Stiltecentrum
Abdijlaan 1
7004 JL Doetinchem