

# ZENRETRAITE

## Brochure 2021

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 volstrekte eenvoud  
van dit moment.

*(Greetje Limpens 1936 – 2014)*



**Abdijhoeve Betlehem**  
**Benedictijns Centrum voor Meditatie, Toerusting & Studie**  
**Doetinchem**

Het is Augustus 2020, het vijftiende seizoen met zenretraites dient zich aan.

Er zijn enkele veranderingen in het team van begeleiders nu Ben Claessens Sensei daar vanaf 2021 geen deel meer van is. We zijn erin geslaagd om enkele nieuwe begeleiders te vinden: Mathilde de Vriese, Vera Boon en Misha Deliën. Zij zullen zichzelf hierna, zoals gebruikelijk, middels een korte biografie aan u presenteren.

U zult kunnen vaststellen dat we door deze uitbreiding van het team ook een rijkere variatie in vormgeving van de weekends krijgen. In trouw aan het 'format' dat we ooit hebben gekozen zal elke begeleider/begeleidster een eigen karakter en invulling geven aan het programma. Wij vinden dit een verrijking en hopelijk gaat u dat ook zo ervaren. Er is in ieder geval nog méér keus!

We hopen u in 2021 weer te mogen ontvangen, in een vernieuwd Stiltecentrum, dat sinds enige tijd de naam Abdijhoeve Betlehem draagt. De uitgebreide accommodatie, die nu feitelijk alle gebouwen van de voormalige abdijhoeve omvat, verdient een nieuwe naam die recht doet aan haar herkomst én haar nieuwe bestemming.

Zo laten we het verleden rusten en wenden ons vol goede moed naar wat voor ons ligt. We doen dit in dankbaarheid voor allen die dit mogelijk maken: u en al onze andere gasten, onze vrijwilligers, de gastvrouwen en gastheren en *last but not least* ook onze begeleiders.

Abt en monniken  
van de Sint Willibrordsabdij

## **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 staat ten dienste 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 Vaticaans Concilie II (1962-1965) maken religieuze gebedsströmingen 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 verstillend 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 onverbreeklijke 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 ingeoeffend 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** 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. Al meerdere 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 meditaties in de St. Willibrordsabdij, waar hij zelf als monnik tot 13 april 2012 leefde.

**Mathilde de Vriese** is beeldend kunstenaar en zenleraar en beheert, met haar man, een kleine zentempel in Amsterdam-Noord ([www.dezamenhof.nl](http://www.dezamenhof.nl)). Hier heeft zij ook haar atelier. Haar 20 jaar lange ervaring in de Rinzai zentraditie (o.a. in Japan) combineert zij met haar beeldende werk, bijvoorbeeld in de traditionele sumi-e stijl, een oude schilderijstijl van de Japanse monniken, gebaseerd op harmonie, adem en meditatie.

Zen gaat over de ware aard der dingen, en je kunt het een heel leven beoefenen en bestuderen. Verwonderen, irriteren, kalmeren. Een diepe en stevige grond voelbaar maken. Aanwezigheid brengen in ons menselijk bestaan. Troostend, bemoedigend. Meditatie is daar een middel voor, en niet een doel. Zen is een ervaringsstroming, en de ware aard der dingen is te ervaren in elke bezigheid. Op het meditatiekussen, tijdens een wandeling en ook met een afwaskwast in de hand. Ervaren zenners en beginners zijn welkom, omdat de oefening van een *beginners mind* (alles steeds opnieuw een kans geven alsof het de eerste keer is) voor iedereen een inspiratie kan zijn.

Weekend: Zazen (zitmeditatie), uitleg houding, adem en milde bewegingsoefeningen, geleide meditatie, bestuderen en recitatie Kanzeon sutra (over de Bodisatva van mededogen), uitwisseling, bezoek getijden in de kapel, maaltijden in stilte, lees en schijfpauzes, wandeling bos. Mathilde geeft, van 9 – 11 april 2021, ook een vrouwenretraite, om zo in diepe rust de vrouwelijke wijsheid toe te staan en de vrouwelijk stroom van energie te bestuderen in de zen. Hoe bijzonder dit te mogen doen in een mannenklooster!

**Misha Beliën** werd op jonge leeftijd geraakt door de vragen "Wat is mooi? Wat is waar? Wat is goed?" Vanuit deze geraaktheid startte hij aan de kunstopleiding 'Beeld en Taal' aan de Rietveld Academie. Hij behaalde zijn master en educatieve master filosofie aan de Radboud Universiteit en verdiept zich sinds 2008 in het zenboeddhisme. Hij werkt als filmmaker en filosofiedocent en is leerling van Dick Butsugen Verstegen Sensei binnen Zen Centrum Nijmegen. Sinds 2012 begeleidt hij zengroepen en individuele zentrajecten. Misha richt zich middels zijn zenfilosofische praktijk en het maken van waardevolle films op de oefening van onze innerlijke ervaring van verbinding. Daarbij put hij graag uit diverse (mystieke) religieuze tradities en staan vertrouwen, enthousiasme en creativiteit hoog in het vaandel.

Zie voor meer informatie [www.zennijmegen.nl](http://www.zennijmegen.nl) en [www.mishabelien.nl](http://www.mishabelien.nl)

Zen is gewaarzijn én het samen oefenen hiervan. Een ontzettend eenvoudig uitgangspunt. Daarom harmonieert zen al snel met verschillende levensbeschouwelijke tradities. Maar ook met de kunsten. Tijdens deze zenretraite in de prachtige Benedictijnse Abdijhoeve zoeken we deze harmonie op.

Door stiltemeditatie (zazen) oefenen we ons gewaarzijn. We gaan meer zien welke gedachten en emoties er in ons hoofd en lichaam zijn.

Wellicht ontstaat er ruimte in ons en zien we - met een parafrase van Benedictus - hoe God aanwezig is in onze gedachten.

Vanuit deze traditionele oefening van ons gewaarzijn middels zazen leggen we ons ook toe op poëtische aandachtsvormen.

Denk bij deze poëtische vormen vooral aan het Griekse woord 'poiesis' wat stamt van het werkwoord 'voortbrengen'.

We kijken hoe we in ons eigen creatieve maakproces in de continue wording van ons leven kunnen zijn.

Dit door een toegankelijke (verdere) kennismaking met aandachtig schrijven en fotograferen. Zo biedt deze zenretraite tijd en ruimte om je gewaarzijn met zazen, gebed, en creativiteit samen te oefenen en te ervaren.

**Pater Kees van den Muijsenberg** 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 koan-scholing 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. Sinds augustus 2020 werkt Kees vooral in Breda, waar hij in het Begijnhof een eigen Zendo heeft - Zendo Sengtsjan.

Daar mediteert hij vijfmaal per week samen met anderen en ontvangt mensen voor persoonlijke begeleiding.

Kijk voor meer informatie op [www.zendosengtsjan.nl](http://www.zendosengtsjan.nl)

De spirituele weg van **Vera Boon** is een smal pad in een groot afwisselend landschap. Geen gebaand pad, al gaande leer ik het pad ontdekken. Bochten die het zicht ontnemen, trage beklimmingen, een vergezicht, donkere bossen, een stromend beekje. De abdij is hierin een ankerplaats. Voor mij begon het in een winter met sneeuw, de zenzolder boven de koeienstal, pater G. Helwig die het weekend leidde. Bij terugkomst voelde ik me veranderd. Dit gevoel wil ik koesteren, dus geef ik er een wekelijks vorm aan via Shinto, yoga, meditatie, mystiek, kunst, en religie. Hiermee loop ik het pad verder, en zo keer ik in en groei ik. Het stimuleert me creatief te zijn, in verbinding met mensen dingen tot stand te brengen, zoals internationale kunstprojecten. Het ondersteunt mijn missie, waarin ik mensen naar zichzelf toe leid. Door kunstonderwijs aan middelbare scholieren, en yoga, meditatie en therapie aan volwassenen. Mijn beeldend werk is een andere spirituele uiting: via sumi-e ( inkschildering) waarin de leegte net zo belangrijk is als de penseelstreek en de volledige concentratie in het nu zijn. Mede vanuit een sterke innerlijke verbinding met de natuur ontstaan de beelden. 'Het zijn' met mensen in stilte ervaar ik wekelijks in mijn yoga- en meditatiegroepen als waardevol en inspirerend.

De bijzondere combinatie van zen beoefenen en getuige zijn van de gebeden en gezangen van de monniken, waarin ze getuigen van hun liefde voor God is uniek hier in de Abdijhoeve. We houden daarom het zen-schema aan, wat ruimte laat om de getijden mee te beleven. Of om een vrij moment zelf in te vullen; mediteren, wandelen, lezen, de stilte beleven.

Het accent tijdens het mediteren ligt op 'gewaar zijn'. Jezelf accepteren met alles wat er in het nu is, opspeelt, het waarnemen en het ook weer stromend loslaten. Om beter te zitten is er afwisseling met eenvoudige, verruimende en ondersteunende bewegingen. Aandacht voor wijzen van ademen, verbinding met de aarde en het hogere en ontspanning. Meerdere meditatievormen krijg je aangereikt. Tijdens de loopmeditatie is er openheid naar de natuur rond de abdij. Deze beleving verbindt je dieper met je natuurlijke zelf.

Je komt uiteindelijk anders thuis.

### **Praktische informatie voor deelname:**

De meditatieruimten en de kamers bevinden zich 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 16.00 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 de Abdijhoeve heeft deelgenomen. U meldt zich aan voor deelname door een e-mail naar [stiltecentrum@willibrords-abbey.nl](mailto:stiltecentrum@willibrords-abbey.nl) 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 de Abdijhoeve 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 de Abdijhoeve, 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 het volgende blad voor het programma van 2021.



## AbdijhoeveBetlehem, programma zenretraites 2021

De vrouwenretraite van 9-11 april is, de naam zegt het al,  
uitsluitend toegankelijk voor vrouwen.

| periode in 2021 | starttijd | leiding                           | ervaring in de<br>Abdij- hoeve<br>vereist | uw totale bijdrage | uiterste ontvangst<br>datum van uw<br>totale bijdrage |
|-----------------|-----------|-----------------------------------|---|--------------------|---|
| 5-10 jan. 2021  | 17.00     | pater Kees van den<br>Muijsenberg | ja  | € 462,50           | 24-11-20  |
| 5-7 febr. 2021  | 17.00     | Misha Beliën                      | nee                                       | € 185,00           | 25-12-20  |
| 12-14 mar 2021  | 17.00     | Vera Boon                         | nee                                       | € 185,00           | 29-01-21  |
| 9-11 apr 2021   | 17.00     | Mathilde de Vriese                | vrouwen retraite                          | € 185,00           | 26-02-21  |
| 14-16 mei 2021  | 17.00     | pater Kees van den<br>Muijsenberg | nee                                       | € 185,00           | 02-04-2021  |
| 4-6 juni 2021   | 17.00     | abt Henry Vesseur                 | nee                                       | € 185,00           | 23-04-21  |
| 2-4 juli 2021   | 17.00     | pater Kees van den<br>Muijsenberg | nee                                       | € 185,00           | 21-05-21  |
| 27-29 aug 2021  | 17.00     | Misha Beliën                      | nee                                       | € 185,00           | 16-07-21  |
| 10-12 sep 2021  | 17.00     | Mathilde de Vriese                | nee                                       | € 185,00           | 30-07-21  |
| 8-10 okt 2021   | 17.00     | pater Kees van den<br>Muijsenberg | nee                                       | € 185,00           | 27-08-21  |
| 16-21 nov 2021  | 17.00     | abt Henry Vesseur,<br>Vera Boon   | ja  | € 462,50           | 05-10-21  |
| 17-19 dec 2021  | 17.00     | pater Kees van den<br>Muijsenberg | nee                                       | € 185,00           | 05-11-21  |

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 de Abdijhoeve:  
[stiltecentrum@willibrords-abbey.nl](mailto:stiltecentrum@willibrords-abbey.nl)

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

We willen onze gasten en onszelf beschermen tegen het Coronavirus en houden ons daarom aan de maatregelen van de overheid.

Die zijn aan verandering onderhevig, onderstaand is, begin augustus 2020, de actuele stand van zaken:

We houden overal minimaal 1,5 meter afstand.

In de Abdijhoeve is handontsmettingsmiddel bij de ingangen beschikbaar, wij verzoeken u daarvan gebruik te maken,

mee te werken aan de wijze waarop voedsel en drank wordt verstrekt en zo veel als mogelijk het toilet op uw eigen kamer te gebruiken.

Wilt u mondkapjes gebruiken dan dient u die zelf mee te brengen.

Abdijhoeve Betlehem  
Abdijlaan 1  
7004 JL Doetinchem