

ZENRETRAITES IN ABDIJHOEVE BETLEHEM VAN DE SINT WILLIBRORDSABDIJ

2022

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)



Benedictijns Centrum voor Meditatie, Toerusting & Studie

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 kluisenaar 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 gebedsströmungen 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 ontwakens - ontstaan 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 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 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 de Abdijhoeve 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 meditatie 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). Hier heeft zij ook haar atelier. Haar 20 jaar lange ervaring in de Rinzaï 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 **11 – 13 februari 2022**, 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 vroeg geraakt door levensvragen rondom het goede, ware en schone. Zo startte hij aan de kunstopleiding 'Beeld en Taal' aan de Rietveld Academie. Zijn master en educatieve master filosofie behaalde hij aan de Radboud Universiteit en sinds 2008 verdiept hij zich in het zenboeddhisme. Hij werkt als documentairemaker en als leerling van Dick Butsugen Verstegen Sensei is hij coördinator van Zen Centrum Nijmegen. Middels zen en het maken van waardevolle films richt hij zich op onze oefening van verbinding. Misha vindt inspiratie in diverse (mystieke) religieuze tradities, kunst en wetenschap. Zie voor meer informatie www.zennijmegen.nl en www.mishabelien.nl

Uitgangspunt van de zenretraites bij Misha:

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 de zenretraites 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. Vol compassie en vreugde. Dit mede door een toegankelijke (verdere) kennismaking met bijvoorbeeld aandachtig schrijven en fotograferen. Zo bieden deze zenretraites 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

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 op de zenzolder boven de koeienstal, pater G. Helwig die het weekend leidde. Bij terugkomst voelde ik me veranderd. Deze ervaring wil ik koesteren, wekelijks ga ik aan Shinto doen (meditatie beweging en klank). Het pad leidt me naar een opleiding tot yogadocente. Met meditatie, verdiepen in mystiek, kunst, en religie loop ik het pad verder. Leef ik meer van binnenuit in verbinding met de buitenwereld. Het stimuleert me creatief te zijn, met mensen, mogelijkheden tot stand te brengen, zoals internationale kunstprojecten. Het ondersteunt mijn missie, waarin ik 'mensen naar zichzelf' toe uitnodig. Door kunstonderwijs aan middelbare scholieren te geven. Ook yoga, meditatie en therapie aan volwassenen. Mijn beeldend werk is een andere spirituele uiting: via sumi-e. De penseelstreek die met inkt wordt geschilderd vanuit de volledige innerlijke concentratie met de leegte, en de natuur als inspiratiebron. 'Het zijn met mensen in stilte' ervaar ik wekelijks in mijn yoga- en meditatiegroepen als waardevol, creatief en inspirerend. www.ya-yoga.org.

In het weekend krijg je verschillende vormen van meditatie aangereikt. Een ervan leidt je naar verbinding met moeder aarde, vader hemel en je hartstreek. In de zen meditatie, het waarnemen van het ademen, het 'gewaar zijn' van wat zich in je toont. Jezelf leren accepteren en ruimte geven door los te laten. Het beter zitten wordt ondersteund met extra bewegingen. Deze zijn, eenvoudig en verruimend. Ook ga je verschillende wijzen van ademen oefenen. Tijdens de loopmeditatie buiten is er openheid naar de natuur en sta je stil bij deze verbinding vol met energie. Deze beleving verbindt je dieper met je natuurlijke zelf. Het kloosterleven met de getijden is een verrijking. Ook het stil zijn tijdens de maaltijden en in het weekend. Je komt uiteindelijk anders thuis. De weekenden begeleid door Vera zijn speciaal voor beginners.

Praktische informatie voor deelname:

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

U meldt zich aan voor deelname door een e-mail naar reserveringen-abdijhoeve@willibrordsabdij.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. 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. IN dat geval ontvangt u het totaal van uw 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.

Abdijhoeve Betlehem, programma zenretraites 2022

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

periode in 2022	starttijd	leiding	ervaring vereist	uw totale bijdrage	uiterste ontvangst datum van uw totale bijdrage
4-9 jan. 2022	17.00	pater Kees van den Muijsenberg	ja	€ 550,00	23-11-21
11-13 febr. 2022	17.00	Mathilde de Vriese	vrouwen retraite	€ 220,00	31-12-21
11-13 mar 2022	17.00	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 220,00	28-01-22
22-24 apr 2022	17.00	Vera Boon	Voor beginners	€ 220,00	11-03-22
20-22 mei 2022	17.00	abt Henry Vesseur	nee	€ 220,00	08-04-2022
17-19 juni 2022	17.00	Misha Beliën	nee	€ 220,00	06-05-22
8-10 juli 2022	17.00	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 220,00	27-05-22
2-4 sept 2022	17.00	Mathilde de Vriese	nee	€ 220,00	22-07-22
16-18 sep 2022	17.00	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 220,00	05-08-22
28-30 okt 2022	17.00	Vera Boon	Voor beginners	€ 220,00	16-09-22

2-4 dec 2022	17.00	Misha Beliën	nee	€ 220,00	21-10-22
16-18 dec 2022	17.00	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 220,00	04-11-22

Wijzigingen voorbehouden

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:
reserveringen-abdijhoeve@willibrordsabdij.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.

Abdijhoeve Betlehem
Abdijlaan 1
7004 JL Doetinchem