

## **ZENRETRAITE**

Brochure 2018

Zenmeditatie is:  
Eén 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)*

**Sint Willibrordsabdij  
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. Het Stiltecentrum Betlehem wil ten dienste staan aan allen die zoeken naar innerlijke heelheid, naar groei en verdieping van hun geloof. De combinatie van zen-meditatie en het bijwonen van de dagelijkse liturgische vieringen van de monniken in de abdijkerk, tesamen de zenretraite, spreekt zeer veel mensen aan. De gebedsdiensten van de monniken behoren tot het spirituele westerse erfgoed en zijn voor de 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**

Het Stiltecentrum Betlehem, als gastenhuis van de Sint Willibrordsabdij, 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 toeleg die deze levenshouding vraagt typeert Benedictus als een 'geestelijk ambacht'. Het vergt inspanning, maar wel 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 het stiltecentrum 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. Zen-boeddhisme 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 zen Europa waar het zich in een grote en groeiende belangstelling kan verheugen. In 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 zenretraite programma van het Stiltecentrum worden in stilzwijgen doorgebracht. Het gaat er om 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:

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 zenmeditatie in 1972 bij pater Lassalle en pater Lutze en leidde vanaf 1980 tot 2011 zenmeditaties in de St. Willibrordsabdij, waar hij zelf als monnik tot 13 april 2012 leefde.

Ben Claessens (1956) is zenmonnik en begeleidt via Zen Cirkel Lelystad zengroepen, individuele cursisten, workshops zen en christelijke mystiek en al vele jaren stilteretraites in het programma van de Benedictijner St. Willibrordsabdij in Doetinchem. Hij is vader van drie dochters, parttime werkzaam als manager / hoofdredacteur van een kennis-platform voor docenten en managers in het beroepsonderwijs en schrijver van boeken over zen en christelijke mystiek. Hij begon zijn zentraining in 1998 bij Nico Tydeman *Sensei*. Sinds 2011 is hij formeel student bij Maurice Knegtel *Sensei*. In diens organisatie Izen is hij bestuurslid.

Kijk voor meer informatie op [www.zenmeditation.eu](http://www.zenmeditation.eu)

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 zenmeditatie 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.

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

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

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

Er zijn 14 één-persoonskamers en 4 twee-persoonskamers. Elke kamer is voorzien van een douche en toilet. Iedere deelnemer krijgt een eigen kamer toebedeeld, tenzij men voorkeur heeft om, met een door de deelnemer te bepalen ander, een kamer te delen.

Lakenpakketten kunnen gehuurd worden à € 10,00. De maaltijden zijn vegetarisch.

De zenretraites beginnen op de aanvangsdag om 17.30 uur en eindigen op de laatste dag rond 16.00 uur.

### **Aanmelden**

U meldt zich aan voor deelname door een e-mail naar [stiltecentrum@outlook.com](mailto:stiltecentrum@outlook.com) te sturen met vermelding van uw naam, adres en woonplaats, een telefoonnummer dat in geval van een calamiteit gebeld kan worden en de datum van de sessie(s) waaraan u deel wilt nemen. Inschrijven voor deelname aan **een zenretraite die langer duurt dan een weekend** is eerst mogelijk als u eerder in het Stiltecentrum Betlehem aan een zenretraite weekend heeft deelgenomen.

Is er plaats beschikbaar dan ontvangt u de bevestiging van uw deelname.

Is er geen plaats beschikbaar dan ontvangt u bericht dat uw gegevens, kosteloos, in de reservelijst van de gevraagde sessie zijn opgenomen.

### **Deelname**

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

### **Uw bijdrage**

Direct na de bevestiging van uw deelname betaalt u de borgsom van € 50,00 per retraite. 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. Stiltecentrum 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.

### **Uw bijdrage na annulering**

Bij annulering tot zes weken vóór aanvang van de sessie ontvangt u uw bijdrage, verminderd met € 15,00 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 van u ontvangen bijdrage, verminderd met € 15,00 administratiekosten, terug.

Wenst u een factuur dan worden aanvullend € 15,00 administratiekosten per factuur in rekening gebracht. Facturen worden eerst na afloop van de sessie toegestuurd.

Zie het volgende blad voor het programma van 2018:

periode in 2018	leiding	ervaring in het Stiltecentrum vereist	uw totale bijdrage	uiterste ontvangst datum van uw totale bijdrage
2 – 7 januari	pater Kees van den Muijsenberg	ja	€ 387,50	21 november
9 – 11 februari	zenmonnik Ben Claessens	nee	€ 155,00	29 december
25 – 27 mei	zenmonnik Ben Claessens	nee	€ 155,00	13 april
1 – 3 juni	abt Henry Vesseur	nee	€ 155,00	20 april
29 juni – 1 juli	zenmonnik Ben Claessens	nee	€ 155,00	18 mei
13 – 15 juli	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 155,00	1 juni
10 – 12 augustus	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 155,00	29 juni
21 – 23 september	zenmonnik Ben Claessens	nee	€ 155,00	10 augustus
5 – 7 oktober	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 155,00	24 augustus
20 – 25 november	zenmonnik Ben Claessens	ja	€ 387,50	9 oktober
14 – 16 december	pater Kees van den Muijsenberg	nee	€ 155,00	1 november

wijzigingen voorbehouden

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

Sint Willibrordsabdij, Abdijlaan 1, 7004 JL Doetinchem

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