



Beste cursist(e), relatie,

Naar ik hoop maken jij en je naasten het goed. Het zijn opmerkelijke tijden. De eerste helft van dit jaar was door mij oorspronkelijk als sabbatical van de zen gepland. Na 20 jaar zentraining en de formele Shiho ceremonie in december jl. zou het een periode zijn waarin ik, als kersverse, zelfstandige zenleraar, na jaren intensief optrekken met mijn leraar tijdelijk afstand zou nemen. Dat het ook een afstand nemen tot de cursisten die ik begeleid zou worden was niet gepland. Maar de coronapandemie besliste anders.

Vanaf medio maart jl lagen de groepsavonden in Lelystad en de retraites in Doetinchem stil. Het was een compleet sabbatical waarin het contact met cursisten bestond uit wekelijks virtueel individueel onderhoud. Zoom, Whatsappvideo en al die digitale mogelijkheden zijn geweldige uitvindingen, je kan virtueel veel doen maar er gaat niets boven het persoonlijk contact. Ik zie er dus zeer uit elkaar t.z.t. elkaar weer in levende lijve te ontmoeten. En gelukkig starten diverse activiteiten ook langzaam weer op, binnen de gegeven en geadviseerde grenzen.

De deelnemers aan de woensdagavondzen in Lelystad zijn recentelijk weer bijeen geweest, in de tuin van onze gastvrouw. Zondagmiddag 21 juni jl was er een bijeenkomst met mijn leraar Maurice Roshi in Utrecht – ter afsluiting van het seizoen, met negen personen en inachtneming van de afstandsregels. Het voelde als een opluchting om elkaar ‘live’ weer te ontmoeten.

In de Abdijhoeve in Doetinchem gaat in juli een eerste weekendretraite, onder leiding van abt Henry, weer van start. Dat is goed nieuws voor de gemeenschap van de monniken en voor de deelnemers aan de retraite. Met de dinsdagavondzengroep in Lelystad bekijken we nog wanneer we weer bijeen kunnen komen. Het gebeurt allemaal met de nodige voorzichtigheid en niet zonder reden. Beroepshalve volg ik mede de coronacijfers in de wereld en die zijn ongunstig, in 81 landen neemt de omvang van de besmetting weer toe, met afgelopen zondag een record van 176.000 meldingen. Het is nog lang niet voorbij en in ieder geval kunnen we voor dit jaar uitgaan van aangepaste programma's.

Desalniettemin, al wat gebeurt, elke dag weer, is onvervreemdbaar deel van onze beoefening. Ik schreef er een blog over op 20 maart (zie [hier](#)). Die blijft onverminderd geldig. En bedenk, als we zitten, zitten we met alles en iedereen, niets en niemand is ervan uitgezonderd, alles is aanwezig, hier en nu. Wij worden gedragen en ieder van ons draagt de ander.

Ik wil afsluiten met eenieder voor deze zomer alle goeds te wensen, waar je ook bent, waarheen je ook gaat. We houden contact! Gassho

Ben Sensei





Enso – Zen Circle

## **Cursusprogramma seizoen 2020-2021**

### **Dinsdagavond- en woensdagavonden in Lelystad**

Informatie daarover staat vanaf begin juli op de website

### **Abdijhoeve Doetinchem**

Voor 2020 staan voor dit najaar twee retraites o.l.v. Ben Sensei gepland

- 11-13 september
- 24-29 november

Voor deze retraites gelden speciale maatregelen en zendo-indelingen. Dit wordt door de administratie aan de deelnemers gecommuniceerd.

\*

### **Persoonlijk onderhoud**

Ben Sensei geeft individuele begeleiding en persoonlijk onderhoud. Tijdens de coronacrisis gebeurt dit in ieder geval tot eind juni uitsluitend via mail, telefoon of skype. Voor informatie hierover kan men mailen via het [contactformulier](#) op de website.

\*



## Blogs

### Niet langer voorbij gaan aan wat zo vanzelfsprekend lijkt

Laten we *niet* terug gaan naar normalisering maar naar een leven waarin we onszelf in staat stellen geregeld te kunnen herinneren aan wat er toe doet. En, aan de hand daarvan, voor de dag van vandaag en morgen, te kunnen bepalen wat er toe doet. De pandemie bracht het gewoel, het stof even tot rust en gunde ons een tijd van her-waardering, een tijd om prioriteiten opnieuw te stellen. Om de vele zaken die we in alle gedoe zo gauw vergeten weer te herinneren. Zoiets als – hoe bijzonder dat het elke ochtend licht wordt. Of dat je bij het zetten van een kop thee of koffie opmerkt dat er zomaar helder en fris water uit de kraan komt. Het geluid van een bromvlieg, mensenstemmen, de wind. De warmte van de regen en de geur van de buitenlucht na een fikse regenbui. Je iets herinneren is (opnieuw) sensitief worden voor bepaalde aspecten. Lees [hier](#) de hele blog

\*

### De onvermijdelijkheid van het bestaan

Wat me van jongs af aan heeft bezig gehouden en me later ook op het zenpad bracht was het vraagstuk van het leven zelf. Wat is dit, dit merkwaardige bestaan? Hoe zijn we hier gekomen? Wat is onze bestemming? Lees [hier](#) deze blog

\*

### De dood van George Floyd – de respons van het Upaya Zen Centre

Racisme is eeuwenoud – het systematisch buitensluiten van mensen op grond van huidskleur en ethnische identiteit en op grond van macht en een superioriteitsgevoel . Niet alleen buitensluiten maar ook beslissen over leven en lot van de ander vormen het uitgangspunt van slavernij. Blank, bruin en zwart trof dit lot. het is wellicht geen algemeen bekend feit maar de slavernij in de Amerika's in de 16e en 17e eeuw begon met de slavernij van...Ieren en Schotten, blanken. Pas toen de economie in het Britse rijk verbeterde en daar arbeidskrachten nodig waren, volgden landen als Engeland en Holland het voorbeeld van de Portugezen die al bekend waren met de slavenhandel vanuit Afrika. Lees [hier](#) deze blog

\*



Ensō – Zen Circle

## Afscheid van de Abdijhoeve per 1 januari 2021 – na 15 jaar

Na 15 jaren en de begeleiding van zo'n 70 retraites met vele honderden deelnemers, neem ik afscheid van de Abdijhoeve, voorheen het Stiltecentrum Bethlehem van de St. Willibrordsabdij in Doetinchem. Niet vanwege de pandemie die nog altijd heerst of een andere reden, maar eenvoudigweg omdat de tijd daar is. De abdijsamenleving ontwikkelt zich, de Abdijhoeve ondergaat een uitbreiding – anderen zullen de retraites verder de toekomst in leiden en begeleiden. Lees [hier](#) de blog

\*

## Ensō – Zen Circle – video's

Sinds enkele maanden neemt Ensō – Zen Circle geregeld korte video's op over thema's ter inleiding van zen, spiritualiteit en voor meditatie. Zie daarvoor [hier](#) de website.

\*

## De acht waarheidspoorten van Sōtō Zen – een programma voor zentraining

Op de website van Ensō – Zen Circle staan de Acht Waarheidspoorten van Sōtō Zen vermeld – een programma voor zentraining.

Tevens wordt kort toegelicht de thematiek rond: Je alledaagse leven is de spirituele praktijk – een zentraining in fasen

Ben Claessens Sensei: 'Velen verlangen in de drukte en chaos van alledag naar vastigheid en eenheid in de verdeelde wereld. Dat houvast en die eenheid met alles en iedereen kunnen we vinden....op de plek waar we zijn, te midden van de drukte van alledag. We kunnen dat gegeven door de toegewijde beoefening op een spirituele bevrijdingsweg opnieuw in de herinnering brengen, direct ervaren en ten volle leven, ten gunste van alles en iedereen. Dát is het pad van Sōtō Zen.'

Voor meer informatie [zie hier](#).

\*