



Beste cursist(e), relatie,

Naar ik hoop verkeren jij en je naasten in goede gezondheid.

Onze aandacht is de afgelopen tijd vanzelfsprekend sterk uitgegaan naar en bepaald door de wereldwijde pandemie. De invloed ervan is merkbaar, dagelijks, op tal van manieren. We zitten als gemeenschappen in hetzelfde schuitje, zo merken we, maar dat zaten we in feite al. In spirituele zin is het met ons leven nooit anders geweest. In zen is onze geest de weg – de geest waarvan niets en niemand is uitgesloten, waarin het hele universum past en waarin alles verschijnt.

Waar ons bewustzijn als functie van de geest veelal vol zit en actief is met de gebeurtenissen van de dag wil zen ons ertoe bewegen de drukte van het bewustzijn te laten voor wat het is om af te dalen in onszelf – dat wil zeggen elk idee over wat ook laten oplossen en terugkeren in de eenheid van de alomvattende geest. Dat is de betekenis van sesshin de meerdaagse zendagen – het verzamelen van het hart, onze geest. Beter gezegd, het hart ontlasten van onszelf en zich ongehinderd laten ontvouwen.

Zentraining biedt geen handleiding voor wat ons te doen staat. Het wil ons tonen wat we in de aard, van nature zijn. De drie kenmerken van bestaan bieden een ingang:

- Het leven is niet duurzaam – niets van vorm en naam is blijvend, ergo, goed beschouwd, komt er niets en vergaat er niets;
- Er is niets met een afzonderlijk bestaan noch met een substantie;
- Het leven is lijden – wat we veelal zelf veroorzaken als we de ware aard veronachtzamen en proberen vast te houden wat niet vast te houden is.

Het lijkt op het eerste gezicht niet bijster hoopvol of optimistisch, maar zo wil ik het toch niet zien. Zen toont dat de zin van ons bestaan besloten zit in de wijze waarop we ons leven leiden, de zaken aanpakken en uitvoeren, in ons denken en doen, in de ervaring van het gegeven dat elk ogenblik volkomen open is, dat we onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, dat we worden uitgedaagd onvoorwaardelijk te staan voor de diamant die ons gegeven is – ons leven. Een diamant die we met alles en iedereen delen, want alle dingen, alle fenomenen en ervaringen vormen de facetten van deze diamant, onze geest.

Ik zie uit naar de ontmoetingen de komende tijd, mits vergund in deze coronatijd. Alle goeds en tot gauw, een hartelijke groet,

Ben Sensei



Ensō – Zen Circle

Cursusprogramma seizoen 2020-2021

Dinsdagavond- en woensdagavonden in Lelystad

Informatie daarover staat 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 i.v.m. corona speciale voorzorgsmaatregelen en zendo-indelingen. Dit wordt door de administratie aan de deelnemers gecommuniceerd.

*

Persoonlijk onderhoud

Er zijn mogelijkheden voor individuele begeleiding en persoonlijk onderhoud. Voor informatie hierover kun je mailen via het [contactformulier](#) op de website.

*

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 als spirituele praktijk – een zentraining in fasen

Voor meer informatie [zie hier](#).



Ensō – Zen Circle