

Nieuwsbrief januari 2021

✉ info@zenmeditation.eu

🌐 www.zenmeditation.eu

Sōtō Zen – scholing van het bewustzijn

Ook wanneer we geen Zen-cursussen kunnen bezoeken, gaat de beoefening van de Zenpraktijk onverminderd door. Want je leven, de plek waar je bent, de situaties en gebeurtenissen die zich voordoen, dat alles *is* de plaats van beoefening, het is namelijk de geboorteplaats van de schepping, de oefenplek van de Boeddha, daar waar we tegelijkertijd in verwarring en in het eeuwige Licht leven.

Ensō – Zen Circle staat een volwaardige spirituele (Zen) training voor leken in het alledaagse bestaan voor. Ben Claessens, Sensei: ‘Zen is op onze individueel unieke wijze leren leven in belangeloze solidariteit en harmonieuze verbondenheid, dit met inachtneming en in het volle bewustzijn van onze menselijke kwetsbaarheid en tijdelijkheid’.

Dit zijn de grondbeginselen van Ensō Zen Circle:

- Leven in niet-weten – het vermogen tot totale openheid overeenkomstig onze Boeddhanatuur, aanwezigheid of tegenwoordigheid van geest;
- Ons leven als ervaring van tijdelijkheid toelaten en kunnen ‘zijn’ – onze onlosmakelijke verbondenheid en wederzijdse afhankelijkheid onvoorwaardelijk erkennen;
- In de concrete situatie hier en nu telkens opnieuw weer die ervaring van verbondenheid met alles en iedereen bevestigen – angsten, weerstand en weerzin overwinnen en in de staat van niet-weten en tegenwoordigheid van geest bewogen worden tot mededogend handelen.

Het is de cirkel van Zen, de cirkel van fundamentele eenheid. De cirkel is echter niet gesloten maar open – de cirkel weerspiegelt verbondenheid, eeuwigheid én menselijkheid, onze tijdelijke, kwetsbare en feilbare aard. Keer op keer vallen we terug in onze al te menselijke staat, maar telkens opnieuw kunnen we niet-weten wekken – door wat in ons opkomt niet te voeden maar te laten komen en gaan. Dat is waar de beoefening van meditatie/contemplatie ons in ondersteunt.

*

*'De wereld dragen we met ons mee – het universum stroomt door ons heen.
In zen laten we derhalve alles wat verschijnt ongemoeid oprijzen – hier en nu.
Daartoe leren we ons onvoorwaardelijk te openen voor de openheid van dit ogenblik –
de openheid waarin we onlosmakelijk verbonden zijn met alles en iedereen,
de openheid die ons pad is en waaraan ieder op een voor hem of haar unieke wijze vorm geeft.
Uniciteit en verbondenheid, een onafscheidelijke twee-eenheid, dat is uiteindelijk de paradox die
we leven.
Behoud te allen tijde de oorspronkelijke heelheid in de medemens in het oog,
ook wanneer hij/zij er zelf geen weet van heeft en de wereld in brand steekt'*
- Ben Sensei

*

2021: 2 sesshins van Ensō - Zen Circle in Abdijhoeve te Doetinchem

In 2021 organiseert Ensō - Zen Circle twee sesshins (voorjaar & najaar) van elk drie dagen in de Hooischaar, het nieuwe gedeelte van de Abdijhoeve, met name bedoeld voor eigen cursisten en studenten. Het maximum aantal deelnemers is 12.

- Voorjaarsesshin – donderdagmiddag 6 mei – zondagmiddag 9 mei 2021
- Najaarsesshin – donderdagmiddag 30 september – zondagmiddag 3 oktober 2021

Kosten per retraite p.p. € 355,00 all-in.

- Meld je tijdig aan, uiterlijk 9 weken voor de retraite, dit i.v.m. met aangepaste regels van de Abdijhoeve die met ingang van 2021 gelden voor reserveringen door externe groepen.
- De helft van de kosten voldoe je bij inschrijving, het resterend bedrag uiterlijk 9 weken voor het begin van de sesshin op
IBAN nummer NL87 INGB 0001 8696 81
t.n.v. B. Claessens o.v.v. Naam + Sesshin voorjaar of najaar.

Voor de voorjaarsretraite 2021 gelden i.v.m. corona vooralsnog speciale voorzorgsmaatregelen en zendo-indeling. Voor alle informatie en aanmeldingsmogelijkheid zie de [website](#).

*

De Hooischaar in de Abdij te Doetinchem – glas-in-lood raam

De locatie voor de retraites is de Hooischaar, het nieuwe deel van de Abdijhoeve. Een van de zalen bevat een prachtig door Genesis geïnspireerd glas-in-lood raam in de Hooischaar in de Abdijhoeve. Het aanbrengen van het raam was de afsluiting van de twee jaar durende uitbreiding en renovatie van de Abdijhoeve. Zie voor informatie over het raam de blog op de [website](#).

*

Meer informatie

- [De acht waarheidspoorten van Sōtō Zen](#) - een programma voor zentraïning
- Meer informatie over de historie van [Soto Zen – China en Japan](#)
- Een kennismaking met [De spirituele leraren van Ben Claessens Sensei](#).
- [Informatie](#) voor en over cursisten & zenstudenten

*

Cursusprogramma seizoen 2020-2021

*In verband met corona kunnen avonden tussentijds uitvallen –
via de appgroepen voor de betreffende avonden houden daarover contact.*

Dinsdagavond- en woensdagavondzen in Lelystad –

Informatie daarover staat op de [website](#).

*

Persoonlijk onderhoud

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

*

Boeken



De beoefening van Zen – historie-traditie-praktijk – 100 pag. €12,50

Dit boek gaat in op de oproep die zen doet, namelijk om te midden van de weerbarstigheid van het bestaan onze verantwoordelijkheid te nemen en te leven vanuit sociale betrokkenheid en in harmonie met onszelf. Bestel [hier](#).

Lelystad, januari 2021