

Nieuwsbrief juni 2025✉ info@zenmeditation.eu🌐 www.zenmeditation.eu

Beste cursist(e), relatie,

Elke stap die we zetten, is per definitie een stap in onzekerheid, ongewisheid, ja duisternis, een mysterie. We staan daar (letterlijk) niet te vaak bij stil, het kan gevoelens van ongemak teweeg brengen. Liever zijn we bezig met wat geweest is, waar we zijn geweest of hebben gedaan of wat nog gaat komen, onze plannen voor straks, morgen, de toekomst. Heel begrijpelijk, maar daardoor missen we de kans te ervaren dat alles wat we doen en denken, ook met betrekking tot het verleden en de toekomst altijd in het heden, het Dit-hier, plaatsvindt, de plaats van ongewisheid. Op onze Zenweg herinneren we dat en leren we onze vrees en het ongemak overwinnen, we keren terug naar waar we altijd al waren, hier en nu, de plek waar het universum zich ontvouwt. Het is daar waar alles verschijnt in een eeuwig Licht. We zeggen in boeddhistische termen ook wel Samsara, de wereldse toestand, verschijnt in het alomvattende Licht van Nirvana.

Niet voor niets zeggen we: Wanneer je de ene voet optilt en de andere neerzet, je verlaat de plek van verlichting nimmer. De jarenlange praktijk vraagt moed en vertrouwen en uiteindelijk een onvoorwaardelijk vertrouwen om vanuit dit 'nulpunt', het absolute hier en nu, te gaan leven.

De ervaring van dat nulpunt, het Dit-hier, zet alles letterlijk in perspectief. Wanneer we teveel met het verleden en de toekomst bezig zijn en erin verdwalen – in gedachten of emotie – kunnen we in de contemplatie (door de dag heen), terugkeren naar de open ruimte van nu en alles weer met een frisse blik aanzien en aangaan. Omdat het bestaan hier en nu op zich onvoorwaardelijk is, er is niets anders dan dat, is het aspect van het 'onvoorwaardelijke' op de Zenweg zo wezenlijk. In de traditie van Zen, in het proces van verdieping bij de cursist/student, hebben we de realisatie daarvan zelfs gemarkeerd met een van de bekrachtigingen – de ceremonie van de Unsui (Wolken en Water) wijding (het equivalent van de monnikswijding in de traditie).

In mei jl en in juni jl mochten in de Ensō Zen school een drietal cursisten de wijding ontvangen. Bijgewoond door familie en vrienden en geassisteerd door mede-cursisten spraken zij opnieuw de 16 Voornemens - de Drie Fundamentele Voornemens, de Drie Zuivere Voornemens en de Tien Grote Voornemens – plus drie Unsui Voornemens uit. De ontvangers van de wijding spraken tevens zelf geformuleerde Voornemens uit. De hele wijding markeert het gegeven dat we in een persoonlijk en uniek leven, ieder voortgaand op een eigen, ongebaand pad, allen staan in hetzelfde Licht, het Licht waarvan niets en niemand is uitgesloten. Ik dank alle aanwezigen van harte voor hun inbreng, de Abdijhoeve voor de ondersteuning en de Unsui ontvangers voor hun toewijding, ik wens hen alle goeds in het vervolg op hun Weg.



De locaties van de Unsui wijdingen, links de Benedictus Kapel in de Abdijhoeve, St. Willibrordsabdij (mei), rechts de huiskamer van Roshi (juni)

Vrouwen in Zen

Graag wil ik in deze nieuwsbrief wijzen op de website van Hazy Moon Zen, geleid door dharmazuster Ineke Konin Vogel Sensei in Leiden. In haar werk brengt ze naast de patriarchen in Zen ook met name de vrouwelijke zenleraren voor het voetlicht. De vrouwelijke leraren ondergingen het lot dat vrouwen in de historie in vele landen en culturen troffen. Ineke Sensei heeft het op zich genomen de vrouwelijke leraren uit de vergetelheid te halen en ons te herinneren aan hun bestaan en inzet.

We gaven de afgelopen jaren al geregeld events in haar zendo weer op onze website. In overleg met haar wijden we sinds kort een pagina aan het werk van Ineke Sensei en aan de Vrouwen in Zen. Zie [Vrouwen in Zen – Zen Cirkel Lelystad](#)

*

Ons 'Geweten' op het Zenpad, de Weg door het stof van de wereld

Een kort woord van aandacht met betrekking tot de situatie in de wereld. Er is onrust en er zijn conflicten. Onrust en conflicten kunnen in de mens zelf een eigen leven leiden, wanneer we bevangen raken door emoties en gedachten en verdwalen in het Wiel van Oorzaak en Gevolg, de wereld van de tegenstellingen. De spiritualiteit biedt een mogelijkheid om in onszelf de grond van het Wiel van Oorzaak en Gevolg te ontwaren en te belichten. We kunnen leren hoe we in voorkeur en afkeer de 'buitenwereld' inkleuren, en hoe we er in kunnen verdwalen.

Spiritualiteit kan dit alles in perspectief zetten. Onze Weg gaat uit van het Licht waarin alles verschijnt, waarin ieder levend wezen gelijk is en waarvan niemand kan worden uitgesloten. Het Licht daagt ons uit om vanuit dat besef onze weg in de wereld te vinden. De Voornemens herinneren ons eraan hoe lastig die Weg is. Zen wordt dan ook 'Een Weg door het stof van de wereld' genoemd.

Waar we in dit verband niet zo vaak over spreken maar wat naar ik meen hier extra relevant is, is het bestaan van ons 'geweten'. Een prachtig begrip. Het lijkt te fungeren als een ruimte tussen ons ego en het Licht in. Wanneer gedachten en emoties opkomen, kunnen we in de ruimte van het geweten nagaan wat ons te doen staat. Wat wordt er van ons gevraagd? Ik ben er van overtuigd dat we dat heel vaak al weten, alleen, wanneer het 'ik' tegenstribbelt, kan het een worsteling zijn.

De vraag wat ons te doen staat, kan worden aangevuld met de wezenlijke vraag: Waar is de wereld mee gediend? In Zen, het spirituele pad, gaat het in de beantwoording daarvan niet om gelijk of ongelijk hebben. Het gaat om: hoe doe ik recht aan mijn geweten, waar is de wereld mee gediend? We kunnen ons op onze Zenweg oefenen in het raadplegen van ons geweten.

Mijn handelen gebeurt in de samenhang met alles wat in het ene Licht verschijnt. Ik draag bij aan het wereldgebeuren, hoe miniem ook. Maar om die reden ben ik verantwoordelijk voor wat ik doe en denk en voor wat het teweeg kan brengen. We kunnen ons daarbij niet verschuilen achter Zen. Zen kan een helder Licht werpen op de zaak maar wat daaruit volgt, hoe ik handel, waar het me toe aanzet, is voor mijn rekening. Hoe we handelen in de wereld is dan ook aan ieder persoonlijk. De handeling laten voortvloeien vanuit Dit-hier is de kern van onze beoefening. Maar Zen is geen handleiding voor het leven. Het is een pad van vreugde en mogelijkheden maar evenzeer van twijfel, verdriet en rouw. Lente en herfst, zomer en winter.

Al het goede voor nu, Ben Roshi

*

Retraites Abdijhoeve 2025

In 2025 verzorgt Ben Roshi in sept/okt een retraite in de Abdijhoeve, Doetinchem. De titel ervan:

Zen, wandelen in het Licht van de eeuwigheid

Als begeleidende tekst:

Ons weerbarstige wereldse leven speelt zich af in een oceaan van Licht, het Licht van de eeuwigheid. We kunnen ons daarvoor openstellen en ervaren dat we altijd wandelen in dat Licht, hier en nu, 24/7. Het is de verduistering van de geest die we zelf teweeg brengen, die ons daarin hindert. In de Zenpraktijk leren we om, wat in ons opkomt, gewoon te 'laten' en de geest te 'ontledigen'. Dit is wat in Bijbelse termen 'armoede van geest' heet en wat het bestaan letterlijk in het oorspronkelijke Licht zet. Dit ervaren én er naar (leren) leven is onze praktijk. In deze Zendagen gaan we dit praktiseren en aan de hand van de eigen ervaring verkennen.

De datum

- 30 september-3 oktober (4-daagse – er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar)

Zie ook

[Abdijretraites-Programma-2025.pdf](#)

De data voor 2026

Thema: Zenretraite | Ons leven als spiritueel Pad

Sinds 2006 begeleidt Ben Roshi retraites in het programma van de St.

Willibrordsabdij/Abdijhoeve. Roshi: 'De Abdijhoeve is me zeer dierbaar. Op die mooie locatie gaan we in de Zenretraites in 2026 uit van ons leven, precies zoals we het leiden, als zijnde een spirituele praktijk. Waar we gaan, daar is ons Pad. In alles wat we ervaren, doen en denken, kunnen we het alomvattende Licht ervaren waarin alles verschijnt en waarvan niets en niemand is uitgesloten. Ik zie er naar uit je te verwelkomen.'

De data in 2026

- ma 4 t/m do 7 mei
- do 16 t/m zo 19 juli
- di 12 t/m vrij 15 oktober