

**Nieuwsbrief november 2025** [info@zenmeditation.eu](mailto:info@zenmeditation.eu) [www.zenmeditation.eu](http://www.zenmeditation.eu)**Rouw, pijn en vreugde zijn de grote Zaak van Leven en Dood**

In Zen doen we bij voorkeur alles in het groot. Waarmee we allerm minst het kleine of kleinste veronachtzamen, integendeel. Want het grootste gaat juist schuil in alles wat we doen en denken - elke handeling, elke beweging, elke gedachte, elk woord. En in een gewone traan. En een lach. Onder al ons menselijk handelen gaat het universum schuil, schreef de Engelse mystica Evelyn Underhill.

Daarom doet alles er toe. Al ons doen en laten komt voort uit dit moment, het onbegrensde NU van het eeuwige alomvattende Licht waarin alles en iedereen verschijnt. Het is het Licht dat geboorte én dood omvat, de grote Zaak van Leven en Dood zoals we in Zen zeggen. Vrijheid, ware vrijheid schuilt in een diep besef waarin we leven en dood, geboorte en de onvermijdelijke vergankelijkheid niet langer scheiden, maar als een onlosmakelijk geheel ervaren.

Het is een vrijheid die ons toevalt, op het moment dat we eraan toe zijn. De ware vrijheid van het Licht is wel in deze wereld, maar niet ván deze wereld. Het is alsof we wel ín die vrijheid geboren worden maar vervolgens opgroeien met een vertroebelde blik, in een mist, niet langer gewaar van waar we werkelijk zijn, van wát we werkelijk zijn. Spirituele paden zijn door eeuwen heen ontwikkeld en overgedragen om die vergeten (niét verloren!) kennis opnieuw te wekken, ons te helpen opnieuw te her-inneren. Door, zoals ik vaak aangeef, leren 'laten'.

Een belangrijke en nogal eens vergeten ingang voor gewaarzijn van innerlijke vrijheid hier is wat in de boeddhistische filosofie 'dharani' wordt genoemd. We kennen dharani's als mantra's, korte woorden, maar het zijn niet echt woorden. Het zijn geluiden die letterlijk uit de grond van je hart komen. En ze staan minder verder van ons af als we denken. Herinner je momenten waarop je overmand was door verdriet, pijn, rouw of vreugde. Pijn en rouw kunnen we uiten in geluiden, diepe emoties die naar boven en naar buiten komen, elk met bijbehorende onmiskenbare geluiden. Ze werken bevrijdend, zuiverend, zijn een verademing, geven lucht. Het zijn vermogens waarmee het universum ons begiftigd heeft om diepe emoties, gerelateerd aan intense bestaanskwesaties, een bedding te geven en daarmee een vrije uitloop.

Iemand zei: wij zijn geen mensen met een spirituele ervaring, maar spirituele wezens met een mens-ervaring. Het vermogen tot grote vreugde, groot mededogen, grote rouw, groot verdriet, grote spijt, grote moed enz. zijn de vermogens die voortkomen uit onze spirituele geestgrond, ons hart, de essentie van ons bestaan. Dit is wat we bedoelen wanneer we spreken van het 'sacrale wekken', gezuiverde emoties, zonder opsmuk, ontdaan van alle schijn, gewoon rauw, oprecht.

Dit toelaten is voor ons geconditioneerde mensen niet altijd gemakkelijk, het kan ondraaglijk pijnlijk zijn en onze ratio kan ons daarin nogal eens dwarszitten, maar het is precies dat 'grootse', dat onnoembare, dat onze vertroebelde blik kan zuiveren en daarmee als wegwijzer, als gids kan dienen op ons pad. Gewoon huilen, oprecht diepe spijt betuigen, een diep mededogen ervaren, het zijn uitingen van zuivering, van hereniging, van bevrijding. Het grootse is allemaal heel dicht bij en vooral, diep, diep menselijk.

Gassho, Roshi Ben

\*

## **Retraites in Abdijhoeve 2026**

### ***Zenretraites | Ons leven als spiritueel Pad***

*Roshi Ben:* 'De Abdijhoeve is me zeer dierbaar. Op die mooie locatie gaan we in de Zenretraites 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.'

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

Zie voor informatie en aanmelding <https://abdijhoeve-betlehem.nl/events/>