

## Nieuwsbrief juni 2026

✉ [info@zenmeditation.eu](mailto:info@zenmeditation.eu)

🌐 [www.zenmeditation.eu](http://www.zenmeditation.eu)

Beste cursist(e), relatie,

### Het leven, de werkelijkheid ervan, aannemen

Op de spirituele weg worden we herinnerd aan een aantal cruciale aspecten. Bijvoorbeeld dat ons leven onlosmakelijk is verbonden met alles en iedereen, dat alles verschijnt in een en hetzelfde licht, een eeuwig licht. Dat al onze ervaringen, gebeurtenissen, situaties, gevoelens, emoties en gedachten *dharma's* zijn. Dat leven en dood geen haarbreed van elkaar verwijderd zijn, dat heden, verleden en toekomst zich ontvouwen op de plek waar we staan en gaan. Dat het wereldse leven het profane of samsara wordt genoemd en dat er een dimensie is die we sacraal of nirvana noemen. En dat dit het licht is waarin alles verschijnt. En dat dit alles niet buiten ons maar in ons en door ons heen plaatsvindt. Dat alles bij elkaar is geen kleinigheid, het is groots, amper te bevatten of te begrijpen. Geen wonder dat een van mijn leraren ook zie: Zen gaat niet over begrijpen, het gaat om bevrijding.

Het spirituele pad vraagt van ons dat we dit grootse, weerbarstige en onvoorspelbare bestaan in het gelaat leren zien. In goede en in minder goede tijden. Immers, wij *zijn* dit bestaan, ongeacht wat er plaatsvindt. In het Zen boeddhisme heet het: Jezelf zien in alle dingen. Dit moment vindt plaats, niet buiten ons maar in ons, in ons bewustzijn, onze geest, het licht waarin alles verschijnt.

Levensgebeurtenissen die blijdschap en geluk brengen, kunnen we gemakkelijk toelaten, maar bij gebeurtenissen en situaties die als lastig, moeilijk, onmogelijk, bedreigend, verdrietig worden ervaren, is het een ander verhaal. We kunnen het ervaren bij verlies, tegenslag, ziekte enz. Iets in ons is dan geneigd terug te deinzen en in verzet te komen of te kiezen voor resignatie, het leven af te wijzen, het te ontkennen, ja, te vervloeken.

Reacties waarin we de hakken in het zand zetten zijn volledig begrijpelijk, menselijk, we geven ons niet zomaar gewonnen. Maar op het spirituele pad is het daarmee niet gedaan. Het vraagt uiteindelijk om een houding en geestesgesteldheid waarin de verwerking kan plaatsvinden en het gebeuren deel kan uitmaken van ons bestaan. Het vraagt van ons de realisatie dat dit

bestaan goede én minder goede tijd kent, dat het leven onvoorspelbaar en bij tijde en wijle onomkeerbaar, onherroepelijk en onverbiddelijk is. Het vraagt ons om het besef dat we over gebeurtenissen amper controle hebben maar tegelijkertijd dat de wijze waarop we er naar kijken en de werkelijkheid ervan erkennen wel degelijk binnen ons vermogen ligt. En als we daartoe in staat zijn kunnen we zien dat er wellicht mogelijkheden zijn die we niet eerder zagen.

Verwerking kent een proces dat bij ieder anders verloopt, er is geen specifieke handleiding voor. Het gaat hier ook niet om aanvaarding of acceptatie. Het gaat om een diep besef van erkenning. We noemen dit ook: aannemen. Het leven en de onvervreembare, ongefilterde werkelijkheid aannemen.

Als we gebeurtenissen en situaties hebben verwerkt en volledig geabsorbeerd, kan de werkelijkheid ervan worden aangenomen. Dat 'aannemen' is geen wilshandeling. Het is de deur die zich opent wanneer je de kamers van al je weerstand, onbegrip, neiging tot controle en emoties hebt doorlopen. Aannemen 'gebeurt'. En wanneer het heeft plaatsgevonden ervaar je dat en je weet, ik kan verder.

Gassho, Ben Gendo

\*

## **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.'

- do 16 t/m zo 19 juli
- di 12 t/m vrij 15 oktober (wachtlIJst)

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