



**De verbinding
tussen
Christendom en
Zenboeddhisme**



Spirituele wegen
in oost en west

Ben Gendo
Roshi



*Benedictijner Abdij St. Willibrord – Doetinchem –
ruim 50 jaar een plaats voor Christelijke Benedictijner
religie en Zenboeddhisme*

Lezing gegeven in

het weekend Vrijwilligers-Medewerkers

*Benedictijns Retraitecentrum
Abdijhoeve Bethlehem |*

Abdij St. Willibrord Doetinchem

13 september 2026

Uit de uitnodigingsbrief aan de deelnemers
van het Vrijwilligers-medewerkers weekend:

Dit jaar is als thema gekozen:
Verbinding tussen de Christelijke,
Benedictijnse traditie en het ZEN
Boeddhisme.

Aan de hand van een lezing door ZEN meester
Ben Claessens zullen we onderzoeken of we
voor ons werk als vrijwilliger kunnen putten
uit de wijsheid van deze tradities en onze
ervaringen delen.

Goedemorgen

Ik wil beginnen met een woord van dank aan de abdijgemeenschap voor deze uitnodiging. Ook dank ik de vrijwilligers en medewerkers die de retraites en bijeenkomsten hier mogelijk maken.

Een woord van dierbare memorie wil ik laten uitgaan naar de Benedictijn pater Gerard Helwig. Hij begeleidde hier zo'n 30 jaar Zenretraites, overleed in april 2013 en is voor mij nog in elke retraite aanwezig.



Benedictijn pater Gerard Helwig (1920-2013)

Hij nodigde mij in 2006 uit om hier retraites te begeleiden en wijdde mij gedurende ruim vijf jaar in, in de mystiek van Jan van Ruusbroec, elke maand een dagdeel in een bezoekerskamer, met koffie en koek, lezend in oud- en modern-Nederlands.

Deze lezing gaat in op spirituele wegen in oost en west: de mystiek van het zenboeddhisme en het christendom. Voor mij zijn het beide wegen van bevrijding, van verlossing, van herinnering en van menswording. We herinneren ons en verinnerlijken opnieuw wat we wellicht vergeten zijn, namelijk dat we in essentie heel

zijn. En dat in een verdeelde wereld het een opdracht is die heelheid handen en voeten te geven.

De verbinding tussen oost en west

Deze abdij is mij zeer dierbaar geworden. Zenretraites op een christelijke locatie blijven bijzonder. Pater Helwig, zijn medebroeder pater Van Heijster en andere westerse religieuzen waren vaandeldragers van de nieuwe wind die zo'n zestig jaar geleden vanuit Rome ging waaien.



Ingang abdij St. Willibrord en, rechts, de ingang naar de kapel

Het Tweede Vaticaans Concilie betekende een historische ommezwaai. De Rooms-Katholieke Kerk opende zich voor niet-christelijke godsdiensten en erkende in het boeddhisme het diepe spirituele besef en de zoektocht naar absolute bevrijding. Daardoor ontstond ruimte voor dialoog, vond er een uitwisseling plaats Oost en West en konden priesters en monniken naar Azië reizen om kennis te maken met zen. Zo kon de voormalige boerderij hier uitgroeien tot een centrum voor meditatie en contemplatie.

Christenen en zenboeddhisten ontdekten dat de stilte van de geestgrond en de open

innerlijke ruimte bruggen kunnen slaan over dogmatisch onderscheid heen. Zen werd niet gezien als een concurrerende religie, maar als een specifieke mogelijkheid om het bewustzijn te scholen.

De Jezuïet en Zen pionier in Europa Hugo Enomiya-Lassalle was vanaf 1972 de Zen leraar van pater Helwig en pater Van Heijster, voor retraites gingen ze onder meer naar Maria Laach in Duitsland. Lasalle was als religieus al voor de Tweede Wereldoorlog in Japan, hij was in 1945 in Hiroshima, hij overleefde en begon na de Tweede

Wereldoorlog zijn Zentraining. Hij zag de tradities als aanvullend en elkaar versterkend.

De ontleding van de geest in Zazen was voor Lassalle een weg naar de ervaring van Gods aanwezigheid. Hij bleef zijn christelijke traditie, de Geestelijke Oefeningen van Ignatius van Loyola trouw. Zijn benadering legde mede de basis voor de christelijke zenbeweging in Europa.



*Abdy St. Willibrord, aan de rechterzijde de locatie van de
Abdyhoeve*

Inwijding in het bestaansmysterie

De spirituele weg is een inwijding in het bestaansmysterie. We onderzoeken innerlijk onze zienswijze op en ervaring met de wereld en onszelf, we laten vermeende zekerheden achter en uiteindelijk ook onszelf. We verzaken de wereld. Die weg vraagt om inkeer, zelfvergetelheid en overgave aan het ongrijpbare, het Onnoembare dat het leven doorstroomt en omvat. Hier geldt, als je ernaar reikt, wijkt het.

Het spirituele leven is een ongebaand pad in het ongewisse dat het bestaan ten diepste is, een dialoog met en misschien wel monoloog van onze diepste wezenskern. Niemand kan dat proces van degene die zoekende is, overnemen.



Zentuin op de Zenzolder van de Abdijhoeve

Een kort woord over zen

Zenboeddhisme ontstond vanaf ongeveer de 5^e eeuw in China uit de ontmoeting tussen boeddhisme en taoïsme. Het Chinese woord ch'an is afgeleid van het Sanskriet dhyana: meditatieve beschouwing in het NU. Ch'an kwam in China en Korea tot bloei en waaide over naar Japan, waar het Zen werd genoemd. Na de Tweede Wereldoorlog vond Zen ook zijn weg naar Amerika en Europa, in kloosters en in lekencentra.

Naast begeleiding en inleidingen door een leraar en het bestuderen van teksten

geldt Zazen als een hulpmiddel in de Zentraining: object loze contemplatie. Zazen oefent ons in gelatenheid, een begrip dat we ook bij Meister Eckhart vinden. Het is een loutering of reiniging van de geest door niets-doen. In een duaal georiënteerde wereld in jezelf het non-duale of sacrale wekken en deze uiteindelijk ook ervaren.

Voor velen is dit een lange reis vanuit een leven in de vertrouwde begrenzing van de buitenwereld naar een diep persoonlijk en innerlijk onbekend en onbegrensd landschap. En hier is waar het om gaat. Die buitenwereld en dat spirituele landschap zijn geen

gescheiden dimensies. Het profane wereldse gebeuren en de sacrale spirituele dimensie zijn één. In boeddhisme spreken we van samsara, de wereldse weerbarstigheid en nirvana, de werkelijkheid die zich ontvouwt wanneer de menselijke ziel is gelouterd en gereinigd en we voor een moment alles kunnen laten en laten vallen.

Pater Helwig zei: "Onze contemplatieve praktijk gaat om worden wie je bent."



Meditatiesessie op de Zenzolder

Zentraining kan jaren, ja decennia, in beslag nemen voordat een inzicht doorbreekt en we ervaren dat wat we zoeken niet ver weg is, maar nader dan ik mijzelf. Alles is hier en was het altijd al, en meer nog, we manifesteren het zelf. Geschapen naar Gods beeld en gelijkenis.

Het spirituele pad gaat uiteindelijk misschien wel minder over leren dan over afleren: ideeën en zekerheden achterlaten, de ware aard der dingen ervaren en op die weg moeilijke en soms eenzame perioden doorstaan, angst overwinnen en uiteindelijk alles, ook jezelf loslaten. En ieder cursist gaat

daarbij een weg in een geheel eigen ritme zonder een specifiek eindpunt in zicht. De leraar begeleidt de zoekende op weg naar de directe ervaring die uiteindelijk vruchtbaar wordt in het alledaagse leven. We zeggen wel: we beginnen op een kussen, bankje of stoel maar daar eindigt het niet.

Via negativa en neti-neti

Het spirituele pad is een weg van een levensgrote paradox die vraagt om overbrugging. En Zen en christendom ontmoeten elkaar daarin. We beginnen onze

weg met diverse hulpmiddelen in onze spirituele praktijk zoals meditatie met een grondwoord bv God, Maria, vertrouwen, vergeving, liefde, mededogen, de Boeddha. We leren rituelen, bestuderen teksten en reciteren deze. Maar gaandeweg schieten menselijke inspanningen tekort en zijn met name geduld en overgave gevraagd. Niet langer zelf iets willen. Niet mijn wil maar uw Wil. Met een oprechte houding en open handen jezelf aanbieden aan het onbekende.

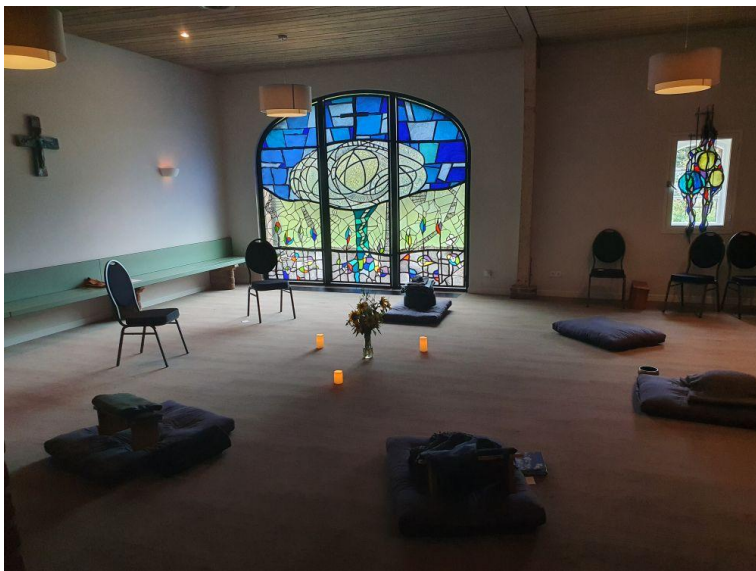
De Japanse zenmeester Koun Ejo uit de dertiende eeuw zegt het zo: 'De openheid van het Licht is in uw binnenste aanwezig en in

alle opzichten volledig. Wat zou u buiten de openheid van het licht nog willen najagen?’

In Lukas heet het: Het koninkrijk Gods is onder u.

In oost en west wordt erop gewezen dat we de essentie niet in woorden kunnen vatten. (Via Negativa of apofatie en het hindi neti-neti)

Ruusbroec stelt in een van zijn werken: Men kan het ontwijken noch bereiken. Men kan het uitspreken noch verzwijgen.



Meditatieruimte in het verbouwde en in 2023 geopende deel van de Abdijhoeve

In het boeddhistische Prajñāpāramitā-hartsoetra (hart van voortreffelijke wijsheid) staat: Vorm is openheid, openheid is vorm ().

Ruusbroec noemt contemplatie uiteindelijk een "wijzeloze" oefening. En een uitspraak uit het oude China zegt: Ch'an heeft de Ene Geest als hart en geen methode als leermethode.

De Amerikaanse zenleraar Bernie Glassman, leraar in de lijn van onze traditie, zei: "We mediteren niet om verlicht te worden. Omdat we verlicht zijn, mediteren we."

Ieder moment is een verlicht moment en er zijn veel, veelal onverwachte, situaties waarin dat Licht kan doorbreken - in Zazen, de recitatie van een tekst, een muziekstuk, een ontmoeting, een bloem, een wandeling, een klap van een hamer op je vinger. De wijsheid en heilheid van het Onnoembare kunnen zich op vele momenten openbaren.

De zencirkel en het christelijke kruis verwijzen voor mij beide naar die werkelijkheid. We volgen een lange weg terug naar onszelf, terwijl we altijd al daar waren waarnaar we zochten. Symbolen van wedergeboorte – van onwetendheid naar niet-weten.



Beeld uit een retraite in september 2012

Zenretraites

Religie en spiritualiteit zijn uitnodigingen om de smalle deur te openen en naar binnen te gaan. Ieder mens kan die reis maken, religieus of niet.

Sinds jaar en dag volgen we tijdens de zenretraites hier een dagschema met kapeldiensten en meditaties. We vouwen onze handen in de kapel en brengen ze bijeen wanneer we de meditatie ruimte binnengaan. Dat gebaar herinnert ons eraan dat we bijeenbrengen wat nooit gescheiden was. Gedachten en emoties kunnen ons

verstrooien, maar de eenheid van de geest verlaat ons niet.

Gelatenheid beoefenen betekent voor mij: alles laten opkomen, maar het niet voeden. We brengen de zintuigen en al onze vermogens tot rust. Aan het begin van de dag luidt de instructie: zit rechtop en oprecht, ademen zoals het gaat niet iets extra's doen, adem hoeft je niet te halen, HET ademt, niet ik, alles zo laten, niet-iets-doen. Wanneer je wordt meegezogen in gedachten of gevoelens, laat je en keer je terug naar hier. Telkens



De dokusan ruimte op de Zenzolder van de Abdijhoeve – dokusan, persoonlijk onderhoud tussen cursist en leraar

opnieuw. We zijn en blijven beginner omdat elk moment nieuw is.

Beide mystieke tradities benadrukken de spirituele oefenpraktijk en het verwerven van de eigen ervaring. Daarom zeg ik regelmatig: geloof mij niet, ervaar het zelf en spreek vanuit die ervaring.

Ook de Regel van Benedictus begeleidt ons. Benedictus benadrukt het stilzwijgen, maar de stilte die we zoeken, verwijst naar meer dan niet spreken. Het is in feite een stilheid en openheid die rust onder zowel spreken als zwijgen, en in feite zijn beide er de

uitdrukking van. We bewaren innerlijke stilte om ontvankelijk te blijven voor het Onnoembare en om ons te laten leiden vanuit de innerlijke ongeboren dimensie die alomvattend is. Leren vertrouwen op Gods genade.

Veel deelnemers aan de retraites komen uit een christelijke traditie en zoeken spirituele verdieping. Mijn advies is: Zoek de wortels van je traditie, maak haar je eigen en geef verdieping aan je weg. De eenvoud van zen kan daarbij helpen.

Gods werk doen, het werk van de Boeddha doen verwijst naar ons dagelijks leven, het werk van alle kleine en grote dingen waar we voor staan, levend water putten uit een eeuwige bron en van daaruit wandelen en handelen.

De Japanse Zenpionier in Amerika, Shunryu Suzuki, die vanaf 1959 13 jaar les gaf in California antwoordde op de vraag wat we aan de problemen in de wereld kunnen doen: begin met goed voor je eigen plantjes te zorgen. Meister Eckhart zei: houd God niet onder de bank verborgen, voor jezelf; laat het Onnoembare vruchtbaar zijn.



Kapeldienst in de abdij St. Willibrord

Doe het goede, niet per se om iets te bereiken maar omwille van het goede. Het gaat er hierbij ook om dat je je zelf niet veronachtzaamd, maar nagaat wat voor jou werkt, wat jij en je omgeving nodig hebben, dat je waar nodig anderen om advies en hulp vraagt, het is een zaak van samen doen, met elkaar.

Gedurende de retraites moedig ik deelnemers aan hun ervaringen op te schrijven en daarvoor eigen woorden te vinden. Zo onderzoeken zij hun leven en ontdekken zij wat de beoefening in het alledaagse leven betekent: niet vluchten uit de wereld, maar er

met alle aandacht en verantwoordelijkheid in staan. De weg naar binnen voert dus niet weg van anderen. Juist de ervaring van verbondenheid roept ons terug naar de wereld en naar de vraag hoe wij daarin aanwezig willen zijn.

De praktijk van alledag

De spirituele weg is, ik gaf het al aan, een weg van herinnering. In de jaren van beoefening komen steeds meer herinneringen boven die we telkens opnieuw kunnen verinnerlijken.

We herinneren ons:

dat alles ertoe doet, dat alles van nature
verbonden is en betekenis heeft.

Dat het van belang is mensen niet zozeer
gunsten te verlenen als wel oprechte en
onverdeelde aandacht

Je je niet zonder meer kan beroepen op een
religie

Het bijeenbrengen van de handen herinnert
eraan dat niets werkelijk gescheiden is.

Gelatenheid leert ons rusten in onszelf.

Zelfonderzoek brengt patronen en conditioneringen die ons kunnen belemmeren aan het licht.

De wereld verlaten betekent niet haar verlaten, maar de veranderlijke wereld ervaren en daarin wandelen in de eenheid van het hier en nu.

Religie is geen wapen, maar een weg naar het heilige innerlijk.

Gebed en meditatie kunnen we overal beoefenen, want waar we gaan, daar is ons pad.



Zazen na de ochtendteisho, met het gezicht naar de Zentuin van de Zenzolder in de Abdijhoeve

In alle verscheidenheid zijn we één en volstrekt gelijk. Een van de belangrijkste aspecten in het leven is elkaar zien, echt zien, als mens, ongeacht achtergrond, kleur status of religie. Van mens tot mens. In de ogen van de ander hetzelfde licht zien dat scheen in de blik van de Boeddha en de ogen van Jezus en Maria.

Het leven is weerbarstig en ieder mens kent uitdagingen, elke dag weer. Spiritualiteit vraagt om helderheid, openheid en zelfonderzoek:

wat is er gaande, wat draag ik mee en wat kan ik achterlaten? Terugkeren naar waar we zijn, kan verheldering en heling brengen.

De vraag "Wat staat mij te doen?" is daarom elke dag opnieuw cruciaal. Wat helpt ons om te gronden, het hoofd te verhelderen en terug te keren naar het lichaam en het hier en nu? Volgens mijn eerste leraar, Nico Tydeman Roshi, ligt de hoogste vorm van spiritualiteit in het stellen met heel je hart van de eenvoudige vraag: "Wat kan ik voor je doen?"

Van daaruit doen we het goede, niet om iets te bereiken, maar omwille van het goede zelf,

met heel ons wezen en onze aanwezigheid. Iedere handeling, ieder woord en iedere gedachte doet ertoe. We weten niet hoe ver een gebaar of woord reikt, maar we kunnen onderzoeken of wat we doen juist is en of we daarvoor verantwoordelijkheid kunnen dragen.

Het Licht is hier en nu, in elke stap, in ons horen, spreken, zien en ervaren. Het Licht is een gids, beweegt ons, het schenkt ons troost en geeft licht in momenten van duisternis. Het straalt eeuwig en onafgebroken. Wanneer we afdwalen in gedachten, gevoelens en emoties, kunnen we in de beoefening van gelatenheid

putten uit de bron van dat levend water.
Daarom heet het een spirituele praktijk.
Daarom vouwen we onze handen en buigen
we: telkens opnieuw brengen we in
herinnering wat vanaf het begin nooit
gescheiden is geweest.

Dank voor uw aandacht

Dag schema van een Zen-retraite in de Abdijhoeve

12-15 oktober 2026

Abdijhoeve De Hooischuur | Benediktuskapel

Begeleiding: Ben Claessens *Roshi*

Gastheer/vrouw:

maandag

17.00 Vespers

17.30 Aankomst | koffie/thee

18.15 Kennismaking/korte toelichting programma

18.45 Warme eenpansmaaltijd

19.45 Korte inleiding + meditatie

20.30 Dagsluiting in de abdijkapel (Completen)

20.50 Koffie/thee

22.00 Nachstilte

di-woensdag

06.30 Opstaan (thee)

07.00 Meditatie

07.30 Morgendienst in de kerk (Lauden)

08.15 Ontbijt

09.00 Meditatie

09.30 Eucharistieviering

10.30 Koffie/thee

11.00 Inleiding

11.30 Meditatie

12.15 Middagdienst in de abdijkerk

12.45 Warme maaltijd - middagpauze

14.30 Meditatie

15.00 Koffie/thee

15.30 -16.30 Meditatie – kinhin - meditatie

17.00 Vespers in de abdijkerk

18.00 Avondmaaltijd

19.15 Meditatie – kinhin - meditatie

20.30 Dagsluiting in de kerk (Completen)

20.50 Koffie/thee

22.00 Nachstilte

donderdag

06.30 Opstaan (thee)

07.00 Meditatie

07.30 Morgendienst in de kerk (Lauden)

08.15 Ontbijt

09.00 Meditatie

09.30 Eucharistieviering

10.30 Koffie/thee

11.00 Inleiding

11.30 Meditatie

12.15 Middagdienst in de abdijkerk

12.45 Broodmaaltijd met soep

14.00-14.30 Afsluiting en afscheid

Nawoord

Mijn persoonlijke en diepe dank voor de weg die ik ga, gaat uit naar mijn familie, kennissen en relaties, naar de cursisten en leraren op mijn pad en naar de ontelbare anderen die mijn weg mede vorm en richting gaven.

Gassho!

Fotografie: B. Claessens

Ben Claessens is een Nederlandse Zenmeester (Roshi) en priester in de formele Sōtō Zen-traditie. Zijn leraar Maurice Genko Roshi gaf hem in 2019 Dharma-overdracht (Shiho) en op 19 januari 2025 Inka, the Last Seal of Approval. Hij is de 83e opvolger in een formele lijn van opeenvolgende zenleraren.

Sinds 2006 verzorgt hij jaarlijks 3-5 retraites in de Abdijhoeve – St. Willibrordsabdij in Doetinchem met in elke retraite gemiddeld 12-18 deelnemers. Elke retraite wordt tevens begeleid door een gastvrouw/-heer voor de maaltijden en huishoudelijke zaken.