

**Z**es of zeven jaar lang trok Siddharta als bedelmonnik en kaalgeschoren door het leven. Hij beoefende meditatie, gaf zich over aan strenge ascese om magische krachten op te wekken en leefde tenslotte op zeer weinig voedsel. Maar niets leidde tot een antwoord op zijn vragen over de betekenis van het leven. Het antwoord, zo besefte hij op een zeker moment, zou niet door wil en inspanning kunnen worden afgedwongen. Uiteindelijk zette hij zich bij een dorp aan de Nairanjana, een zijrivier van de Ganges, onder een ficusboom in de lotushouding. Hij zou zo lang mediteren tot hij een antwoord op zijn vraag had en waarheidsontwaken bereikt had. De demon Mara ondernam een poging hem in zijn concentratie te verstoren, maar moest het uiteindelijk afleggen tegen de wilskracht en doelgerichtheid van Siddharta.

Siddharta verkreeg die nacht een diep inzicht in de aard van het bestaan. Hij doorliep daarbij een viertal stadia van meditatie. In de eerste twee staten was sprake van onthechting, concentratie en verrukking, in de laatste twee van vreugdevolle berusting en van het oplossen van angst, vreugde en droefheid. Er was niets dan berusting, aandacht en grote helderheid, waarin hij zijn vorige levens terugzag.

Vervolgens doorzag hij de wet van karma, de kringloop van leven en dood en wedergeboorte en het effect daarop als vrucht van het menselijk handelen. Hij zag hoe de toestand waarin iemand verkeerde onontkoombaar een gevolg was van vroegere daden en ervaringen. Hij kreeg inzicht in de samenhang van alles met alles, hoe het een het ander voortbrengt, de wet van het afhankelijk ontstaan. De structuren en de verwevenheid van alles met alles berusten niet op toeval.

Daarna bereikte hij nirwana (Sanskriet, letterlijk: uitwaaiing), het uitblussen of oplossen in zichzelf van de oorzaak van dukkha, een boeddhistisch kernbegrip verwijzend naar onwetendheid en verwarring, wat tot bewustzijnsvernaauwing, verblinding en een krampachtig bestaan leidt. Hij zag het lijden van de mens, de oorzaak van lijden maar ook dat er een uitweg is, het Achtvoudige Pad.

Alles viel in perspectief, hij overzag het hele bestaan, wat geweest was, wat was en wat zou komen en hoe de mens kon worden bevrijd van de ketens van wedergeboorte en de bevangenheid in de dagelijkse chaos waarin hij leeft. Alle verschijnselen, inclusief leven en dood, waren verschijnselen van voorbijgaande aard op het toneel van het eeuwig Ene, het Ongeborene. Ontwaken is niets anders dan ervaren wat er is en er al was, al van voor de geboorte van ieder mens: alle wezens zijn intrinsiek één. Zijn inzichten formuleerde hij in de Vier Edele Waarheden, die de kern van de boeddhistische leer vormen. Nu hij de diepewortelde misvattingen over zichzelf en de wereld had ontmaskerd, ervoer Siddharta volkomen vrijheid. Zo werd hij de Boeddha, de Ontwaakte.



Siddharta's reis is onze reis, die van jou en die van mij. De Boeddha, dat zijn we als zijnde de expressie van een universele natuur (ons groot hart) waarin alles en iedereen plaats heeft. Onze natuur *is* universeel. Graag citeer ik de uitspraak van een Sjamaan uit het Amazonegebied: 'We behoren onszelf niet meer toe, we maken overal deel van uit.' Daartoe ontwaken is één aspect, het weerbarstige, alledaagse leven in dat Licht gaan zien, is een ander'. Blijf doorgaan! Blijf trouw aan je dagelijkse voornemens: Ik neem me voor het kwade te laten, het goede te doen, en mijn geest te onderhouden.

Ben Claessens, begeleider Zen Cirkel Lelystad

## Het programma van Zen Cirkel Lelystad najaar 2019

### Dinsdagavonden – elke twee weken

Vanaf di 3 september – en vervolgens om de twee weken tot 10 december (weken 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50)

Kosten voor de periode sept-dec 2019 (8 lessen): € 56,- te betalen via ING reknr NL87 INGB 0001 8696 81 t.n.v. B. Claessens

o.v.v. uw naam, woonplaats en de cursus, workshop cq seizoensdeel waarvoor de betaling gedaan wordt.

Locatie: Hofstede 100, Lelystad

Tijd: van 19.30-21.00 uur

### Donderdagavonden

Sinds 2007 een 3-4 wekelijkse avond met een vaste groep cursisten

### Stilteretraites St. Willibrordsabdij Doetinchem

onder begeleiding van Eerwaarde Ben Claessens

- Vrijdag 23 augustus - zondag 25 augustus
- Dinsdag 19 november - zondag 24 november

In september a.s. wordt het programma 2020 verspreid. Info via <https://willibrordsabdij.nl>



### Workshop met Maurice Genko Knegtel Roshi

Thema: Humor in zen

Datum: zaterdag 2 november 2019 - tijd: 13:00 - 17:00 uur

Locatie Hofstede 100, Lelystad.

De kosten voor de middag zijn € 45,- en tijdig over te maken op NL87 INGB 0001 8696 81

t.n.v. B. Claessens o.v.v. 'Zenworkshop zaterdag 6 april 2019'. Aanmelding svp via [info@zenmeditation.eu](mailto:info@zenmeditation.eu)

Programma:

13.00 koffie/thee

13.30 welkom - zazen

14.00 teisho

15.15 pauze

15.30 zazen

16.00 uitwisseling

16.45 afsluiting

7-8 december 2019 [Transmissieweekend Ben Claessens, Graalhuis, Utrecht](#) – ter toelichting, de extra ingelaste zaterdagmiddag van 7 december a.s. biedt met name voor cursisten van Ben Claessens een mogelijkheid deel te nemen en aanwezig te zijn. Het max aantal deelnemers is 20. Zie voor informatie de website van [Izen](#).

### Agenda Izen Utrecht najaar 2019

2019 / 2020 - Voor info en/of aanmelding klik voor meer informatie

23 september 2019 [Start Zen Cirkel Utrecht](#)

8 december 2019 [Stille Zen Zondag, Graalhuis, Utrecht](#)

22 januari 2020 (t/m 26 januari 2020) [Izen Intensive Eerbeek](#)

