

Ensō - Zen Circle

Zensesshin - stilteretraite 2021 in de Abdijhoeve Benedictijner abdij Doetinchem

Ensō Zen Circle organiseert in 2021 in de Abdijhoeve in Doetinchem o.l.v Ben Claessens Sensei een tweetal retraites (voorjaar en najaar) van elk drie dagen.

Voorjaar - donderdag 6 mei - zondag 9 mei
Najaar - donderdag 30 september - zondag 3 oktober

Ensō – Zen Circle is een Zen-school onder leiding van Ben *Hui-Chao* Claessens, Sensei. Hij is priester en formeel geautoriseerd leraar in de eeuwenoude Chinees-Japanse Sōtō (Sōzan-Tōzan) Zen-traditie. Hij is de eerste opvolger van Zen meester Maurice Knegtel Roshi. Beiden staan als respectievelijk de 82e en 83e Patriarch in een eeuwenoude traditie en lange lijn (lineage) van leraren. Hun voorgangers zijn de Zen meesters Maezumi Roshi (Japan) en Genpo Roshi (VS).

Zentraining

Zen-boeddhisme is een stroming van het boeddhisme (India ca. 450 v. Chr.). Via India, China (3e eeuw), Japan en Korea (10e eeuw) en Amerika (20e eeuw) bereikte zen Europa waar het zich in een grote en groeiende belangstelling kan verheugen.

Ben Claessens Sensei staat met Ensō – Zen Circle een volwaardige spirituele (Zen) training voor leken in het alledaagse bestaan voor. Zen is op onze individueel unieke wijze leren leven in belangeloze solidariteit en harmonieuze verbondenheid.

Ben Sensei: 'De wereld dragen we met ons mee – het universum stroomt door ons heen. In zen laten we derhalve alles wat verschijnt ongemoeid oprijzen – hier en nu, in onszelf. Daartoe leren we ons onvoorwaardelijk te openen voor de openheid van dit ogenblik – de openheid waarin we onlosmakelijk verbonden zijn met alles en iedereen, de openheid die ons pad is en waaraan ieder op een voor hem of haar unieke wijze vorm geeft. Uniciteit en verbondenheid, een onafscheidelijke twee-eenheid, dat is uiteindelijk de paradox die we leven.'

Tijdens de retraites is er de mogelijkheid voor persoonlijk onderhoud (daisan) met Ben Sensei

Zen-meditatie sessies

In de sesshins gebeurt de inkeer via zen-meditatie. Zen-meditatie, op een kussentje, bankje of stoel, vormt een eenvoudige, transparante en directe vorm van inkeer, een mogelijkheid tot inwijding in het bestaansmysterie. Zen is Japans, stamt van het Sanskriet dhyana en verwijst naar 'de aard of het wezen van dit bestaan schouwen', zazen verwijst naar naar een actieve toestand van innerlijk verstild verwijlen oftewel het rusten in zichzelf en van daaruit werkend en in mededogen (leren) leven.

Sesshin

Sesshin verwijst naar het samenbrengen van een verstrooid hart (bewustzijn als functie van de geest), het wekken van heelheid, het her-inneren van de eenheid die we, in al onze diverse uitingsvormen, van nature zijn. De beoefening en beleving van meditatie in een groep helpt het individu om zich de onverbreekelijke verbondenheid met en betrokkenheid op de ander bewust te worden. En gaandeweg het eigen alledaagse leven als de spirituele plaats te ervaren. Zoals de mystici in Oost en West aangeven, tussen de potten en pannen of, lopende over de markt met helpende, lege en bevrijdende handen.