

ENSŌ

ZEN CIRCLE

Zen centrum

Sensei Ben *Hui-Chao*

LELYSTAD

Nieuwsbrief december 2021

✉ info@zenmeditation.eu

🌐 www.zenmeditation.eu



Aquarel door Lotte Claessens | najaar 2021

Geachte cursist(e), relatie,

We beoefenen Zen om uiteindelijk ten volle te ervaren hoe dit bestaan van leven en dood zich ieder moment weer ontvouwt, hier en nu, op de plaats waar we zijn. In ons ontspruit de tegenwoordigheid van een oneindige geest die een oneindige variatie van verschijnselen voortbrengt. We ervaren het als een weerbarstig bestaan, in geboorte en dood, met vreugde en verdriet, met herinneringen, gedachten en mensen, dieren en dingen die we liefhebben en die we zo graag willen vasthouden. Mijn insteek in alle cursussen en retraites is telkens weer 'niet voeden wat opkomt, maar gewoon laten'. Gelatenheid oefenen. De spirituele praktijk leert ons het komen en gaan te doorstaan en niet te worden bevangen door ideeën, concepten, (voor)oordelen. We kunnen niets vasthouden. Als we dat doen, vernauwt zich ons bewustzijn, verstarren we, en missen we (de ervaring van) 'het grote plaatje', het eeuwige, ongeboren en alomvattend Licht, waaruit alles in het universum ieder moment oprijst en weer vergaat.

De verlichte Kerstboom is daar de metafoor van. We herinneren ons het Licht dat de boom des levens voortbrengt. We verinnerlijken opnieuw het Koninkrijk Gods (Boeddhanatuur) dat in ons is, waarvan wij, jij en ik, ieder ander, en alle dingen een expressie zijn. De beoefening van gelatenheid helpt ons om onze geest te louteren en een innerlijke ruimte te wekken waaruit als vanzelf de grote vermogens voortkomen: liefde, mededogen, vertrouwen. Meditatie/contemplatie is in feite de praktijk om ons telkens weer te herinneren aan de enorme kracht van de eenheid en tegenwoordigheid van geest die door ons heen wil werken. Niet alleen op het zitkussen, maar overal waar we zijn. Niet alleen met Kerst, doorheen het jaar.

Onderhoud je praktijk, zie en ervaar in de veelheid en verwarring ook de eenheid en samenhang. Onze weg door het stof, is tegelijkertijd een wandeling in het Licht.

Ik dank je hartelijk voor het contact dit jaar en zie uit naar een volgend.
Alle goeds, stay safe.

Gassho, Sensei Ben Hui-Chao

*

Zen training, cursussen en retraites 2022

Voor alle informatie zie de [website](#)

*

Maak kennis met de diverse blogs op de website

- [Het spirituele proces](#) – de weg terug naar wat 'is' |
- [Vrouwen in Zen](#) – Mahapajapati en de burens | door eerwaarde Ineke Konin Vogel
- [Kerst](#) | In het Licht van ons hart kennen we elkaar
- [De grote realisatie](#)
- [Wees zorgvuldig met alle dingen](#) – ze dragen wijsheid in zich

*