



# Abdijweekenden en abdijmidweken 2024

Retraite, meditatie en zingeving  
in Abdijhoeve Betlehem

Sint Willibrordsabdij | Abdijlaan 1 | 7004 JL Doetinchem

Zie onze website: [www.abdijhoeve.willibrordsabdij.nl](http://www.abdijhoeve.willibrordsabdij.nl)  
of de LinkedIn-pagina van de abdijhoeve

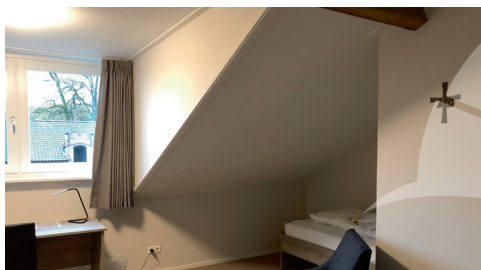
Voor informatie en aanmeldingen:  
[reserveringen-abdijhoeve@Willibrordsabdij.nl](mailto:reserveringen-abdijhoeve@Willibrordsabdij.nl)

## Agenda

12-14 januari	<b>Peter Nissen</b> Vol vertrouwen op weg	16- 20 september	<b>Raoul Destrée</b> Zenmeditatie en getijdengebed
2-4 februari	<b>Kees Verduijn/Ina Hansum</b> Het goede leven: zegen ontvangen en delen	27-29 september	<b>br. Johan te Velde</b> Woestijnmoeders, sterke vrouwen zijn van alle tijden
1-3 maart	<b>Ad de Keyzer</b> Spirituele verdieping; Bach Matthäus Passion	11-13 oktober	<b>br. Coert Biesjot</b> In de spiegel van Maria kom je jezelf tegen
28-31 maart	<b>br. Johan te Velde</b> Retraite Goede Week	25- 27 oktober	<b>Wil Derkse</b> Het Credo uit de Hohe Messe van Bach
19-21 april	<b>Peter Vermaat</b> Neem niets mee voor onderweg	18-23 november	<b>Abt Henry Vesseur</b> Week: Mediteren met de monniken
29 april-3 mei	<b>Raoul Destrée</b> Midweek: Zenmeditatie en getijdengebed	6-8 december	<b>Ben Claessens</b> Zenmeditatie - Waar je gaat, daar is de Weg
10-12 mei	<b>Abt Henry Vesseur</b> Mediteren met de monniken	20-22 december	<b>Barbara Zwaan</b> Rust, vrijheid en vreugde, wie wil dat niet?
21-23 juni	<b>Janneke Krijger/Frans Croonen</b> Benedictijnse oefeningen in het leven van alledag		
24-28 juni	<b>Ben Claessens</b> Zenmeditatie - Waar je gaat, daar is de Weg		
19-21 juli	<b>Guido Vanheeswijck</b> Heeft de polarisatie het laatste woord?		
30 aug-1 sept	<b>Tini Brugge/br. Johan te Velde</b> De tuin, humus voor de ziel		







## Missie

De Abdijhoeve Betlehem is onderdeel van de Sint Willibrords abdij. Het is een stil en gastvrij huis van vrede in een monastieke benedictijnse setting, voor mensen die zich bezig willen houden met zingeving- en geloofsvragen, retraite, studie en met meditatie. Kortom: ieder die innerlijke vrede en persoonlijke groei zoekt is welkom!

Wij nodigen u van harte uit om kennis te maken met onze benedictijnse spiritualiteit en gastvrijheid tijdens onze abdij-weekeinden en abdijsmidweken. Wij bieden in onze Abdijhoeve een cultuur van matigheid en soberheid, van schoonheid en kwaliteit, van rust en regelmaat.



Br. Johan te Velde,  
directeur Abdijhoeve Betlehem

## Opgave, deelname en annuleren

U meldt zich aan voor deelname door een e-mail te sturen naar [reserveringen-abdijhoeve@willibrordsabdij.nl](mailto:reserveringen-abdijhoeve@willibrordsabdij.nl) met vermelding van uw naam, woonplaats, een telefoonnummer dat in geval van een calamiteit gebeld kan worden en de datum(s) van de abdij-weekeinde(s) waaraan u deel wilt nemen. Is er plaats voor u beschikbaar dan krijgt u de bevestiging van uw deelname toegestuurd met een factuur voor een aanbetaling van € 50,-. Na ontvangst van dit bedrag is uw deelname definitief.

Het rekeningnummer is NL58 RABO 0384 3502 59 t.n.v. Abdijhoeve Betlehem te Doetinchem o.v.v. uw naam, woonplaats en de data van het betreffende weekend of meerdaagse.

Is er geen plaats beschikbaar dan wordt u op een reservelijst geplaatst. Als er plaats voor u beschikbaar komt ontvangt u daarover bericht. Circa vier weken voor aanvang van het abdijsweekend wordt de uitnodiging met het programma toegestuurd.

Bij feitelijke deelname wordt uw aanbetaling afgetrokken van de factuur die u na deelname ontvangt.



## Uw bijdrage bij deelname

De kosten voor de weekenden zijn € 250,- per persoon. Voor de midweken van drie overnachtingen vragen wij € 375,-, voor vier overnachtingen € 500,-. De meditatieweek van vijf overnachtingen kost € 625,-. Daarnaast betaalt u € 13,50 voor een lakenpakket en € 1,- toeristenbelasting p.p.p.n. De kamers zijn modern, ruim en hebben een eigen douche en toilet. De weekenden beginnen op vrijdag om 16.00 uur. Vertrek op zondag rond 15.00 uur. Midweken en andere meerdaagse retraites starten op de aanvangsdag om 16.00 uur en zijn afgelopen op de dag van vertrek om 14.00 uur, tenzij anders aangegeven.

## Annuleren

Als u om dringende redenen moet annuleren beschouwen wij de aanbetaling van € 50,00,- als annuleringskosten.

## Reductie

Voor deelnemers met een smalle beurs, is er een reductieregeling. U kunt daarop een beroep doen door een toelichtende mail te sturen naar [coordinator-abdijhoeve@willibrordsabdij.nl](mailto:coordinator-abdijhoeve@willibrordsabdij.nl)

## Meer informatie

Voor meer informatie: mail naar [reserveringen-abdijhoeve@willibrordsabdij.nl](mailto:reserveringen-abdijhoeve@willibrordsabdij.nl). Of bel op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur op 06 83795241

## Programma

**Vol vertrouwen op weg**  
Door Peter Nissen



Ben jij iemand die kan vertrouwen dat het goed komt als de uitkomst niet in je eigen macht ligt? Of neig je eerder naar 'vertrouwen is goed, maar controle is beter'? In het Bijbelboek dat door Marcus is geschreven is dat de kern van zijn verhaal. We volgen hem op zijn tocht die hij met Jezus ging als een reis naar buiten, een reis naar binnen en een reis naar de voltooiing. Door met elkaar op een monastieke manier het evangelie van Marcus te lezen gaan we met elkaar en met Marcus op reis naar meer vertrouwen waardoor 'loslaten' beter lukt en er meer ruimte voor liefde kan ontstaan.

**Data: weekend 12 tot en met 14 januari 2024: € 250,-**

*Peter Nissen (\*1957) studeerde theologie en kerkgeschiedenis aan de Katholieke Universiteit Nijmegen. Na zijn promotie te Amsterdam was hij docent kerkgeschiedenis aan verschillende theologische opleidingen en universiteiten. Van 2009 tot 2012 was hij hoogleraar cultuurgeschiedenis van de religiositeit aan de Radboud Universiteit Nijmegen, van 2012 tot 2018 hoogleraar spiritualiteitsstudies en van 2018 tot zijn emeritaat in 2021 hoogleraar oecumenica aan diezelfde universiteit.*

**Het goede leven: zegen ontvangen en delen**  
Door Kees Verduijn en Ina Hansum



Vrijwel ieder mens verlangt naar bevestiging in zijn diepste zijn. Welke wegen zijn er om een meer bevredigend leven te leiden? En met dankbaarheid te aanvaarden wat het leven je biedt? In dit weekend staan we stil hoe we dit in ons persoonlijk leven kunnen laten weerklinken. Ofwel hoe we een meer 'gezegend' leven kunnen leiden. In de bijbel staan prachtige verhalen die we als voorbeeld nemen. We maken gebruik van woord-meditatie, contemplatieve stilte en creatieve en verbeeldende werkvormen. De verstilde omgeving van de abdij helpt ons in te keren.

**Data: weekend 2 tot en met 4 februari 2024: € 250,-**

*Kees Verduijn is als oblaat verbonden aan de st. Willibrordsabdij. Hij werkt als docent/ supervisor aan de Masteropleiding Contextuele Benadering. Hij begeleidt retraites voor o.a. collega's en verkent ook met studenten de kloosterspiritualiteit. De abdij en de levende natuur zijn een plek van herademing en inspiratie. Ina Hansum werkt als ambulante dienstverlener voor Auris (spraaktaal-problematiek en slechthorendheid). Door haar werk is zij bezig met tot spreken komen in taal en gebaar. Zij verkent vanuit deze achtergrond in haar eigen spiritualiteit hoe kleur, vorm, geluid, stilte en liturgie samenkomen in een geheel eigen taal die je diepste innerlijk aanraakt en om antwoord vraagt.*



## Programma

### Spirituele verdieping door Bachs Matthäus Passion

Door Ad de Keyzer



Waarom worden mensen al eeuwenlang geraakt door de Matthäus Passion? Bachs meesterwerk opent een spirituele ruimte waar het goddelijke en het menselijke elkaar ontmoeten. In dit weekend gaan we deze spirituele ruimte binnen en laten ons raken door wat de tekst en de muziek ons wil vertellen. We gaan luisteren met ons hart. Daardoor worden we in het verhaal betrokken als toehoorder en toeschouwer, maar vooral ook als ontvanger.

**Data: weekend 1 t/m 3 maart 2024: € 250,-**

*dr. Ad de Keyzer (1952) was tot aan zijn pensioen wetenschappelijk medewerker aan het Titus Brandsma Instituut te Nijmegen en werkzaam in het liturgisch vormingswerk in het aartsbisdom Utrecht en als beleidsmedewerker bij de congregatie van de zusters van JMJ in Den Bosch. Hij onderzoekt de spiritueel-liturgische aspecten in Bachs liturgische muziek.*

### Retraite Goede Week

Door br. Johan te Velde



Om de viering van de Goede Week, ook wel het Triduum Sacrum genoemd, de weg van Jezus door lijden en sterven naar verrijzenis, intens te kunnen volgen komen we in stilte samen vanaf Witte Donderdag tot Paasmorgen. We maken de plechtigheden in de abdijkerk mee. Br. Johan geeft twee conferenties op vrijdagmorgen en zaterdagmorgen, waarin hij dieper ingaat op de teksten van de gezangen, lezingen en gebeden en de bijzondere rituelen toelicht.

**Data: lang weekend 28 t/m 31 maart 2024 : € 375,-**

*Br. Johan te Velde (1954) was ruim 30 jaar actief in het basispastoraat en het bestuur van het bisdom Groningen-Leeuwarden. In 2012 trad hij in in de Sint Willibrordsabdij om een meer contemplatief leven te leiden. Hij hield zich studieus bezig met liturgie en mystiek.*

### Neem niets mee voor onderweg

Door Peter Vermaat



Pelgrimeren en wandelen staan dit weekend centraal. De symboliek van de weg en de voet kom je in veel religies tegen. De herkomst van wandelen is "een zich wenden en keren in het landschap". Het is een slingerend pad gaan, onthaast. Als reisadvies gaf Jezus mee: 'Neem niets mee voor onderweg.' Het doet denken aan cynische filosofen en boeddhistische monniken, maar ook aan moderne ultralopers. De weg is een metafoor geworden voor de levensloop van elke mens. Aan de hand van verhalen en gedichten gaan we deze thematiek verkennen. Veel religieuze teksten willen nog steeds gelezen worden vanuit een wandelend perspectief. Ze gaan dan anders klinken, want van de oervader van de abrahamitische godsdiensten wordt gezegd: 'Mijn vader was een zwervende Arameeër.' En Jezus noemde zich korthedshalve 'de Weg'. De eerste christenen noemden zich 'aanhangers van de Weg'.

**Data: weekend 19 t/m 21 april 2024: € 250,-**

*Peter Vermaat is theatermaker, spoken-word performer, dichter en verteller met poppen en maskers, wandelaar en theoloog. Vorig jaar kwam zijn nieuwste voorstelling uit: 'De vrouw die keuzes durfde te maken' over Elisabeth van Thüringen. Zie: [www.petervermaat.nl](http://www.petervermaat.nl).*

### Zenmeditatie en getijdengebed

Door Raoul Destrée



*"Stilte is de taal van God" (Meester Eckhart)*

Zazen is zitten in aandacht. Bij de beoefening van Zen ontstaat "lege" helderheid voorbij emoties, voorstellingen en soms zelfs het denken. Zo ontstaat stille aandacht voor de essentie van het leven. Een goede lichaamshouding werkt daarbij ondersteunend. De meditaties worden afgewisseld door loopmeditatie en korte toespraakjes. Ook is het mogelijk om een aantal diensten in de kerk te bezoeken.

**Data: midweek 29 april t/m 3 mei € 500,-**

*Raoul Destrée is psycholoog en Zenmeester. Hij is gevormd door o.a. de Benedictijnse wijsheid, zenkloosters in Japan en het Boeddhisme in Thailand. Hij heeft een eigen zenpraktijk in Den Haag en is al meer dan 30 jaar is hij verbonden met de Abdij waar hij jaarlijks zen-retraites verzorgd.*

## Programma

### Mediteren met de monniken

Door Abt Henry Vesseur



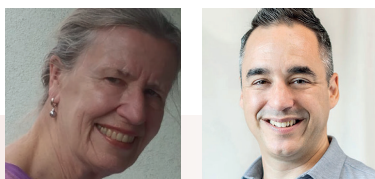
Het mediteren zonder beelden en woorden, het gebed van rust, geldt in de christelijke mystiek als de hoogste vorm van gebed. In deze retraite oefenen we de praktijk van deze oeroude vorm van meditatie. We mediteren zesmaal per dag in zen-stijl en nemen deel aan de gebedsdiensten van de monniken. De eeuwenoude traditie van Zen (dat is zitten in stilte) vertoont verrassend veel raakvlakken met de meditatie zoals die door christelijke monniken vanaf de 4e eeuw n. Chr. is doorgegeven. Zo profiteren we van het beste van twee tradities en ondervinden aan den lijve mogelijk iets van "de straal van die Waarheid welke alle mensen verlicht" Abt Henry Vesseur wordt geassisteerd door Vera Boon. Zij verzorgt het dagelijks verloop van de meditatie. Deze dagen zijn in volledig stilzwijgen.

**Data: weekend 10 t/m 12 mei 2024: € 250,-**

*Br. Henry Vesseur (1959) is abt van de Sint Willibrordsabdij. Hij is vertrouwd met de christelijke mystiek en meditatie en coacht mensen op hun spirituele weg. Sinds een aantal jaren verdiept hij zich in zen en staat in de zentraditie van pater Gerard Helwig. Waarbij een verbinding gelegd wordt tussen zen en christelijke mystiek. Juist de combinatie met de liturgie en het getijdengebed van de monniken geeft de zen hier een extra dimensie.*

### Benedictijnse oefeningen in het leven van alledag

Door Janneke Krijger en Frans Croonen



In dit Abdiweekend krijg je Benedictijnse meditatie en oefeningen aangereikt geïnspireerd door de Duitse Benedictijnerpater Anselm Grün. Deze meditatie en oefeningen zijn zowel bezielend als praktisch, en eenvoudig in te passen in het dagelijks leven. Pater Grün heeft deze opnieuw toegankelijk gemaakt door taal te gebruiken die door iedereen begrepen kan worden. Zo openen onder andere de Ignatiaanse teksten van Ignatius van Loyola verrassend nieuwe wegen.

**Data: weekend 21 t/m 23 juni 2024: € 250,-**

*Janneke Krijger (1948, Schiedam). Studeerde psychologie, werkte als psychotherapeut bij Riagg Haarlem, sinds 2009 docente contemplatie en geestelijke begeleider bij bezinningscentrum van Abdij van Egmond. Geïnspireerd, gevormd en aangemoedigd door Franz Jalics. Medewerker van het Karmelitaans Centrum voor spiritualiteit in Haarlem. Sinds 2010 oblaat van de Egmondse abdij. Frans Croonen ('s-Hertogenbosch, 1977) studeerde cultuurfilosofie aan de Universiteit Maastricht, gevolgd door een verdiepingsjaar theologie aan de Radboud Universiteit. Zijn opleiding tot geestelijk begeleider volgde hij aan het Titus Brandsma Instituut. Frans is actief als geestelijk begeleider, coach en retraite-begeleider. Sinds zijn tienerjaren is hij thuis in de Benedictijnse spiritualiteit. Website: [www.zinenzijn.nl](http://www.zinenzijn.nl).*

### Midweek: Zenmeditatie - Waar je gaat, daar is de Weg

Door Ben Claessens



Contemplatie is de praktijk van wat Meister Eckhart 'Gelatenheid' noemt. Door alle eeuwen heen vormt contemplatie de grond en basis van spiritueel leven - de ontleding, opgang en eenwording met de alomvattende tegenwoordigheid van de Geest Gods. In Zen spreken we van Boeddhanatuur. Die opgang en eenwording staat voor heiliging van ons bestaan, dat is, al wat is als manifestatie van Licht ervaren en uiteindelijk met ons leven dienen. Deze dagen gaan we diverse aspecten hiervan verkennen. Zoals, dat wat ons op de weg hindert en de geest (en daarmee het hart) vertroebelt, onderkennen en niet voeden, 'laten'. Deze midweek staat in het teken van gelatenheid, het hart vrij maken, een praktijk voor alle momenten van ons leven.

**Data midweek 24 t/m 28 juni 2024: € 500,-**

*Ben Claessens is priester en zenleraar (Sensei) in de Chinees-Japanse zentraditie en schreef boeken over Mahatma Gandhi, zenboeddhisme en christelijke mystiek.*

### Heeft de polarisatie het laatste woord?

Door Guido Vanheeswijck



De polarisatie neemt toe in onze samenleving. Over heel veel vraagstukken zijn we het hartgrondig oneens en menigeen verzucht dat een gemeenschappelijke identiteit ontbreekt en dat we daar ook niet meer naar zoeken. Is dat een "gegeven" in onze ingewikkelde samenleving of is een nieuw evenwicht wel mogelijk? In deze retraite neemt Guido Vanheeswijck ons mee in een zoektocht naar de bronnen van onze identiteit: het religieuze, de instrumentele rationaliteit en de zelfexpressie van onze diepste natuur. Hoe verhouden we ons daartoe? En kan er zoekend en tastend een nieuw evenwicht en kompas ontstaan dat recht doet aan deze drie bronnen? Er zijn inleidingen met power point en groeps gesprekken over deze vragen.

**Data: weekend 19-21 juli 2024: € 250,-**

*aan de Universiteit Antwerpen en de KU Leuven. Hij is redacteur van Streven, Vrijplaats en columnist voor Tertia. Zijn onderzoeks- domeinen zijn godsdienstfilosofie, metafysica en de relatie filosofie-natuur.*

## Programma

### De tuin, humus voor de ziel

Door Tini Brugge en br. Johan te Velde



Ben je een “buitenmens” en geniet je van buiten zijn en/of je tuin? Dan spreekt deze retraite je vast aan! We gaan ons namelijk verdiepen in de betekenis van tuinen, bloemen en kruiden. Want in de Bijbel, de christelijke tradities en bijvoorbeeld bij Hildegard van Bingen nemen zij een grote plaats in. Twee dagen met verdieping, om te aarden met je zintuigen en in stilte te genieten van de rijkdom buiten. Van de aarde, -ons gemeenschappelijk huis -en om ‘buiten’ met ‘binnen’ te verbinden en met de praktijk van alledag. We werken met afbeeldingen, gesprekken, dia's en natuurlijk elke dag een wandeling in de natuur.

**Data: weekend 30 aug. t/m 1 sept. 2024: € 250,-**

*Tini Brugge is biologe en auteur op het raakvlak van de verbinding tussen geloof, bloemen, kruiden, gerechten en kloostertuinen, waarin de zorg voor de aarde centraal staat. Betrokken bij de groene websites van de landelijke Raad van Kerken. Vertrouwd met de spiritualiteit van Benedictus en Franciscus. Vrijwilliger en retraite-begeleider bij het project De levende Aarde van de abdij in Egmond.*



### Zenmeditatie en getijdengebed

Door Raoul Destrée

*“Stilte is de taal van God” (Meester Eckhart)*

Zazen is zitten in aandacht. Bij de beoefening van Zen ontstaat “lege” helderheid voorbij emoties, voorstellingen en soms zelfs het denken. Zo ontstaat stille aandacht voor de essentie van het leven. Een goede lichaamshouding werkt daarbij ondersteunend. De meditatie wordt afgewisseld door loopmeditatie en korte toespraakjes. Ook is het mogelijk om een aantal diensten in de kerk te bezoeken.

**Data: midweek 16 t/m 20 september: € 500,-**

*Raoul Destrée is psycholoog en Zenmeester. Hij is gevormd door o.a. de benedictijnse wijsheid, zenkloosters in Japan en het Boeddhisme in Thailand. Hij heeft een eigen zenpraktijk in Den Haag en is al meer dan 30 jaar is hij verbonden met de Abdij waar hij jaarlijks zen-retraites verzorgt.*

### Woestijnmoeders, sterke vrouwen zijn van alle tijden

Door br. Johan te Velde



Woestijnmoeders waren vrouwen die in de 4e en 5e eeuw in de woestijn van het Midden-Oosten leefden. Ze heetten Synkletika of Sara of Theodora of Maria van Egypte. Ze leefden in monastieke gemeenschappen of in eenzaamheid. Door de tijd heen zijn er telkens ‘woestijnmoeders’ geweest. Wijze vrouwen die leefden met God en leiding gaven in een christelijke gemeenschap. Misschien ben jij wel zo'n woestijnvrouw? We gaan kennismaken met hun levensverhalen en hun uitspraken.

**Data: 27 t/m 29 september 2024: € 250,-**

*Br. Johan te Velde (1954) was ruim 30 jaar actief in het basispastoraat en het bestuur van het bisdom Groningen-Leeuwarden. In 2012 trad hij in in de Sint Willibrordsabdij om een meer contemplatief leven te leiden. Hij hield zich studieus bezig met liturgie en mystiek.*



### In de spiegel van Maria kom je jezelf tegen

Door br. Coert Biesjot

Hoeveel mensen hebben zich in de loop van eeuwen gespiegeld aan Maria? Zij is een vrouw, een moeder, de moeder van God. Maar ook een mens die haar kind zag lijden en hem moest loslaten. Alle hoogte- en dieptepunten van het leven heeft zij meegemaakt. En dat maakt haar een gids voor mensen die op zoek zijn naar de grond van hun bestaan. In deze retraite in de maand oktober 2023, in de Katholieke traditie de maand van de Rozenkrans, gaan we op zoek naar betekenis van Maria. Naar achtergronden, beelden en ervaringen. Om met elkaar rijker te worden en verder te groeien.

**Data: 11 t/m 13 oktober 2024 € 250,-**

*Br. Coert Biesjot (1964) werkte als priester vele jaren in het basispastoraat in het bisdom Rotterdam. Hij trad in 2015 in de Sint Willibrordsabdij waar hij onder meer gastenbroeder is.*

## Programma

### Het Credo uit de Hohe Messe van Bach

Door Wil Derkse



Je bent van harte welkom bij een weekend rond het Credo uit de Mis in B-klein van Johann Sebastian Bach. Binnen het hooggebergte van Bachs religieuze muziek behoort de Mis in B-klein tot het Himalayagebergte. Niet voor niets kreeg het de benaming "Hohe Messe" En daarin vormt naar veler mening het Credo de Mount Everest. In dit abdijweekend proberen we deze Mount Everest te beklimmen, volgens de methode van de 'audio divina', een variant op de 'lectio divina', de geestelijke lezing waarin we een tekst laten binnenkomen in ons hart. Het wordt een weekend van 'close listening' en van 'close reading', om de relatie tussen muziek en tekst te proeven en ons eigen te maken. En ook om de geestelijke achtergrond te verkennen.

**Data: 25 tot en met 27 okt. 2024: € 250,-**

*Wil Derkse was werkzaam als leraar scheikunde en hoogleraar wijsbegeerte. Hij speelt graag klavecimbel en orgel, en was in nevenfuncties muziekcriticus van De Gelderlander en het Brabants Dagblad. Hij is sinds 1992 oblaat van Sint Willibrordsabdij, en schreef meerdere boeken over de benedictijnse spiritualiteit.*



### Mediteren met de monniken

Door Abt Henry Vesseur

Het mediteren zonder beelden en woorden, het gebed van rust, geldt in de christelijke mystiek als de hoogste vorm van gebed. In deze retraite oefenen we de praktijk van deze oeroude vorm van meditatie. We mediteren zesmaal per dag in zen-stijl en nemen deel aan de gebedsdiensten van de monniken. De eeuwenoude traditie van Zen (dat is zitten in stilte) vertoont verrassend veel raakvlakken met de meditatie zoals die door christelijke monniken vanaf de 4e eeuw n. Chr. is doorgegeven. Zo profiteren we van het beste van twee tradities en ondervinden aan den lijve mogelijk iets van "de straal van die Waarheid welke alle mensen verlicht" Abt Henry Vesseur wordt geassisteerd door Vera Boon. Zij verzorgt het dagelijks verloop van de meditatie. Deze dagen zijn in volledig stilzwijgen.

**Data: 18 t/m 23 nov 2024: € 625,-**

*Br. Henry Vesseur (1959) is abt van de Sint Willibrordsabdij. Hij is vertrouwd met de christelijke mystiek en meditatie en coacht mensen op hun spirituele weg. Sinds een aantal jaren verdiept hij zich in zen en staat in de zentraditie van pater Gerard Helwig. Waarbij een verbinding gelegd wordt tussen zen en christelijke mystiek. Juist de combinatie met de liturgie en het getijdengebed van de monniken geeft de zen hier een extra dimensie.*

### Zenmeditatie - Waar je gaat, daar is de Weg

Door Ben Claessens



Contemplatie is de praktijk van wat Meister Eckhart 'Gelatenheid' noemt. Door alle eeuwen heen vormt contemplatie de grond en basis van spiritueel leven - de ontlediging, opgang en eenwording met de alomvattende tegenwoordigheid van de Geest Gods. In Zen spreken we van Boeddhanatuur. Die opgang en eenwording staat voor heiliging van ons bestaan, dat is, al wat is als manifestatie van Licht ervaren en uiteindelijk met ons leven dienen. Deze dagen gaan we diverse aspecten hiervan verkennen. Zoals, dat wat ons op de weg hindert en de geest (en daarmee het hart) vertroebelt, onderkennen en niet voeden, 'laten'. Deze midweek staat in het teken van gelatenheid, het hart vrij maken, een praktijk voor alle momenten van ons leven.

**Data 6 t/m 8 december 2024: € 250,-**

*Ben Claessens is priester en zenleraar (Sensei) in de Chinees-Japanse zentraditie en schreef boeken over Mahatma Gandhi, zenboeddhisme en christelijke mystiek.*



### Rust, vrijheid en vreugde, wie wil dat niet?

Door Barbara Zwaan

Wie probeert te mediteren of te bidden (in de zin van stil zitten) wordt snel afgeleid door lichamelijke ongemakken, gedachten, beelden en emoties. Toch is dat geen reden om het snel op te geven. Doorzetters zijn in goed gezelschap want mystici en mystica's van alle tijden houden ons voor dat volharden loont! En zij kunnen het weten. Het loont de moeite om door alles heen jezelf leegmaken en afdalen tot de rust. Vanuit die innerlijke kern of dat 'vonkje' kun je onbevreesd het leven tegemoet treden. In deze retraite lezen we een aantal mystieke teksten over gebed en gaan we daarover met elkaar in gesprek. En oefenen we ook in het stil, leeg en ontvankelijk worden. Wie geen of een moeizame ervaring hebben met bidden zijn ook van harte welkom. We blijven immers allemaal 'struikelaars op weg naar God'. Samen hopen we zo iets te proeven van wat God ons graag geven wil: rust, vrijheid en vreugde.

**Data: 20 t/m 22 december 2024: € 250,-**

*Barbara Zwaan is theoloog, werkzaam als geestelijk verzorger en redacteur van Herademing, Tijdschrift voor spiritualiteit en mystiek (theologie.nl). Ze geeft les aan de Utrechtse Academie voor Geesteswetenschappen in de opleiding tot Geestelijk Begeleider en in Spiritualiteit & Zingeving.*





Sint-Willibrordsabdij  
Abdijlaan 1, 7004 JL Doetinchem  
Oktober 2023