

# Verdieping en ontwikkeling

## Ontmoeting

### Retraites



[www.zwanenhof.nl](http://www.zwanenhof.nl)

Retraitehuisweg 6 • 7625 SL Zenderen  
T 074 265 95 25 • E [info@zwanenhof.nl](mailto:info@zwanenhof.nl)

## ZEN MEDITATIE DAGEN

‘... ALLEEN DE ZEKERHEID VAN JE HART’

‘Ons hart... het onuitsprekelijke bodemloze in onszelf, niet te grijpen, niet te zien... Het is onze eigen diepste grond, die niet te benoemen is, maar zich onloochenbaar en onweerstaanbaar aan ons opdringt...’

*Vanuit mijn hart wil ik zeggen, wat ik veel later heb proberen uit te drukken met de woorden ‘je kunt er niet uitvallen’. Want dat is en blijft voor mij de diepste en meest bevrijdende ervaring: je kunt er niet uitvallen! Ik kan niet eens zeggen waaruit, alleen dit ene: je kunt er niet uitvallen!*

*Het gaat erom te luisteren naar de diepste verlangens, het oerheimwee van je eigen hart en daarbij het goede, het ware en het schone te volgen zoals het zich manifesteert via je eigen unieke hart.*

*Ton Lathouwers, zenmeester*

*De wijsheid van de psalmen is dat je bij de klacht moet vertrekken, en dat je lang genoeg bij de klacht moet blijven, wil je ooit weten wat loven is. Open en bloot alles voor de voeten van God gooien: dit en dat...! En gaandeweg verandert het klagen -ongemerkt- in lofzang... ook al blijft de ellende.*

*... Ik betrap me erop dat ik hoe langer hoe weigerachtiger ben om genade met gevoel te associëren. Genade is niet zozeer gelegen in een ‘gevoel’ van verbondenheid, denk ik. Genade is het ‘besef’ van verbondenheid.*

*Bieke Vandekerckhove*

Een dag, geheel in stilte doorgebracht, voor mensen die enigszins vertrouwd zijn met deze vorm van mediteren. Het thema van de teisho is: “Voorbij de grenzen van het tastbare, voelbare en begrijpbare heb je alleen de zekerheid van je hart. Word voorbijgangers!” In de middag is er ruimte voor een mondo.

### PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA zaterdag 14 april | ED1203  
zaterdag 10 november | 1207  
TIJD van 9.30 uur – 16.00 uur  
PRIJS A: € 43,- B: € 50,50 C: € 60,-  
per dag

Bij onze meerdaagse bijeenkomsten is standaard opgenomen ontbijt, lunch en een warme maaltijd (onze koks houden rekening met uw dieetwensen). U heeft de keuze uit één- of tweepersoonskamers, met eigen douche en toilet.

Om onze programma’s toegankelijk te houden voor zoveel mogelijk mensen, hanteren wij een getrapd tarief. U maakt zelf de keuze voor een bepaald tarief. Daarbij kunt u onze richtlijnen, op basis van individueel netto-inkomen, volgen:

- het A-tarief geldt voor inkomens tot € 1.250,- p.m.;
- het B-tarief tot € 1700,- p.m. (modaal);
- het C-tarief vanaf € 1700,- p. m..

### PROGRAMMA

9.15 uur	Aankomst, koffie/thee
9.30 uur	Welkom
9.30 - 10.30 uur	Zazen – kinhin – zazen
	<b>Pauze</b>
11.00 - 11.30 uur	Teisho (toespraak)
11.30 - 12.15 uur	Kinhin – zazen
12.30 uur	<b>Lunch</b>
13.30 - 14.30 uur	Zazen – kinhin – zazen
	<b>Pauze</b>
14.45 - 15.15 uur	Mondo (gesprek)
15.30 - 15.55 uur	Kinhin – zazen
16.00 uur	<b>Sluiting</b>

### BEGELIDEIDER

*Ben Hövels is beoefenaar van za-zen en zen-begeleider. Daarnaast is hij enneagramcoach en theoloog.*