



# S T I C H T I N G RUST en BEZINNING

## Zen Boeddhistische weekend retraite

Het Zen Boeddhisme is een prachtige oosterse traditie waarin we oefenen om als mens tot ontwaken te komen. Het doorzien van 'het zelf' door directe ervaring en daardoor volledig tot rust komen, zonder dat daar voorwaarden van buitenaf voor nodig zijn.

De retraite is in stilte. We beoefenen zo'n 6 à 7 uur per dag 'zazen', zittende meditatie, afgewisseld met 'kinhin', lopende meditatie. We reciteren 'de vier grote geloften' en op de zaterdag en zondag is er korte Dharma lezing. Eén of twee keer per dag kan je mee doen aan (QiGong) bewegingsoefeningen.

In het programma dat wij deze dagen aanhouden bestaat de mogelijkheid enkele diensten van de monniken in de abdij mee te maken.

De retraite bied je de kans in traditionele sfeer te oefenen en dichterbij te komen tot de rust in jezelf.

### Praktische informatie

Wanneer	Vanaf vrijdag 19 februari 16:00 uur tot zondag 21 februari 2027 16:00 uur
Waar	Abdijhoeve Betlehem nabij de Sint Willibrords Abdij.
Adres	Abdijlaan 1 7004 JL Doetinchem
Verzorging	1 Persoons kamer met eigen douche, toilet, handdoeken en lakenpakket. Vegetarische maaltijden en koffie / thee zijn inbegrepen.
Kosten	€300,- verblijfskosten. (Uiteindelijke prijs afhankelijk van het aantal deelnemers) Bijdrage voor de begeleiding op vrijwillige basis.

### Begeleiding

De retraite wordt begeleid door Fred van den Bos. Fred beoefend meditatie sinds 1991 en volgt sinds 2006 Jeff Shore als zijn leraar op de Zen Boeddhistische weg. Fred ziet zichzelf als een 'enthousiaste beginner' die graag samen oefent en anderen met plezier in hun oefenen helpt. Sinds 2005 organiseert en begeleid Fred daartoe meerdere retraites per jaar. Zie voor meer informatie over Fred en de Stichting Rust en Bezinning: <https://rustenbezinning.nl/stichting/>

Let op: De retraite wordt begeleid in het Nederlands tenzij anderstaligen zich opgeven. Dan wordt de retraite Engelstalig.

Neem voor meer informatie en / of opgave even contact op:

Fred van den Bos  
Tel : 06-13335834  
Email : [info@rustenbezinning.nl](mailto:info@rustenbezinning.nl)  
www : [www.rustenbezinning.nl](http://www.rustenbezinning.nl)