



Sesshin? Wasdatdan?

Redactie: Voor mensen die nog nooit een sesshin hebben gedaan blijft het een bijzonder fenomeen en voor mensen die het wel hebben gedaan ook, maar Sandra is er op geheel eigen wijze in geslaagd haar beleving ervan heel helder onder woorden te brengen.

[Sandra M.E. Jacobs / Zen.nl Den Haag](#)

Sesshin is blijmoedig lijden, een mentale marathon, een oefening in concentratie, fitness voor je hoofd, het verleggen van je grenzen én sesshin kan heel erg pijn doen. Pijn omdat je geen escapes meer hebt om de confrontatie met jezelf uit de weg te gaan, als je blijft zitten tenminste. Which I did.

Een hele week lang.

Sesshin is een soort van andere naam voor 'retraite' en gelieerd aan de zenmeditatie.

Sesshin wordt wel vertaald met 'één geest' en 'in het hart geraakt worden', 'het verzamelen van de geest' of 'het tezamen opwekken van de geest', waarbij het laatste klinkt alsof we met zijn allen aan tafel zitten en onze voorouders aanroepen, wat niet het geval is. Het is meer het opwekken van de gemeenschappelijke geest in de zin van het verbinden met elkaar dat ik erin herken, want hoewel we niet met elkaar praten en alleen functioneel oogcontact hebben (bijvoorbeeld als je graag de kaas wilt die aan de overkant van de tafel staat) zijn we onwijs met elkaar verbonden. Misschien verbinden we wel juist omdat we niet praten, omdat we dus wel anders dan met woorden op elkaar moeten inzoomen. Een sesshin doe je namelijk met een groep mensen en dan is het handig als je elkaar de ruimte geeft en niet bijvoorbeeld tegelijkertijd met zijn allen door dezelfde deur gaat lopen.

Je bent je dus bewust van de ander zonder dat je iets met die ander hoeft. Eenheid van geest met alle aandacht bij jezelf. Zoiets.

Een sesshin is erop gericht zo intens mogelijk aanwezig te zijn in het hier en nu. Met je volle aandacht bij wat je aan het doen bent. Liefdevolle aandacht. Als je zit, dan zit je, als je eet dan eet je, als je loopt dan loop je. Een sesshin is hard werken. Het is namelijk hard werken om te blijven zitten tijdens de vele uren zazen. Zie het dagprogramma van de sesshin op: <https://www.zen.nl/sesshins/>

Echt hard werken, dusss toen een collega mij na een sesshin vroeg of ik een fijne vakantie had gehad wist ik even niet waar hij het over had.

In onze Rinzai-stijl-zenmeditatie, zoals ik doe, tel je je ademhaling en iedere keer dat je wordt afgeleid begin je opnieuw. Ik kan je vertellen dat ik bijna nooit verder kom dan die eerste tel. Behalve dus als ik een paar dagen sesshin achter de rug heb en weet dat ik nog een paar dagen mag. Na een paar dagen gaan mijn gedachten namelijk eindelijk liggen om uit te rusten. Voordat ik dát punt bereikt heb ik echter heel wat mentale judowedstrijden gespeeld. Dat maakt het zo hard werken. Niet erg. Gewoon hard werken.

Dat maakt ook dat ik het liefst een sesshin van 7 dagen doe. Die tijd heb ik nodig omdat ik meestal pas na een dag of wat echt chill op dat kussentje kom te zitten. Voor die tijd ratelt mijn hoofd maar door en komen al mijn saboteurs langs om me ervan te overtuigen dat ik beter mijn tas weer kan gaan inpakken, mijn slaapzak oprollen en naar huis gaan. Omdat... tja, waarom? De ene keer omdat ik mezelf vertel dat ik het toch niet kan, de andere keer omdat ik mezelf vertel dat ik aan het werk moet. Die laatste was de afgelopen sesshin met me meegelif. Hij zat de eerste dagen luid in mijn oor te tetteren: *“Je hebt een boek dat naar de drukker moet! Wat zit je hier op je kussentje te lanterfantten? Hou op met dat genavelstaar en ga aan het werk! Je hebt echt nog genoeg te doen!!!”*

In het persoonlijk onderhoud met Raoul Destrée van [Zen.nl Den Haag](http://Zen.nl) bij wie ik al een aantal jaar mijn sesshins doe, omdat hij een prachtige combinatie weet te maken van de tradities en achterliggende gedachten van het kerkelijk geloof en die van de zenfilosofie, het zittend mediteren afwisselt met stiltewandelingen door de natuur, omdat hij zijn programma afstemt op wat op dat moment het beste voelt en mij het gevoel geeft dat ik precies mag zijn wie ik ben en dat het altijd ok is, vertelde ik lachend over mijn saboteur die mij sommeerde naar huis te gaan. Raoul stelde voor dat ik die saboteur een stoel zou geven in het voorportaal.

De volgende dag kon ik Raoul vertellen dat mijn saboteur, die ik in beeld had als een verwende kerel, die zijn zin niet krijgt, een beetje zat te mokken in de hal en af en toe een poging deed om verder mijn paleis binnen te komen, maar dat ik hem dan vriendelijk zei dat ik hem had gehoord, snapte waarom hij zegt wat ie zegt, maar niet ging doen wat hij wilde dat ik doe. Ik ken die verwende kerel inmiddels wel.

Ik ben een doener en ik weet dat ik dat doen alleen maar volhoud als ik op tijd rust neem. Ik heb het nodig om pauze te nemen, mijn hoofd leeg te maken, mijn gedachten te ordenen en af en toe even heel goed te voelen waar ik sta (of zit in dit geval). Ik ben een goede slaper en breng in mijn dagelijks leven bewust veel tijd alleen door. Zo kan ik blijven doen wat ik te doen heb. In deze sesshin werd er echter wel erg hard in mijn hoofd geschreeuwd dat ik aan het werk moest, dus daar ben ik maar eens naar gaan kijken. Daar had ik tenslotte alle tijd voor...

Ik weet dat mijn oerbubbel dat ‘doe-gen’ van mij nogal heeft beïnvloed. Als ik maar doe dan ben ik van nut en als ik van nut ben dan mag ik er zijn. Zo kan ik mijn plekje in de wereld verdienen. Een plekje dat ik dus moet verdienen, omdat ik er niet vanzelfsprekend mag zijn volgens die oerbubbel. Volg je me nog...?

Afgelopen sesshin heb ik mijn oerbubbel uitgezwaaid. In mijn aantekeningenschrift heb ik een poppetje getekend met een knapzak op zijn schouder waarin die oerbubbel zit. Echt supervet. In de voordracht teisho viel het kwartje opeens.

Echt, dat zijn gouden momenten!

De gastdocent die Raoul gevraagd had, broeder Henry vertelde dat ieder 'mensankind' tekort komt in zijn leven en daardoor het gevoel kan krijgen dat er niet van hem gehouden wordt. Dat wist ik natuurlijk al, maar hij zei ook dat we gewenst zijn en er van ons gehouden werd ver voordat we geboren werden. Ver zelfs voordat onze ouders bestonden. Er wordt gehouden van ons door god. Broeder Henry is natuurlijk into god. Ikzelf heb daar iets minder mee, maar ik geloof wel dat er meer is dan wij weten en opeens landde bij mij het besef dat het geen fluit uitmaakt wat iedereen ervan vindt dat ik er ben. Zij die mij fysiek en mentaal hebben gemolesteerd, in elkaar geslagen, verkracht en misbruikt, gestalkt, bedreigd, bedrogen en belogen, ja zelfs beschoten (zomaar een greep uit de gebeurtenissen in mijn bestaan) beslissen er helemaal niet over of ik er mag zijn of niet. Ik ben er. Punt. En er werd al van mij gehouden voordat mijn ouders het levenslicht zagen... Huh? Het heeft niet eens iets met mij eigen ouders te maken!

Opeens vindt dat idee vruchtbare bodem.
Opeens vallen dingen op hun plek.

Dat op zijn plek vallen gebeurt bij mij meestal niet als ik in de file sta of moeilijke gesprekken voor over ingewikkelde casussen op het werk, meestal ook niet als ik op een feestje zit te socialiseren en vaak zelfs niet eens als ik 25 minuten thuis op mijn kussentje zit. De dingen vallen bij mij vaak op hun plek als ik wat langer de tijd neem om stil te zitten. Zoals in een sesshin dus.

Iedere sesshin weer denk ik: *'wat een week, wat een werk verzet, wat een afzien, wat een genieten, wat een stilte, wat veel soorten stilte zijn er te ontdekken, wat een lawaai kan het zijn in je hoofd als je stil wordt... wat een lange dagen, wat een zitten, wat een inzichten, wat een wandelingen, wat een uilen, merels, zwanen, herten, haasjes, koeien en muggen... wat een lessen, wat een mooie mensen, wat een goede zorgen, wat vroeg is opstaan om 4.30 uur, wat lang is 25 minuten soms en wat een ondanks al en dankzij al, bovenal, voor al en dwars door al eerlijke heerlijkheid om zo'n reis te mogen maken in jezelf én met elkaar'*.

Iedere sesshin vind ik op een bepaald moment tóch de stilte in mijn hoofd.
Iedere sesshin kom ik in het besef van de rust en het genoeg om te mogen zijn.
Iedere sesshin kweek ik weer wat meer Zijnsmoed. Pure zijnsmoed.

Dankbaar ben ik. Dat ik dit kan. Dat ik dit mag. Dat ik dit heb gevonden.

Met toestemming overgekomen van Sandra haar blog: [ZizaZendra](#)