

Vad är en sesshin?

O Nobly Born, remember the pure open sky of your own true nature. Return to it. Trust it. It is home"
(Buddha)

"So what is your enlightenment? it is the place you came from when you were born and it is the place you will return when you die. It is home. The particular wave that is you rises and falls for such a brief moment from that great ocean of essential nature, and that wave is entirely ocean, is home itself. As children the taste of salt water still lingers in our mouths, but as we grow older the memory of ocean recedes, leaving a feeling of longing, of inexplicable exile, in its wake."

(Joan Sutherland)

"Return to it. Trust it. It is home." Att öva zazen innebär att i tillit öva sig i ett återvändande till ursprunget, till platsen där källan - havet - springer upp. Vägen dit årt artikuleras särskilt i en sesshin: Ett antal dagar avsatta för intensiv zazen under reglerade former.

Sesshin utgör en egen kategori. En sesshin är inte det samma som en retreat i konventionell bemärkelse. Det är inte det samma som stilla dagar eller dagar med tyst meditation. Det är inte heller det samma som ett tillfälligt hopkok av olika ingredienser från tidens influenser så som de kommer till uttryck i olika sociala medier eller i självhjälpslitteratur. Sesshin är snarare ett slags institution som bygger på många generationers erfarenheter. En utmejslad övningsform som erbjuder hårbärge åt en intensiv process vars innersta nerv innebär ett kvalificerat möte med sig själv. En sesshin tar hela personen i anspråk, all kraft - både den mentala och kroppsliga. Den pågår 24 timmar om dygnet - alltså inte bara under zazen i zendo.

För att orka vara helhjärtat närvarande i en sesshin förutsätts att den föregåtts av ett slags uppvaknande eller insikt om att det liv man lever, på ett eller annat vis, upplevs som icke-autentiskt. Något saknas. Det råder brist. En upplevelse av att den existensform man är hänvisad till - i samhället, i kulturen och i individuellt hänseende - på ngt plan upplevs utan mening och att de hitintills utmejslade livslösningarna, som medvetet eller omedvetet fasthålls, är otillräckliga, att anpassningen till de givna livsvillkoren snarare är ett fångelse än en öppen plats. Att vidgå och vara i kontakt med denna brist är naturligtvis smärtsamt, men om denna grundläggande kontakt med smärta och frustration - "lidandet" (dukkha, dis-ease) - saknas, är risken överhängande att det kommer en tid under själva sesshin då alla "välmenande" inre röster lyckas övertyga en om att "sitta sesshin" är ett kvalificerat slöseri med tid.

Kalligrafin i zendon påminner oss om det skarpa läge som behöver prägla en sesshin: Life Death Great Matter - och i sin helhet "Lyssna noga! Frågorna kring liv och död är de mest angelägna! Allt förgår i en handvändning! Var och en måste vara fullkomligt vaken! Aldrig likgiltig! Aldrig dagtinga!"

Dag Hammarskjöld noterar i en av sina anteckningar i *Vägmärken*: "Den som vill hålla sin trädgård ren reserverar icke mark för ogräs."

Att i någon mån hålla trädgården ren från ogräs förutsätter den vaksamhet texten på kalligrafin uppmanar till. "Vaka", "vakta", "vakna" är besläktade ord som samtliga pekar i samma riktning: Att vara uppmärksam och närvarande.

Att inte reservera mark för ogräs under en sesshin innebär att inte kalkylera, att inte räkna in vissa möjliga marginaler för halvhet, dagdrömmar och kompromisser. Att "reservera" är att spara ett utrymme för dagtingande och - vad värre är - likgiltighet.

Vad är en "ren trädgård"? Finns det smutsiga trädgårdar? Det handlar inte om huruvida det finns eller får finnas ogräs eller ej. Ogräs finns alltid och kan svårligen utrotas. Det vet alla som har en trädgård att sköta. Men ogräsets natur är att ta över - och i det här sammanhanget: Ta över vår uppmärksamhet. Om så sker riskerar det kväva allt annat och därmed hindra den genuina växten.

Det handlar om att inte förlora sig i den snåriga undervegetation som ogräset utgör, utan mera se det över axeln. Inte låta det få plats.

Att ha ambitionen att hålla sin trädgård ren innebär att bäras av en ogrumlad uppriktighet vad gäller intentionen att hänge sig åt sin övning. Klart att det kommer perioder, kortare eller längre, i en sesshin då ambitionen att vara här och nu tacklar av - men det är just vid dessa tillfällen det är viktigt att kunna återvända till den ursprungliga föresatsen med vilken man från början gick in i sesshin.

En sesshin fodrar alltså deltagarens hela utrymme. Det betyder att slaget om den öppna trädgården står varje stund. Att inte erbjuda förutsättningar för ogräset att ta över innebär att vara närvarande varje ögonblick - att låt sig absorberas av övningen. Att inte reservera mark för något annat alls än det som är för handen: Sitta när man sitter, diska när man diskas osv. Man söker det nakna men verkliga - läget när att gå är att gå, sitta att sitta - inte gå "och" eller sitta "och". Inget "och" finns, bara "bara".

Det är då man - kanske - i ett obevakat ögonblick kan få en glimt av "the pure, open sky". Ordet "sesshin brukar översättas med "To touch the heart-mind" - ungefär: Att erfara vårt medvetandes botten, dvs den öppna himlen, oceanen.

Så vad är din upplysning? Det är orten varifrån du kom när du föddes och det är platsen du kommer att återvända till när du dör. Det är ditt hem. Den särskilda våg som är du, reser sig under ett kort ögonblick ur vår sanna naturs stora ocean och faller sedan tillbaka. Den vågen är helt och hållet hela oceanen. Som barn dröjde sig smaken av saltvatten kvar i munnen, men när vi blev äldre avtog minnet av oceanen, dock lämnade den ett spår efter sig - en längtan, en känsla av oförklarlig exil. (Joan Sutherland)

To touch the heart-mind är att smaka oceanen!

I en sesshin är flera människor tillsammans under en kort eller längre tid, oftast på ett starkt begränsat utrymme. Samtidigt går var och en på sin väg. Tillsammans och ensam. Var och en är ensam - och ändå inte ensam. Efter några dagar blir det allt mera tydligt att vi är förbundna med varandra på ett djupt plan. Det är denna upplevelse av förbundenhet som ger kraften, modet och den stilla glädjen. Under själva sesshin har inte alltid alla deltagare språk för detta.

Detta innebär att man är varandras växtmiljö. Att vara varandras växtmiljö innebär att man på märkvärdigt sätt är varandras förutsättningar samtidigt som man behöver låta varandra vara. Det betyder att inte störa varandra, utan lämna ifred. Det innebär att var och en har att bidra till att minimera distraktioner i samvaron. Var och en ska slippa att i onödan behöva förhålla sig till än det ena än det andra p.g.a. någon annans obetänksamhet, slippa bli satt i position p.g.a. någon annans brist på respekt.

De fem vedertagna sk sesshinreglerna går uteslutande ut på detta! En avgörande förutsättning för att kunna omfatta dessa regler är att var och en måste ge upp sina privata behov och personliga egenheter för att helt och fullt gå in under sesshinformen för att så respektera både sin egen vandring och medvandrarne.

För att nå detta utan onödig negativism måste man på ett "gott" sätt få tillgång till en *gemensam förståelse* för formen. Man behöver ingå en tyst ömsesidig överenskommelse, ett slags kontrakt som tydliggör att var och en har ansvar för att följa reglerna för sitt eget och allas bästa. Alla behöver känna ansvar för att skapa denna miljö av tystnad och yttre förutsägbarhet. Var och en behöver visa vördnad för det vi djupast söker - det som finns i mig, i alla andra, i allt som är.

Av detta framgår att sittandet i zazen bara är en del av övningen. Varje stund är egentligen en övning i uppmärksamhet och vaksamhet för att inse våra vanemönster, tankar, känslor, handlingar - enkelt: Vår självupptagenhet. Reglerna befriar oss från den sociala konvens som mest handlar om att uppfylla kulturellt betingade vanemönster.

En sesshin erbjuder alltså ett härbärge som förmår hålla den process som blir till resan inåt. Väggarna, gränserna, ramarna är avgörande för resans kvalitet. Därför måste man påminna om dessa inför varje ny sesshin, fördjupa förståelsen för dem.

1.

Keep order!

Håll ordning - också: Håll ordningarna!

Allra först: Glöm föreställningen om det perfekta retreat- eller sesshinstället, en plats som ska passa just dig och dina behov. Den finns inte. "Thus our first task is to make peace with reality. The real retreat is not created by circumstances but by the mind."

Detta handlar ytterst om en uppgörelse med sina "om" och "om-världen". "Om det bara hade varit på annat vis, så skulle..." En första förutsättning för att börja uppskatta den tingens ordning som redan gäller är att låta om-världen inom sig komma till ro - tystna. När så skett får "Låta" och "låta vara" talerätt: Låta det som råder råda.

Ibland uppmanar man i början av en sesshin att "bevara ordningen, så bevarar ordningen dig". Uppmaningar som uppfostrande påbjuder en att hålla ordning kan provocera. En hälsosam opposition som naturligtvis inte ska negligeras men den behöver fällas in i sammanhanget för att komma vidare till en bejakelse av den *goda ordningens* möjligheter. Inte sällan reser sig historien av tvång upp inom sesshindeltagaren. Det är därför nödvändigt att komma "o-neurotiskt" på banan.

Ordning och reda under en sesshin handlar inte om införandet av militärdisciplin. Dock finns det goda skäl för regeln. Inte sällan är många människor samlade på liten yta, flera sover i samma rum osv. Det är nödvändigt att hålla ordning på medhavda ting, man behöver veta vad som gäller tex vid kinhin (meditativ gång), veta när det är tillåtit att dricka tea och när det inte är det, vad väckning om morgonen betyder och vad som gäller då, känna till assistentens och kockens roll och ansvarsområden osv.

När regelverket omfattas av alla och fungerar behövs mindre och mindre energi läggas på att avgöra sig i olika situationer. Finns det ett gemensamt ägarskap till rutinerna minimeras distraktionerna och gruppen kan mer och mer förvandlas till en enda organism. Den energi som annars skulle läggas på att själv fundera ut olika reaktions alternativ kan vändas inåt i en strävan att vara helt närvarande i det som föreligger - och förstå varför.

2.

No talking!

Denna regel möjliggör den tysta miljön. Inget prat får förekomma, bara konkreta instruktioner och frågor som rör praktiska angelägenheter. Undantag utgör mötet i Dokusan. I dokusanrummet formulerar deltagaren frågor och kommentarer kring sin övning. Ett kort samtal utspinner sig mellan deltagare och lärare kring detta i syfte att lägga till rätta och inspirera till fortsatt övning på kudden. Därefter återgår man direkt till sin plats och övning i zendo.

Den yttre tystnaden möjliggör ökad medvetenhet om den inre dialogen - ofta i form av recensionsverksamhet - som av ohejdad vana pågår utan avbrott. Ibland liknas den vid en apa (monkey mind) som flänger rund i trädskronorna undersökande allt som kommer i dess väg, nyfiket tycker än om det ena än om det andra. Pågår inte denna inre slentrianmässiga examinationen av allt och alla strövar oftast sinnet kring dagdrömsaktigt i halvvaket tillstånd. Rådet är att sätta denna mentala slingrande verksamhet på undantag och inte skapa "forts följer" genom nya trådar.

Dag Hammarskjöld noterar i en anteckning: "Tystnaden bryter igenom sinnets pansar, lämnar det naket inför höstens klarhet." I tystnaden kan man komma i kontakt med det man ibland kallar för den existentiella ensamheten, känslan av att vara utkastad och övergiven i ett oändligt universum. Det är inte sällan en smärtsam upplevelse och bör tas upp i dokusan. Men tystnaden kan också allt eftersom dagarna går öppna en för upplevelsen av djup förbundenhet med de andra deltagarna i zendon.

Ett asiatiskt ordspråk lyder: "Jag blir tyst och låter orden vila för att universum ska få tala". Orden tyder den pågående kommunikation som förbinder oss med allt och med varandra och som mer

eller mindre direkt ibland kan aktualiseras för en sesshindeltagare. När allt lämnas ifred och åt sig självt meddelar sig den universums Väg alla är hänvisade till. Och för ett ögonblick ges insikten om hur mycket i livet som är tillägg och överbyggnader i form av kontrollerande och förklaringar, ett ursäktsmaskineri som frångår en ansvaret att själv förhålla sig

3.

Be on time!

Sesshin är en gemensam aktivitet, något som görs tillsammans. Det innebär bl.a. att alla deltagare måste vara på sin plats i zendo fem minuter före utsatt tid. Detta för överblickens skull. Assistenten behöver veta om någon t.ex. har försovit sig. Någons frånvaro ska inte skapa onödiga funderingar hos andra deltagare.

Med hjälp av klockor, klangskålar och slag på trä markeras olika hålltider i zendo och utanför zendo under dagen. Vad dessa olika markörer betyder behöver man lära sig för att kunna ledas av dem genom dagen. Det betyder att man slipper att själv ha kontroll på tiden. Klockan kan lämnas i väskan under sängen. Åter igen: Regelbundenhet och förutsägbarhet innebär ett minimum av störande avbrott i övningen.

4.

No social greetings!

och

5.

Don't look around!

Dessa två regler utgör kanske de mest provocerande. Att se sig omkring för att uppmärksamma den andre och bli uppmärksammad utgör två av de vanligaste sätten att skriva in sig i rummet och i det sociala sammanhanget. Så mycket av det "vanliga" och "normala" bygger på detta. Man definierar sin plats och sin position och därmed sig själv. Under en sesshin får den sociala, oftast rutiniserade, konvensansen träda tillbaka till förmån för ett ensamliv i en reglerad samhörighet kring det ytterst angelägna.

Ibland hör man, initialt, att denna ensamhet och utsatthet upplevs som "kall atmosfär". Man kan känna sig lämnad åt ödet att vara bara med sig själv och den inre värld som artikuleras i tystnaden och ensamheten. Vem är jag om jag inte bestäms i relation till andra och annat? Den yttersta frågan anmäler sig: Är jag någon om alla vardagens fästpunkter försvinner?

Uppmaningen No social greetings innebär att släppa sociala vanemönster. Kanske till och med slippa. Konkret betyder det att man inte behöver bry sig - det som vi annars bör göra. Man lämnas ensam med sig själv. Gång på gång måste jag komma tillbaka till mig själv. Det är sant att livet bärs vidare därför att omsorg finns. Men det är också sant att mycken omsorg är spel och flykt. Att berövas denna möjlighet till spel och flykt kan öppna vägen till verklig omsorg. "Stay with your self!", brukade min zenmästaren Gundula Meyer upprepa inför sesshinstart.

Sedan: Don't look around! Det handlar om att välja bort eller snarare minimera yttre stimuli. Första gången jag mötte Gundula var under en vintersesshin. Det vackra snötäckta landskapet bredde ut sig över skogar och sjöar. När Gundula kom till denna regel sa hon helt sonika "Sluta med att se er omkring! Det finns ändå bara snö överallt!" En då obegriplig uppmaning som skakade om men som jag snart insåg rymmer många nivåer. Att inte se sig omkring, inte fästa sig vid fenomenens värld utan vända sig inåt, se inåt är centrum i zazen. "Utanför undervisningen, bortom traditionen. Inte grundat på ord och skrift. Riktat direkt till det mänskliga medvetandet. Se in i sin egen natur och uppnå buddhaskap" (Bodhidharma)

Gång på gång understryker man i zentraditionen att uppvaknandet eller tillklarhetskommandet inte är grundat på något som kommer utifrån. Klarheten är inifrånkommande. Den kan, när allt kommer kring, inte nås genom att man lutar sig mot konstruktioner, övertagna sanningar, försäkringssystem, dogmer eller psykologiska modeller.

En munk frågade mästaren:

"Hur är det när hösten kommer och träden tappar sina löv?"

Mästar svarade:

"Oskyddad kropp i höstvind."

En sesshin ÄR en inre subtraktionsprocess. Att öva zazen är att låta sig bli mer och mer oskyddad. Zazen är att praktisera fallandets gåva: "Sitta" med löven som lösgörs från sina fästen, med regnet som faller... Låta allt falla och låta allt vara. Att kläs av och bli "naken" innebär också ett obrutet seende, ett ostört lyssnande - avklätt och klart.

Så. Altså: Att *anförtro sig* åt sesshin-rummet, åt denna urgamla form, är avgörande. Att lita på att dess ramar beskyddar den framväxande nakenhet som följer på att ingrodda vanor som hindrar från att vara här och nu kläs av en. Det är denna nakenhet som utgör den nya öppenheten mot världen och medmänniskorna. I en sesshin flyr ingen världen och dess villkor. Tvärtom: Mitt i den görs man redo att omfamna den fullt ut.

Pelle Bengtsson