

De Rohatsu, die elk jaar op vele zencentra in de wereld rond 8 december gehouden wordt, is een zeer intensieve retraite. **Irene Alegría tal cuál es Espinosa**, een van de Spaanse meditatieleiders, deed voor de eerste keer mee en beschreef haar indrukken.



Wat doe je in een Rohatsu?

Gedachten en indrukken van Irene Alegría tal cuál es Espinosa

In de zendo

De stilte en de vastberadenheid van de deelnemers, de kleuren, één zijn met iedereen, me laten dragen door de energie die ontstaat, binnen, buiten door de pijn in mijn benen zich alsmaar verdiepend inzicht.

De maaltijden

Een feest voor de zintuigen.

Het geluid van de gong die ons naar de eetkamer roept,
de kruidige etensgeur bij het verlaten van de zendo,
de ruimte die zich voor mij opent met de orioki's,
de aandacht, de smaken en het mondgevoel van het eten.

Slapen

Het open raam en het geluid van de bomen, van de wind, van de regen.
De intense, helende warmte onder het beddengoed.

Nummer 9
Voorjaar 2020

Weinig uren, veel rust.

Wandelingetjes

Elke dag een geschenk.

Eerst zonnige en koude dagen, met de zon die zijn best moet doen om een plek te vinden tussen de lange schaduwen van de bomen.

Dan mist en vorst die alles bedekken met wit.

Weer een dag later zachte regen en gras bedekt met glinsterende druppels.

Op een ochtend een verrassende regen van zachte en langzame bladeren.

En altijd kwam aan het eind van het kinhin-pad de boom me tegemoet, als een open hand naar de hemel.



Sanzen

Opletten, opspringen, snel naar de uitgang en vol aandacht in de wachtkamer alles is mogelijk.

Het geduld, de aandacht en het kleine hondje van Jiun roshi vervullen me met vreugde: bemoedigend.

Het hele huis, de bewoners en de omgeving helpen ons.

Bedankt

Ik kreeg een geschenk tijdens de "nachtzitting".

Ik ging heel moe naar bed en was niet van plan naar beneden te gaan. Toen ik al in mijn lekkere warme bed lag, herinnerde ik me wat Jiun roshi ons over Manjushri had gezegd en

vroeg ik aan de bodhisattva en aan alle andere "gezegende zielen" (zo zei mijn moeder dat toen ik klein was):

Ik ben zo moe, maar als ik door in deze nacht te mediteren iets ga begrijpen en ik mijn lichaam daarmee geen schade berokken, help me dan om wakker te worden en te gaan zitten

En na slechts anderhalf uur slaap, het was pas tien over twaalf, werd ik volledig uitgerust wakker en was ik er klaar voor. Ik kleepte me aan, ging naar beneden en zat eerst nog even in de sanzenkamer, waar ik een kussen gevuld met boekweit uit kon proberen dat harder was dan het kussen dat ik tot dan toe had gebruikt en waarop ik verder ben blijven zitten.

De groep kwam uit de zendo, ik dronk koffie met hen en at rijk belegde crackers, we gingen mediteren en die nacht deden mijn benen geen pijn, ik was niet slaperig en de volgende dag voelde ik me goed en hoefde niet meer dan een uur te rusten. Een "geschenk", en ik was ook iets gaan begrijpen

nogmaals bedankt.