

Algemene Zen.nl sesshinregels

- niet spreken (noodzakelijk aanspreken van de leiding uit het zicht en gehoor van anderen)
- geen oog of ander contact, **intiem contact zoeken leidt direct tot uitsluiting van verdere deelname**
- niet in het openbaar lezen, je eigen schrift uitgezonderd
- niet op blote voeten of sokken door gebouw (behalve van en naar dokusan/individueel onderhoud)
- extra intensieve groep SUPER stil (geen slippers en deuren niet in slot laten vallen)
- niet roken
- geen parfum / deodorant / nagellak / geurende gel e.d.
- uitsluitende zwarte kleding, geen witte sokken/boorden/randens/ritsen e.d.
- altijd in sashu lopen (sportperiode uitgezonderd)
- geen sieraden (ook geen mala's) dragen (horloges en brillen toegestaan)
- telefoons (uitzetten en bij aanvang van de sesshin) inleveren
- openbare wc's goed schoon houden (netter achter laten dan je ze aantreft)
- tijdens komen en gaan naar dokusan niet drinken of toiletgebruik
- altijd 5 min. van te voren aanwezig in de zendo
- wekken (bel en kloppen antwoorden met een duidelijk 'JA' en bij afwezigheid deur op kier)
- beginners bijeenkomst voor iedereen die voor het eerste sesshin doet
- stafvergadering is aansluitend aan de lunch: wacht met weggaan tot de staf de ruimte heeft verlaten.
- verlaat de tafel pas als de zenmeester (of zenmeester in opleiding) de ruimte heeft verlaten
- tijdens teisho geen stoelen tenzij permissie (stoelen aan de zijkant)
- niet voor 5:00 uur douchen
- Het komt soms voor dat er deelnemers tussendoor bijkomen of weggaan. Maak je geen zorgen, de staf houdt dit nauwkeurig bij. Eventuele afwezigheid melden bij assistent algemene leiding.
- deelnemers intensief hebben een papiertje met plakband op de deur geplakt
- alle onderdelen van het programma zijn verplicht, eventuele afwezig melden
- iedereen doet de toebedeelde samu-werkzaamheden
- zwarte raku's worden tot 7.00 uur en na 19.00 uur gedragen
- geen foto's maken gedurende de sesshin