

Algemene Zen.nl sesshinregels 2018

- niet spreken (noodzakelijk aanspreken staf uit het zicht en gehoor van anderen)
- geen oog of ander contact, **intiem contact zoeken leidt direct tot uitsluiting van verdere deelname**
- bij voorkeur niet lezen, maar zeker niet in het openbaar. 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 / make-up / geurende gel e.d.
- uitsluitende zwarte kleding, geen witte sokken/boorden/randen/ritsen e.d.
- korte broek uitsluitend tot over de knieën / korte mouwen toegestaan met bedekking van schouders (sportperiode uitgezonderd)
- altijd in sashu (duim van de schrijfhand in de vuist, de andere hand eromheen) lopen (sportperiode uitgezonderd)
- geen sieraden (ook geen mala's) dragen (horloges, brillen en trouwringen toegestaan)
- telefoons (uitzetten en bij aanvang van de sesshin) inleveren in enveloppe
- openbare wc's goed schoon houden (netter achter laten dan je ze aantreft)
- tijdens komen en gaan naar dokusan niet drinken of toiletgebruik
- minimaal 3 minuten voor aanvang van de zazen aanwezig zijn in de zendo
- wekken: bel en kloppen antwoorden met een duidelijk 'JA' en bij afwezigheid deur op kier (geldt niet voor gasten die slapen in de Scheperskamp)
- beginners meeting 13.30 uur is voor iedereen die voor het eerst sesshin doet
- stafvergadering is aansluitend aan de lunch: wacht met weggaan tot de staf de ruimte heeft verlaten.
- verlaat de tafel pas als de leraar (algemene leiding) de ruimte heeft verlaten
- tijdens teisho geen stoelen tenzij permissie (stoelen aan de zijkant)
- niet voor 05:00 uur douchen
- je neus niet snuiten in de zendo of aan tafel
- geen snuifgeluiden maken in de zendo
- het komt soms voor dat er deelnemers tussendoor bijkomen of weggaan. Maak je geen zorgen, de staf houdt dit nauwkeurig bij
- deelnemers intensief hebben een papiertje met plakband op de deur geplakt
- alle onderdelen van het programma (incl ya-za) zijn verplicht, eventuele afwezigheid melden bij assistent algemene leiding
- iedereen doet de toebedeelde samu-werkzaamheden
- zwarte raku's worden (door zenboeddhisten) gedragen tot 07.00 uur en na 19.00 uur
- geen foto's maken gedurende de sesshin

Programma

- 04.00 (opstaan intensieve groep)
- 04.15 (zazen intensieve groep)
- 05.00 wakken / opstaan
- 05.15 thee
- 05.35 sutra recitatie
- 06.00 zazen
- 07.00 samu
- 07.30 ontbijt
- 08.00 pauze
- 08.30 zazen
- 09.00 teisho (lezing)
- 10.30 koffie/thee
- 11.00 zazen
- 12.30 diner
- 13.00 staf
- 13.30 1e keer sesshin bijeenkomst
- 14.00 zazen
- 15.00 theeceremonie
- 15.10 sporten / power zen
- 15.45 thee (en douchen)
- 16.30 zazen
- 17.30 souper
- 18.15 pauze
- 19.00 zazen, dokusan/individueel onderhoud
- 21.25 sutra en drie buigingen
- 21.35 ya-za (buiten zazen)
- 22.20 thee
- 22.45 licht uit
- 22.45 (zazen intensieve groep)