

Algemene Zen.nl sesshinregels 2020

- 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 het 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/randen/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
- minimaal 3 minuten voor aanvang van de zazen echt aanwezig zijn in de zendo
- wekken (bel en kloppen antwoorden met een duidelijk 'JA' en bij afwezigheid deur op een kier)
- beginnersbijeenkomst is voor iedereen die voor de eerste keer 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
- 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. 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 afwezigheid melden bij assistent algemene leiding.
- 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

Programma

- 04.00 (opstaan intensieve groep)
- 04.15 (zazen intensieve groep)
- 05.00 wekken / 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
- 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)