

Afspraken

- *Het zitten gebeurt in stilte en we trachten niet onnodig te bewegen. Dit is een essentieel onderdeel van de oefening.
- *Wees een paar minuten voor het begin van zazen aanwezig op je kussen in de meditatiehal, (zendo) we beginnen stipt op het uur.
- *Wanneer we in de meditatiehal wandelen, (kinhin) wandelen we in wijzerzin van de klok, plaats je handen voor je borst en wandel aan de rand van de rechthoek waarin we zitten.
- *Bij het plaatsnemen op je kussen lopen we niet in het midden van de zendo.
- *kinhin doe je met dezelfde mindset als zazen.
- *Toiletbezoek tijdens Kinhin: Buig uit de lijn, ga naar toilet, buig terug in de lijn.
- *Buig wanneer je individueel de zendo betreedt/verlaat en voor je je neerzet op je kussen. (je buigt voor je ware zelf en op het einde voor mekaar) Buig niet als je collectief de zendo betreed, bv. na kinhin
- *Reciteer 4 vows enkel als jij je er comfortabel bij voelt.
- *Wanneer er iets voorgelezen wordt, mediteer je gewoon door. Je bent vrij hiernaar te luisteren of niet.
- *zazen, kinhin beginnen en eindigen we collectief. Wacht op signaal van stokjes/bel.
- *kinhin kent 2 snelheden. 1 klap van stokjes betekent: begin traag te wandelen, 2 klapjes: versnel. Einde van kinhin wordt ook aangegeven met een klapje.
- *als het weer het toelaat, doen we kinhin buiten, als je schoenen wenst te dragen, kies dan schoenen die je makkelijk en snel aan en uit kan doen zodat we vlot naar binnen en buiten kunnen.

extra corona afspraken

- *We zorgen voor een veilige afstand tussen de meditatieplaatsen, gelieve je eigen handdoek mee te nemen om op te zitten. Je eigen meditatiekussen is aan te raden maar hoeft niet. Er zijn kussens, enkele bankjes en stoelen aanwezig.
- * Respecteer social distancing tijdens kinhin, maar laat geen te grote afstanden tussen mekaar.
- *Graag je eigen thee voorzien.
- *Wanneer je beweegt in de zendo, zet je je masker op. Tijdens zazen mag het af.
- *Laat je niet afschrikken door deze afspraken, je zal merken dat ze er enkel zijn om je meditatie te ondersteunen. Door deze duidelijkheid hoeft ons denken niet actief te zijn en kunnen we makkelijker volledig in de diepste diepten van ons wezen duiken. Tevens geen zorg als je ze niet onthoudt, doe Peter gewoon na. :-)