

Afspraken

- *Het zitten gebeurt in stilte, 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, 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 neerzet op je kussen. (je buigt voor je ware zelf en op het einde voor mekaar)
- *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.
- * Bankjes, kussens en matten zijn aanwezig. Maar voel je vrij om je eigen meditatiekussen mee te brengen.
- *Laat je niet afschrikken door deze afspraken, je zal merken dat ze er enkel zijn om je meditatie te ondersteunen. Je zal merken dat door deze duidelijkheid ons denken niet actief hoeft te zijn zodat we makkelijker volledig in de diepste diepten van ons wezen kunnen duiken.
- * Geen zorg als je de afspraken niet onthoudt, doe je buurman gewoon na. ☺

4 Vows

Numberless beings – set free
Endless delusion – let go
Countless Dharma – see through
Peerless way – manifest