

Huisregels tijdens een sesshin

Wil je meer bij je 'zelf' aankomen, bij wat je wezenlijk bent, dan speelt stilte een essentiële rol. Daarom bewaren we de stilte tijdens de gehele sesshin, ook bij het eten. Zoek/maak ook geen oogcontacten.

Functioneel spreken, bijvoorbeeld om te vragen waar een emmer staat, is natuurlijk mogelijk. Maar ga even samen in een hoekje staan of achter en deur en praat zacht, zodat de stilte van anderen niet doorbroken wordt.

Gebruik zo min mogelijk je mobiele telefoon, liefst helemaal niet. Als je het doet, zorg dan dat anderen er geen last van hebben.

Loop buiten de zendo met je handen in sasshu, zoals tijdens de kinhin. In de zendo lopen we op blote voeten of op sokken.

We dragen tijdens de sesshin makkelijk zittende kleding in gedekte, liefst donkere tinten. Denk eraan dat het 's-ochtends in de zendo koud kan zijn.

Voor elk programmaonderdeel wordt geklepperd, ca. vijf minuten tevoren. Wees a.j.b. steeds op tijd; liefst een paar minuten vroeger voordat een programma-onderdeel begint.

Als je de zendo betreedt, maak je een staande buiging (gassho). Voor je mat maak je weer een gassho en dat doe je nog eens nadat je je om gedraaid hebt. Wie tegenover of naast je zitten buigen terug.

Je loopt altijd zoveel mogelijk langs de mattenrij naar je plaats. Tijdens het mediteren en soetra reciteren liever niet naar de wc gaan.

Tijdens de snelle kinhin is er gelegenheid om van het toilet gebruik te maken. Je loopt bij de deur de zaal uit. Als je terugkomt, voeg je je op je eigen plaats in de rij weer in.

Als we voorafgaande aan een maaltijd in de zendo zijn, lopen we aansluitend in een rij naar de eetzaal. Zorg er zoveel mogelijk voor dat je vlak voor het eten niet naar de wc hoeft.

De eerste keer dat we de eetzaal binnenlopen, kom je vanzelf op een plaats terecht. Dat blijft gedurende de hele sesshin jouw plaats bij het eten.

Als we binnenkomen in de eetzaal blijven we achter onze stoel staan. Jikido (de zendoleider) blijft de inkin slaan totdat iedereen er is. Dan slaat hij nog éénmaal, maken we allemaal een gassho en gaan zitten.