

## Kleine zendo handleiding

Begin met je mobiele telefoon uit te zetten.

Klinken de kleppers van langzaam naar snel dan is dat het teken dat je de zendo binnen kunt gaan, eerder mag ook. Bij het binnen gaan van de zendo stap je met je linkervoet over de drempel, met de handen in gassho.

Gassho is een gebaar ter begroeting: palmen tegen elkaar, vingers naar boven, toppen van de vingers ter hoogte van kin of neus, gassho drukt dankbaarheid, eerbied en respect uit.

Met de handen in gassho maak je nu een kleine buiging, richting het altaar. Je doet dit elke keer dat je de zendo betreedt. Wees niet bang om zogenaamd fouten te maken. Het rituele karakter van de houdingen en dergelijke mag misschien formeel lijken maar ze zijn niet extreem belangrijk, ze dienen primair om een atmosfeer van kalmte, aandacht en respect te creëren en te handhaven.

Loop naar je plek langs de matjes (zabutans).

Dus niet dwars door de zendo. Houd de handen in shashu:

de vingers van de linkerhand omklemmen de duim van diezelfde linkerhand, leg de rechterhand om de linkervuist en stop de rechterduim boven in het holletje van de linkerhand. Deze handhouding leg je tegen je lichaam iets boven de navel (de solar plexus), zodat de onderarmen evenwijdig aan de vloer zijn.

Gassho en buig naar je zitplek, maak een halve draai naar rechts, gassho en buig naar je overbuurman/vrouw. De overbuurman/vrouw maakt een kleine buiging terug, met de handen in gassho. Dat doen ook degenen die aan weerszijden van die overbuur zitten.

Neem plaats op je matje.

Neem (eventueel) waardevolle spullen mee de zendo in zoals portemonnee, sleutels, mobiel (die je inmiddels uit hebt gezet) en leg deze zoveel mogelijk onder je zabutan (matje),

Het begin van elke zazenperiode wordt aangegeven door drie gongslagen.

Twee gongslagen: einde van de zazenperiode.

Na de tweede gongslag: in zazen houding, gassho en kleine buiging.

Maak de ledematen wat los, in voorzichtige bewegingen.

Als de jikido (degene die de bellen en kleppers slaat) opstaat, is dat het teken dat je kunt opstaan. Sta voor je mat (of achter, dit is afhankelijk van de plek in de zendo: de bedoeling is dat men tegenover elkaar staat), handen in gassho.

Bij de klepperslag maak je een kleine buiging en draai je een kwart slag naar links, handen nog steeds in gassho. Bij de volgende klepperslag de handen in shashu en start je met kinhin (loopmeditatie). Letterlijke betekenis van kinhin is 'to go straight'.

Begin met de linkervoet, wikkel de voet af op een inademing. Hiel raakt grond; uitademing tot teen, dan inademing, ogen op een plek voor je. Maak kleine stapjes. Blijf achter elkaar lopen. Bewustzijn, hoofd, schouders, rug en ogen zijn gelijk aan de zitmeditatie.

Bij de eerstvolgende klepperslag maak je een kleine buiging, de handen hou je in shashu. Nu loop je in een ferme wandelpas, de jikido geeft de richting aan.

Tijdens de snelle kinhin kan ook van het toilet gebruik worden gemaakt. Zorg wel dat je op tijd terug bent. Wanneer je terugkomt van het toilet, wacht dan bij de deur. Wanneer je degene, die voor je liep, ziet aankomen maak je weer een kleine buiging in gassho en voeg je weer netjes in de rij in.

Bij de volgende klepperslag handen in gassho, loop tot je matje. Maak een kleine buiging naar je zitplek, draai een halve slag naar rechts zodat je tegenover overbuurman/vrouw staat.

Wanneer je terug komt van het toilet nadat de kleppers hebben geslagen, blijf je bij de deur staan. Je wacht tot de jikido één keer op de gong heeft geslagen.

Bij de gongslag maak je een kleine buiging en ga je zitten.

Drie gongslagen: begin van de zazen-periode.

Twee gongslagen: kinhin.

Een enkele gongslag: einde van alle zazen voor die avond.