



Zen Heart Sangha

Jikido schema Sesshin

Als Jikido heb je tot taak om de zendo te beheren, de meditatie volgens het schema gaande te houden en vooral om de aanwezigen in staat te stellen zich helemaal aan hun beoefening te wijden zonder zich met andere dingen bezig te hoeven houden. Je stelt je beoefening dus voor een groot deel ten dienste van de anderen. Je beoefening als Jikido is, om je zo veel mogelijk bewust te zijn van de deelnemers en van de gang van zaken in de zendo. Je richt je op het welzijn van de deelnemers en op wat er gaande is in de zendo en neemt daar ook mede de verantwoordelijkheid voor. Je bent niet alleen verantwoordelijk voor de zendo, je bent ook de gastheer/vrouw in de zendo en je belichaamt het praktisch functioneren van Zazen. Je bent de persoonlijke expressie van het niet-persoonlijke, altijd klaar om te handelen naar gelang de situatie vergt. Je doet gewoon wat gedaan moet worden vanuit een milde, open, responsieve staat van zijn.

Als Jikido zorg je ervoor dat je op tijd in de zendo bent. Je regelt de verlichting, de temperatuur en de ventilatie, en checkt eventueel of het altaar op orde is (bloemen, kaars, wierookbrander, wierookstaafjes).

Je volgt nauwkeurig het tijdschema zonder inflexibel te zijn. Je zoekt op eigen initiatief de leraar of de Jisha op om het schema up to date te houden en je wordt door de leraar ook zo goed mogelijk op de hoogte gehouden van eventuele veranderingen.

Eerste zitperiode

0700 zazen (40m zen - 10m kinhin - 30m zen - 10m kinhin - 30m zen)

0630 Wekken. Wekken door met bel (inkin) door de gangen te lopen.

0620 Naar de zendo. Steek de kaars aan en een wierookstokje.

Dit doe je als volgt: ga aan de rechterkant van het altaar staan. Maak een staande buiging. Strijk een lucifer af en steek de kaars aan. Dan offer je een wierookstokje, de z.g. waiting stick. Pak het wierookstokje, steek het aan boven de vlam van de kaars terwijl je je vrije hand in gassho houdt. Trek dan de vlam van het stokje of sla de vlam er af en breng het daarna naar je voorhoofd voordat je het midden van de achterste helft van het wierookvat steekt. Maak een kleine stap naar rechtsachter, Staande buiging in gassho en linksom wegdraaien (je draait dus nooit je rug naar de Boeddha).

Controleer en regel de verlichting, de temperatuur en de ventilatie. Check of de zendo klaar is voor gebruik.

Tijdens de verschillende periodes van loopmeditatie (kinhin) door de dag kan je de verlichting, temperatuur en ventilatie in de zendo eventueel bijregelen.

0645 Eén klap met de kleppers.

0652 7 klappen met 8 tellen tussenpauze

5 klappen met 6 tellen tussenpauze

3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXX X (normaal)

0655 5 klappen met 6 tellen tussenpauze

3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXXXX Xx (normaal, zacht)

0657 3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXXXX XxX (normaal, zacht, hard)

Deur open zetten. Leraar opwachten met kleppers: paar meter voor hij er is: X
 Als hij bij je is een klepper schuin houden x (minder hard geluid)
 Als hij over de drempel stapt: X
 Zelf naar binnen lopen, de deur dicht doen, snel naar je plaats gaan en meteen de tijd aanzetten.
 Leraar loopt naar altaar etc. Als hij terugkomt van altaar en voor de hashiki staat: O Ø O
 Dan wordt 3x Vers van Deemoed gedaan.
 Leraar loopt tijdens het vers rond voor iedereen langs en buigt soms voor hashiki als hij rond loopt.
 Na de derde keer van het vers als hij helemaal rond is geweest en buigt voor de hashiki O
 Als hij voor zijn zafu buigt: O
 Als hij omdraait en buigt: O

Vervolgens drie keer zitten/kinhin en na derde keer: O Ø O
 Dan volgt het vers van de Kesa
 "Wijds is de mantel..."
 Enzovoorts

Na 3x het vers kondig je aan: "Maak u gereed voor het ontbijt".

0900 ontbijt

1015 Samu

1010 Kondig de samu aan door een rondgang met de kleppers.
 1124 Kondig het einde van de samu aan door een rondgang met de kleppers.
 1130 einde Samu

Tweede zitperiode

1145 zazen (30m) en dharma-gesprek

11.27 Naar de zendo. Steek de kaars aan en een wierookstokje.
 Controleer en regel de verlichting, de temperatuur en de ventilatie. Check of de zendo klaar is voor gebruik.

| | | |
|------|--|----------------------------|
| 1130 | Eén klap met de kleppers. | |
| 1137 | 7 klappen met 8 tellen tussenpauze 5 klappen met 6 tellen tussenpauze 3 klappen met 4 tellen tussenpauze | |
| | Run X X X X X XXXXXXXX | X (normaal) |
| 1140 | 5 klappen met 6 tellen tussenpauze 3 klappen met 4 tellen tussenpauze | |
| | Run X X X X X XXXXXXXX | Xx (normaal, zacht) |
| 1142 | 3 klappen met 4 tellen tussenpauze | |
| | Run X X X X X XXXXXXXX | XxX (normaal, zacht, hard) |

Iedereen gaat zitten en wacht op de Leraar. L offert wierook en gaat zitten. Pas als hij zit: O O O.
 1 * 30 minuten zitten.

Aan het eind van de 30 minuten: O
 Kondig aan: "Maak u gereed voor het dharma-gesprek".

DOAN NEEMT OVER

Jikido maakt plaats voor de Doan (die doet percussie voor en na het dharma gesprek en tijdens de soetradiensten).

Soms doet Jikido ook deze taak:
 Als Leraar gaat staan **
 L loopt naar het altaar, offert, doet daar een stap naar achter en *
 Terwijl L terug loopt naar hashiki steeds sneller * * * * tot hij voor hashiki buigt: *
 Tweede buiging *
 Derde buiging * en een extra * als L's knieën de grond raken.

Na derde buiging staat L op en doet kleding goed.

Doet stap terug: *

Na de eerste stap terug keert L zich om naar zafu en buigt (niets doen), draait zich om en buigt naar sangha: *

Gaat zitten: ** (twee keer * is altijd het sein voor iedereen om te gaan staan of te gaan zitten).

Iedereen pakt zafu en gaat bij L zitten. Doan gaat met de gong en inkin zitten.

Als Leraar de handen in gasho doet: ○ ○ ○ ∅ (3 keer normaal en 1 keer gedempt dus). Ino kondigt sutra aan. Als Ino zingt "soetrahahaaa": ○

Na gatha (de dharma, onuitputtelijk....) volgt het gesprek.

Aan het einde van het Dharma-gesprek als de Leraar de handen vouwt: ○ ∅ ○

en de vier geloften (○ voor de eerste, derde en vierde regel van de derde keer van het vers).

Daarna volgt als Leraar opstaat ** en dan steeds sneller * * * * tot hij voor hashiki staat.

Eerste buiging *

Tweede buiging *

Derde buiging * en als L's knieën de grond raken *

L maakt nabuiging en doet kleding goed (GEEN *)

L doet 1 stap naar achter en buigt: *

L doet nog een stap naar achter en buigt: *

L loopt naar buiten.

Jisha doet ** als L bij de drempel is en vervolgens *

Doan reageert met * (iedereen buigt naar buddha in gasho).

Jisha: *

Doan: * (iedereen buigt naar elkaar in sashu)

Jisha sluit af met: **

tip: je reageert dus altijd alleen op de jisha als die één keer * doet.

NB: dit is normaal de taak van de Doan!

JIKIDO NEEMT WEER OVER

Kondig aan: "Kinhin."

Je slaat de langzame kinhin hierbij over, dus je kleppert, mensen draaien naar links, kleppert nog eens voor de langzame kinhin maar meteen nog een keer zodat de snelle kinhin begint. Mensen kunnen dan even naar toilet. Hou in de gaten of het eten klaar is en (bijna) iedereen weer terug is in de zendo en stop dan de kinhin. Na de gongslag zeg je "Maak u gereed voor oryoki".

ca 1315 lunch

Derde zitperiode

1600 Zazen (40m - 10m - 30m - 10m - 30m), zondag soms afwijkende tijd

15.42 Naar de zendo. Steek de kaars aan en een wierookstokje. Controleer en regel de verlichting, de temperatuur en de ventilatie. Check of de zendo klaar is voor gebruik.

1545 Eén klap met de kleppers.

1552 7 klappen met 8 tellen tussenpauze

5 klappen met 6 tellen tussenpauze

3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXX X (normaal)

1555 5 klappen met 6 tellen tussenpauze

3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXX Xx (normaal, zacht)

1557 3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXX XxX (normaal, zacht, hard)

Allen gaan zitten en wachten op de Leraar. L offert wierook en gaat zitten.

Start zazen: ○ ○ ○

Na laatste zit : ○

Kondig aan: "Maak u gereed voor de service".

1800: Soetra dienst (niet altijd)

DOAN NEEMT OVER. Zie doan positiebeschrijving

Na dienst:

JIKIDO NEEMT OVER en zegt: "Maak u gereed voor het diner".

1820 maaltijd

Vierde zitblok

2000 zazen (30m - 10m - 30m)

1942 Naar de zendo. Steek de kaars aan en een wierookstokje. Controleer en regel de verlichting, de temperatuur en de ventilatie. Check of de zendo klaar is voor gebruik.

1945 Eén klap met de kleppers.

1952 7 klappen met 8 tellen tussenpauze

5 klappen met 6 tellen tussenpauze

3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXX X (normaal)

1955 5 klappen met 6 tellen tussenpauze

3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXX Xx (normaal, zacht)

1957 3 klappen met 4 tellen tussenpauze

Run X X X X X XXXXXXXX XxX (normaal, zacht, hard)

Iedereen gaat zitten en wacht op Leraar. L offert wierook en gaat zitten.

Start zazen: ○ ○ ○

Na laatste zit: ○ ○ ○ , vier geloften.

(○ voor de eerste, derde en vierde regel van de derde keer van het vers)

Dan:

"Laat mij jullie er met respect aan herinneren
Het leven en de dood zijn van het allerhoogst belang
De tijd snelt voorbij en mogelijkheden gaan verloren
Laten we ontwaken
Ontwaak!
Neem dit ter harte
Verdoe je leven niet."

De bedoeling is dat het monotoon gezongen wordt en niet gesproken.

Als de Leraar opstaat : * *

Dan steeds sneller * * * * tot L voor de hashiki staat.

Eerste buiging *

Tweede buiging *

Derde buiging * en als L's knieën de grond raken *

L maakt nabuiging en doet kleding goed (GEEN *)

L doet 1 stap naar achter en buigt: *

L doet nog een stap naar achter en buigt: *

L loopt naar buiten.

Jisha doet ** als L bij drempel is en vervolgens *

Jikido reageert met * (iedereen buigt naar buddha).

Jisha: *

Jikido: * (iedereen buigt naar elkaar)

Jisha sluit af met: **

tip: je reageert dus altijd alleen op de jisha als die één keer * doet.

Einde van de dag.

Terwijl de chiden het altaar in orde maakt, sluit je de ramen, zet de verwarming uit/laag en maakt de zendo zo veel mogelijk gereed voor de eerste periode van de volgende dag.

Algemene tips:

De Timer:

Timer 1 op 30 min of 40. Timer 2 instellen op de totale sessieduur. Timer 2 kan dan helpen als laatste zit uitloopt. De echte tijd waarop volgens schema gestart en geëindigd moet worden is leidend!

Handiger is timer op 40 te zetten en nadat deze afgaat op stop drukken, nog eens indrukken zodat er weer 40 staat en dan meteen weer start drukken. Je hebt dan 10 minuten voor de kinhin en vervolgens loopt ie vanaf 30 minuten af voor de volgende zit.

Vergeet niet na elke kinhin wierook aan te steken (altijd aan de rechterkant van het altaar). Let er daarbij op de lijn tussen altaar en het kussentje van de leraar niet over te steken tenzij het niet anders kan.

Vergeet niet dat einde kinhin een O is en geen X.

Vergeet niet de O bij de eerste, derde en vierde regel van de derde vers vd vier geloften.

Algemeen: OOO, OO, O voor start zazen, einde zazen en einde kinhin.

Vergeet niet alle dagonderdelen aan te kondigen en af te sluiten met de kleppers. (15, 8, en 3 min voor aanvang)

Let op: de zit voór de dharmatalk en soms de twee zittingen 's avonds zijn maar 30 minuten. Timer dus niet op 40 hebben staan!

O = Bong op de gong

Ø = Gedempte bong op de gong

X = Klap met de kleppers

* = Ting met de inkin