



## One Drop Zen Slovenija

### Osnovna navodila za skupinske meditacije

#### Oprema

- Oblečeni smo temno, brez vzorcev, ohlapno, z dolgimi hlačnicami in rokavi.
- Za prehod iz garderob v zendo uporabljamo copate. Smo brez nogavic, razen v primeru zdravstvenega razloga.
- Odložimo uro in ves nakit, telefone popolnoma ugasnemo.

#### Etiketa v zendu

- Pri vseh priklonih imamo sklenjene dlani, gassho.
- Ves čas vzdržujemo tišino. Govori izključno voditelj. Izogibamo se vsem načinom ostale komunikacije. Pogled imamo spuščen, ne oziramo se naokrog.
- Kašljamo in kihamo v pregib komolca. Če smo nalezljivo bolni, ne prihajamo na vadbo.
- Nog nikoli ne iztegujemo sede ali kakor koli drugače preko roba podloge (tatamija). Noge iztegnemo izključno z vstajanjem.
- Pri vsem početju ohranjamo harmonijo skupine.

#### Sedenje, zazen

- Preden se usedemo, izvedemo stoječi priklon pred blazino v smeri proti notranjosti.
- Dihamo tiho (neslišno).
- Kolena naj bodo pri sprednjem robu podloge (tatamija).
- Roke imamo v meditacijski mudri (zenjoin), leva dlan na desni.
- Med zazenom se ne premikamo in ne spreminjamo položanja sedenja. Če postane potreba po spremembi položaja nevzdržna, vstanemo in meditiramo stoje do konca etape.
- V nobenem primeru ne zapustimo prostora.
- Preden vstanemo ali zamenjamo položaj (npr. med odmorom), izvedemo sedeč priklon.
- Preden zapustimo blazino, izvedemo stoječ priklon v smeri proti notranjosti.

#### Hoja, kinhin

- Roke imamo v položaju shashu, leva dlan preko desne pred pleksusom.
- Vzdržujemo razdaljo do hodečega pred nami, prbl. 1 m. Če zaostanemo, ga čimprej dohitimo, lahko tudi z rahlim tekom. Pazimo, da hodimo v vrsti in ne »sekamo ovinkov«.
- Če med hojo odidemo na stranišče, kolono s priklonom zapustimo najbližje vratom. Vrnemo se na isto mesto v koloni, prav tako s priklonom.