



Zen Zondag – 6 december 2020

**for English see below*

Op **6 december** 2020 organiseren we weer een Zen Zondag in KenKon, een dag met meditatie, stilte en dharma-onderricht. Het is de laatste bijeenkomst in een serie van vier dit jaar.

Senko Sensei komt als gastleraar naar KenKon in Wageningen. Hij verzorgt een geleide meditatie en dharma-onderricht en maakt daarbij gebruik van het boek 'Waardeer je leven' van Maezumi Roshi. Deelnemers krijgen voorafgaand nog meer informatie over het thema van de dag.

Je hebt de keuze om in te schakelen via Zoom of fysiek aanwezig te zijn bij de groep van maximaal 12 deelnemers. We volgen voor de bijeenkomst vanzelfsprekend nauwgezet de richtlijnen van het RIVM en de gemeente Wageningen zodat we veilig bij elkaar kunnen komen.

Programma (in blauw het gedeelte via Zoom)

- 9.00 – 9:30 Welkom en registratie, koffie/thee en uitleg over Corona preventie binnen KenKon.
- 9.30 – 9.50 In de zendo: introductie van de groep en Senko en programma van de dag.
- 9.50 – 10.30 Zazen
- 10.30 – 10.45 Thee in de zendo
- 10.45 – 11.00 Start Zoom sessie. Introductie thema van de dag.
- 11.00 – 11.40 Geleide meditatie, zazen
- 11.40 – 11.50 Kinhin (loopmeditatie)
- 11.50 – 12.30 Dharma onderricht
- 12.30 – 13.00 Vragen en antwoorden, Zoomers kunnen ook vragen stellen
- 13.00 – 13.05 Einde zoom-sessie
- 13.05 – 14.00 Lunch pauze
- 14.00 – 16.10 Vier keer zazen (4x25 min), met kinhin en daisan (persoonlijk gesprek met de leraar)
- 16.15 – 16.30 Thee ceremonie en vier geloften
- 16.30 Afsluiting en informele ontmoeting met elkaar

Je kunt je aanmelden per email via mail@joristielens.nl. Geef daarbij aan of je naar KenKon komt of meedoet aan de online Zoom-sessie. We sturen je een bevestiging na je inschrijving. Vanwege regels rondom Corona, kan je niet zonder deze bevestiging deelnemen aan de Zen Zondag. Er geldt een bijdrage van 30 euro voor de hele dag in KenKon en een vrijwillige bijdrage van 10 euro voor de Zoom-sessie. We verzoeken je na bevestiging van je plaats het bedrag over te maken naar rekening: NL04 ABNA 0447 0282 86 t.n.v. KenKon, onder vermelding van ZenZondag 6 december.

Richtlijnen rondom Corona:

Alle deelnemers dienen 24 uur voor de bijeenkomst de volgende 5 vragen te beantwoorden. Mocht je één vraag met ja beantwoorden dan kan je helaas niet deelnemen aan de live bijeenkomst. Laat ons dit zo spoedig mogelijk weten, dan kan iemand anders misschien wel mee doen.

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?			
 Hoesten	 Neusverkoudheid	 Koorts vanaf 38 graden	 Benauwdheidsklachten
Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?			
Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)			
Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?		14 dagen 	
Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?			

Zen Sunday – 6 december 2020

On 6 December 2020 we will organise another Zen Sunday in KenKon, a day of meditation, silence and dharma teaching. It is the last meeting in a series of four this year.

Senko Sensei, our guest teacher in the series, is coming to KenKon in Wageningen. He provides guided meditation and dharma teaching using Maezumi Roshi's book "Appreciate Your Life." Prior to your participation, you will receive more information about the theme of the day.

You can choose to either participate via Zoom or to attend the meeting in real life with the group of maximum 10 participants in KenKon, Wageningen. Obviously, we will carefully follow the guidelines of RIVM and the municipality of Wageningen. We are lucky that KenKon is a spacious building with a large zendo.

Program (in blue the part via Zoom)

9.00 - 9.30 Welcome and registration, coffee / tea and explanation about Corona prevention.

9.30 - 9.50 In zendo: introduction of the group and Senko and program of the day.

9.50 - 10.30 Zazen

10.30 - 10.45 Tea in the zendo

10.45 - 11.00 Start Zoom session. Introduction to the theme of the day.

11.00 - 11.40 Guided meditation

11.40 - 11.50 Kinhin (walking meditation)

11.50 - 12.30 Dharma teaching

12.30 - 13.00 Questions and answers, Zoomers can also ask questions

13.00 - 13.05 End of zoom session

13.05 - 14.00 Lunch break

14.00 - 16.10 Four times zazen (4x25 min), with kinhin and daisan (personal talk with the teacher)

16.15 - 16.30 Tea ceremony and four vows

16.30 Closing and informal meeting

You can register by email at mail@joristielens.nl. Please indicate whether you come to KenKon or intend to participate in the online Zoom session. We will send you a confirmation after your registration. Due to rules around Corona, you cannot participate in the Zen Sunday without this confirmation. There is a contribution of 30 euros for the whole day in KenKon and a contribution of 10 euros for the Zoom session. After confirming your place, please transfer the amount to account: NL04 ABNA 0447 0282 86, tnv KenKon, citing Zen Sunday, december 6.

Guidelines around Corona virus:

All participants must answer the following 5 questions 24 hours before the meeting. If you answer one question with yes, unfortunately you cannot participate in the live meeting. Let us know as soon as possible, someone else might be able to use your place.

- Have you had one or more of the following (mild) complaints in the past 24 hours or at this time: cold, running nose, sneezing, sore throat, mild cough, shortness of breath, fever and / or sudden loss of smell or taste?
- Do you currently have a roommate / family member with a fever and / or shortness of breath?

- Have you had the new coronavirus (diagnosed with a lab test) and has it been diagnosed in the past 7 days?
- Do you have a roommate / family member with the new coronavirus (diagnosed with a laboratory test) and did you have contact with this roommate / family member less than 14 days ago while he / she still had complaints?
- Are you quarantined because you have had direct contact with someone who has been diagnosed with the new corona virus?