

PROGRAMMA SESSHIN

versie 2



Vrijdag 21 oktober

18:30	Aankomst
19:00	Welkom, inleiding, praktische zaken en afspraken
19:45	Zazen (3x) en kinhin
21:15	Vier geloften, drie buigingen
21:30	Thee
22:00	Lichten uit

Zaterdag 22 oktober

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Zazen (3x) en sutra recitatie
08.15	Ontbijt
09.00	Pauze (koffie en thee)
09.30	Zazen (1x)
10:00	Dharmales
11.00	Pauze (koffie en thee)
11.30	Zazen (2 x) en kinhin
12.30	Warme maaltijd
14:00	Wandelen / sporten
15.00	Zazen (2x) en kinhin
16.00	Pauze (koffie en thee)
17.30	Zazen (1x)
18.00	Broodmaaltijd
19.30	Zazen (3x) en kinhin en daisan
21.00	Vier geloften, drie buigingen
21.15	Thee
22.00	Lichten uit

Zondag 23 oktober

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Zazen (3x) en en sutra recitatie
08.15	Ontbijt
09.00	Pauze (koffie en thee)
09.30	Dharmales
10:00	Zazen (1x)
11.00	Pauze (koffie en thee)
11.30	Zazen (2x) en kinhin
12.30	Lunch: broodmaaltijd
14:00	Zazen (2x) en kinhin
15:00	Afsluiting
15:30	Afscheid