

PROGRAMMA SESSHIN NAJAAR

versie 1



Vrijdag 20 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 21 oktober en zondag 22 oktober

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Zazen (3x) en sutra recitatie, drie buigingen
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	Maaltijd
14:00	Wandelen / sporten
15.00	Zazen (2x) en kinhin
16.00	Pauze (koffie en thee)
17.30	Zazen (1x)
18.00	Maaltijd
19.30	Zazen (3x) en kinhin en daisan
21.00	Vier geloften, drie buigingen
21.15	Thee
22.00	Lichten uit

Maandag 23 oktober

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Zazen (3x) en en sutra recitatie, drie buigingen
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 (2x) en kinhin
12.30	Maaltijd
14:00	Zazen (2x) en kinhin
15:00	Afsluiting
15:30	Afscheid