

PROGRAMMA SESSHIN VOORJAAR

Versie 1



Vrijdag 5 mei

| | |
|-------|--|
| 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 6 mei

| | |
|-------|---|
| 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 |

Zondag 7 mei

| | |
|-------|--|
| 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 | Pauze (koffie en thee) |
| 15:30 | Shuke Tokudo Ceremonie |
| 16:30 | Afsluiting |
| 17:00 | Afscheid |