

PROGRAMMA SESSHIN NAJAAR

versie 3



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

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)
16.30	Zazen (2x)
17:30	Pauze (koffie en thee)
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 22 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