

PROGRAMMA SESSHIN NAJAAR 2024

versie 2



Donderdag 31 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

Vrijdag (1 nov.), zaterdag (2 nov.)

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Zazen (3x), kinhin
08:00	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)
16:30	Pauze (koffie en thee)
18:00	Maaltijd
19.30	Zazen (3x), kinhin en daisan
21.00	Vier geloften, drie buigingen
21.15	Thee
22.00	Lichten uit

Zondag 3 november

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Zazen (3x), kinhin en daisan
08:00	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	Vier geloften, drie buigingen
15:15	Afsluiting
15:45	Afscheid