

Ensō Zen Circle

Programma Zensesshin - stilteretraite 6-9 mei 2021 o.l.v Ben Sensei

Donderdag 6 mei

15.30	ontvangst met koffie & thee
16.00	welkom & korte inleiding
16.15	zazen kinhin zazen
17.35	broodmaaltijd, afwas etc.
19.00	zazen
19.30	teisho – over meditatie & contemplatie
20.00	dagsluiting met de vier bodhisattva geloften
20.30	dagsluiting in de abdijkerk
20.45	thee
21.30	nachtstilte

Vrijdag 7 mei en zaterdag 8 mei

06.00	opstaan - thee
06.30	zazen kinhin zazen kinhin zazen
08.15	ontbijt, afwas etc.
09.30	zazen kinhin zazen
10.30	koffie en thee
11.00	teisho – zen als spirituele levenspraktijk
11.30	zazen
12.30	lunch (warme maaltijd)
14.30	zazen kinhin zazen
15.30	koffie & thee
16.00	zazen kinhin zazen
17.35	broodmaaltijd, afwas etc.
19.00	zazen
19.30	teisho – over meditatie & contemplatie
20.00	dagsluiting met de vier bodhisattva geloften
20.30	dagsluiting in de abdijkerk
20.45	thee
21.30	nachtstilte

Ensō Zen Circle

Zondag 9 mei

06.00	opstaan - thee
06.30	zazen kinhin zazen kinhin zazen
08.15	ontbijt, afwas etc.
09.30	zazen kinhin zazen
10.30	koffie en thee
11.00	teisho
11.30	zazen
12.30	soep, broodmaaltijd, afwas & kamers opruimen
14.00	zazen kinhin zazen
14.45	afsluiting, koffie & thee
15.30	afscheid

N.b.

Vanaf vrijdagochtend 09.30 u is er tijdens de zazen-sessies gelegenheid voor daisan (persoonlijk onderhoud)