

# Programma Stilte Sesshin januari 2019 in Samaya

**Vrijdag** Aankomen vanaf 9.30 en 10.30 u.

10.30 welkom en inleiding, praktische zaken en afspraken  
11.30 zazen en kinhin  
12.30 warme maaltijd  
15.00 zazen  
16.15 thee/koffie  
17.00 zazen  
18.00 broodmaaltijd  
19.30 zazen met daisan  
21.30 vier geloften, drie buigingen  
21.45 thee  
22.00 lichten uit

## **Zaterdag, zondag en maandag**

05.30 wakken en opstaan; thee/koffie  
06.00 zazen en sutra recitatie  
07.40 ontbijt  
09.00 zazen  
09.30 dharmales  
10.30 zazen  
11.00 koffie, thee  
11.30 zazen  
12.30 warme maaltijd  
15.00 zazen en kinhin  
16.15 thee/koffie  
17.00 zazen  
18.00 broodmaaltijd  
19.30 zazen met daisan  
21.30 vier geloften, drie buigingen  
21.45 thee  
22.00 lichten uit

## **Dinsdag**

Ochtendprogramma tot 12.30 uur

12.30 informele broodmaaltijd  
13.30 afsluiting en afscheid