



Uitnodiging Weekend-sesshin Zengroep 'OSHIDA'
14 en 15 september 2024
olv Helma Jifu Vulink

Datum:	Zaterdag 14 en zondag 15 september 2024
Plaats:	Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, Nijmegen
Met:	Helma Jifu Vulink
Kosten:	Gehele sesshin: € 32,- Enkele dag: € 16,- Zaterdagochtend: € 10,-
Mee te nemen:	Alle maaltijden
Opgave:	Janet de Kort, E-mail: janetdekort@kpnplanet.nl , tel. 073-5217228



Een *sesshin* is praktijk van intensieve zen-beoefening ofwel van volop wakker leven. Geconcentreerd vooral in twee op het oog eenvoudige vormen: stil rechtop zitten (*zazen*) en stil rechtop lopen (*kinhin*). We moedigen deelname aan de hele sesshin aan, maar in de traditie van zengroep Oshida is gedeeltelijke deelname ook mogelijk, al naargelang ieders omstandigheden. Wel vragen we vanaf zaterdagmiddag om alleen tijdens de pauzes in te stromen of te vertrekken; tijdens *kinhin* wordt er dan niet geportierd.

Binnenkort is Helma Jifu Vulink opnieuw onze gastlerares, ditmaal voor een tweedaagse weekend-sesshin. Op beide dagen geeft zij een *teisho* ofwel zen-toespraak en is er gelegenheid voor *dokusan* ofwel individuele ontmoeting. Jifu is als zenlerares verbonden met Zen River, de Zen Boat in Groningen en met Kanzeon Zen Centrum Rotterdam. Voor meer informatie, zie:

<http://www.zenrivertemple.org/zen-river-boat-groningen/> en <https://www.zenrotterdam.nl/>.

De sesshin begint op zaterdag om 9.00 uur (aankomst en inschrijving vanaf 8.30 uur) en eindigt op zondag omstreeks 16.00 uur. Het gedetailleerde programma volgt hieronder. Voor eten en drinken dien je zelf te zorgen.

Inschrijving: Graag per e-mail of telefonisch, zie de contactgegevens boven. Een verzoek om bij aankomst gepast te betalen. Bij opgave s.v.p. vermelden of je inschrijft voor de hele sesshin dan wel voor welk gedeelte. Wie alleen het zaterdag-ochtendprogramma wil volgen hoeft zich niet aan te melden. In de ochtend zitten we in de grote benedenzaal, vanaf de middag in de bovenzaal. Zonder tegenbericht ben je na opgave van een plaats verzekerd.

Welkom! Met hartelijke groet,

Namens het bestuur van Stichting Zengroep 'OSHIDA',
De sesshin-werkgroep: Janet, Ria, Nelly, Nanna, Joseph.



Programma weekend-Sesshin Zengroep Oshida
14 en 15 september 2024
olv Helma Jifu Vulink

Zaterdag 14 september 2024

Vanaf 8.30 uur aankomst en inschrijving

09.00 – 10.30	zazen/kinhin	16.00 – 17.30	zazen/kinhin (dokusan)
09.00 – 09.25	zazen	16.00 – 16.25	zazen
09.25 – 09.35	kinhin	16.25 – 16.35	kinhin
09.35 – 10.00	zazen	16.35 – 17.00	zazen
10.00 – 10.10	kinhin	17.00 – 17.10	kinhin
10.10 – 10.30	zazen	17.10 – 17.30	zazen
10.30 – 11.00	<i>koffie- en theepauze</i>	17.30 – 17.35	reciteren sutra's
11.00 – 12.00	teisho/ vraag-antwoord	17.35 – 19.00	<i>avondpauze</i>
12.00	reciteren sutra's	19.00 – 20.30	zazen
12.00 – 14.00	<i>middagpauze</i>	19.00 – 19.25	zazen
14.00 – 15.00	zazen/kinhin (dokusan)	19.25 – 19.35	kinhin
14.00 – 14.25	zazen	19.35 – 20.00	zazen
14.25 – 14.35	kinhin	20.00 – 20.10	kinhin
14.35 – 15.00	zazen	20.10 – 20.30	zazen
15.00 – 15.20	<i>pauze</i>	20.30	avondlijke aansporing
15.20 – 16.00	lichamelijke oefeningen	<i>teisho = zentoespraak</i>	<i>dokusan = individuele ontmoeting met zenleraar of -lerares</i>



Zondag 15 september 2024

07.30 – 08.30	zazen/kinhin	14.00 – 15.30	zazen/kinhin (dokusan)
07.30 – 07.55	zazen		
07.55 – 08.05	kinhin	14.00 – 14.25	zazen
08.05 – 08.30	zazen	14.25 – 14.35	kinhin
		14.35 – 15.00	zazen
08.30 – 09.00	<i>ontbijtpauze</i>	15.00 – 15.10	kinhin
		15.10 – 15.30	zazen
09.00 – 09.35	Stille wandeling buiten		
		15.45	reciteren sutra's
09.45 – 10.45	zazen/kinhin (dokusan)	15.45	<i>opruimen</i>
09.45 – 10.10	zazen		
10.10 – 10.20	kinhin	16.00	<i>einde</i>
10.20 – 10.45	zazen		
10.45 – 11.15	<i>koffie- en theepauze</i>		
11.15 – 12.30	teisho/ vraag-antwoord		
12.30	reciteren sutra's		
12.30 – 14.00	<i>middagpauze</i>		