



Uitnodiging Weekend-sesshin Zengroep 'OSHIDA'
17 en 18 mei 2025
olv Joseph Chigyo Wijsmuller

Datum:	Zaterdag 17 en zondag 18 mei 2025
Plaats:	Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, Nijmegen
Met:	Joseph Chigyo Wijsmuller
Kosten:	Gehele sesshin: € 32,- Enkele dag: € 16,- Zaterdagochtend: € 7,-
Mee te nemen:	Alle maaltijden
Opgave:	Janet de Kort, E-mail: janetdekort@kpnplanet.nl , tel. 073-5217228

Een *sesshin* biedt opening tot 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.

Deze weekendsesshin wordt geleid door Joseph Wijsmuller. Hij doet dit in de zgn. Antaiji-stijl, daarin gevormd door met name Roland Yuno Rech, Muho Nölke en Shohaku Okumura. Eerdere abten van Antaiji waren Kodo Sawaki en Kosho Uchiyama. De sesshin-stijl kenmerkt zich door grote eenvoud: we volgen een programma van *zazen* en *kinhin*, meer niet. Laat *zazen* onze leraar/lerares zijn.

De sesshin begint op zaterdag om 9.00 uur (aankomst en inschrijving vanaf 8.30 uur) en eindigt zondag omstreeks 16.45 uur.

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,

Het bestuur van Stichting Zengroep 'OSHIDA'



Programma weekend-Sesshin Zengroep Oshida
17 en 18 mei 2025
olv Joseph Chigyo Wijsmuller

Zaterdag 17 mei 2025

Vanaf 8.30 uur	aankomst en inschrijving	15.30 – 17.15	zazen/kinhin
09.00 - 10.30	zazen/kinhin	15.30 – 16.00	zazen
09.00 – 09.25	zazen	16.00 – 16.10	kinhin
09.25 – 09.35	kinhin	16.10 – 16.40	zazen
09.35 – 10.00	zazen	16.40 – 16.50	kinhin
10.00 – 10.10	kinhin	16.50 – 17.15	zazen
10.10 – 10.30	zazen		
		17.15 – 18.45	<i>pauze</i>
10.30 – 11.00	<i>pauze</i>		
		18.45 – 20.30	zazen/kinhin
11.00 – 12.00	toespraak	18.45 – 19.15	zazen
		19.15 – 19.25	kinhin
12.00 – 13.30	<i>pauze</i>	19.25 – 19.55	zazen
		19.55 – 20.05	kinhin
13.30 – 14.00	lichaamsoefeningen	20.05 – 20.30	zazen
14.00 – 15.10	zazen/kinhin	20.30 – 20.35	Avondlijke aansporing, Hartsutra en buigingen
14.00 – 14.30	zazen		
14.30 – 14.40	kinhin		
14.40 – 15.10	zazen		
15.10 – 15.30	<i>pauze</i>		



Zondag 18 mei 2025

07.30 – 08.40	zazen/kinhin	13.15 – 14.25	zazen/kinhin
07.30 – 08.00	zazen	13.15 – 13.45	zazen
08.00 – 08.10	kinhin	13.45 – 13.55	kinhin
08.10 – 08.40	zazen	13.55 – 14.25	zazen
08.40 – 09.15	<i>pauze</i>	14.25 – 14.45	<i>pauze</i>
09.15 – 09.50	stille wandeling	14.45 – 16.30	zazen/kinhin
		14.45 – 15.15	zazen
10.00 – 11.45	zazen/kinhin	15.15 – 15.25	kinhin
10.00 – 10.30	zazen	15.25 – 15.55	zazen
10.30 – 10.40	kinhin	15.55 – 16.05	kinhin
10.40 – 11.10	zazen	16.05 – 16.30	zazen
11.10 – 11.20	kinhin		
11.20 – 11.45	zazen	16.30 – 16.35	Hartsutra en buigingen
11.45 – 13.15	<i>pauze</i>	16.35 – 16.45	<i>opruimen en einde</i>