

Zenweekend 8-10 december 2023 bij De Weyst, Handel  
Thema: wordt nog bekendgemaakt

**Programma**

**Vrijdag**

18.00-19.00	Aankomst
19.00-19.30	Kennismaking en uitleg opzet
19.30-21.00	3x zazen, 2x kinhin
21.00-21.15	Bodhisattva-gelofte en Theeceremonie
22.00	Lights out

**Zaterdag**

6.00	Wekken / opstaan
6.15	Koffie/thee
6.30	Rek/strek-oefeningen/Soetra
7.00-8.00	2x zazen, 1x kinhin
8.00-9.00	Ontbijt en pauze
9.00-10.00	Samu (werkmeditatie)
10.00	Teisho
10.45	Koffie/thee
11.00-12.30	3x zazen, met dokusan/daisan
12.30-14.00	Maaltijd en pauze
14.00-15.00	2x zazen, 1x kinhin
15.00	Theeceremonie
15.10-16.30	Lichaamsbeweging / vrije tijd
16.30-17.30	2x zazen, 1x kinhin
17.30-19.00	Maaltijd en pauze
19.00-21.00	3x zazen, met dokusan/daisan
21.00	Bodhisattva-gelofte en thee

**Zondag**

6.00	Wekken / opstaan
6.15	Koffie/thee
6.30	Rek/strek-oefeningen/Soetra's
7.00-8.00	2x zazen, 1x kinhin
8.00-9.00	Ontbijt en pauze
9.00-10.00	Samu (werkmeditatie)
10.00	Teisho
10.45	Koffie/thee
11.00-12.30	3x zazen, 2x kinhin met dokusan/daisan
12.30-14.00	Lunch (warm?) en pauze
14.00-14.30	Laatste zazen
14.30-15.00	Evaluatie
15.00-16.00	Opruimen en inpakken/vertrek

## **Praktische vragen en opmerkingen**

### **Wat neem je mee voor het weekend?**

Je normale spullen voor 'n weekend weg: kleren, toiletartikelen, handdoek, evt. medicijnen. Daarnaast onder- en bovenlaken, kussensloop en slippers. Als je wilt: je eigen meditatiekussen of -bankje en mat. Denk bij kleding aan comfortabele broek en trui in rustige kleuren en makkelijke schoenen als je wilt gaan wandelen. Neem een mobieltje voor noodgevallen mee.

### **Wat zijn de kosten?**

De kosten zijn 225 euro voor het verblijf inclusief alle maaltijden, koffie/thee en overnachting. Daarnaast zal er op het eind een collectebus klaarstaan voor een donatie voor de leraar. Daar mag je indoen wat de begeleiding je waard is c.q. wat je kunt missen. Zo houden we het betaalbaar voor iedereen. Neem dus wat contant geld mee, ook voor eventuele producten uit de biologische tuin van De Weyst.

Het betalingsverzoek voor de 225 euro ontvang je half november. Zorg dat dit overgemaakt is op rekening van het Zen Centrum Eindhoven vòòr aanvang van de retraite aangezien we dit op tijd over moeten maken naar De Weyst.

### **Lokatie**

We zijn te gast in het voormalig Kapucijnenklooster De Weyst. Adres is Pater Petrusstraat 21, 5423 SV Handel, Tel. 0492 – 321475, Site: [www.deweyst.nl](http://www.deweyst.nl)  
Ieder heeft een eigen kamer, we delen het sanitair.  
Op het inschrijfformulier kun je aangeven of je wilt carpoolen.

### **Programma**

Het programma bevat, zeker op zaterdag, aardig wat periodes zitmeditatie. Kijk daar niet te zeer tegenop; de ervaring leert dat vrijwel iedereen daaraan kan meedoen. Mocht je ter plekke toch een periode over willen slaan, dan is dat oke. Geef het even aan bij de leraar of assistent, zodat we ons geen zorgen hoeven te maken.

### **Eten/drinken**

Alle maaltijden komen uit eigen tuin/huis. Groenten komen uit de biologische moestuin, het brood wordt zelf gebakken. Alles is vegetarisch. Mocht je om écht medische redenen een dieet volgen, geef dit aan bij inschrijving met een extra mail met details.

### **Terminologie**

Zazen = zitmeditatie

Kinhin = loopmeditatie

Teisho = lezing

Dokusan/daisan = persoonlijk gesprek met leraar

Samu = huishoudelijk karweitje met aandacht uitgevoerd. Afhankelijk van wat De Weyst nodig heeft, kun je daarbij denken aan: groenten snijden in de keuken, gangen vegen, tafel dekken, meehelpen in kas en groententuin, etc.

### **Nog vragen?**

Is er nog iets onduidelijk of mis je nog een aanwijzing? Mail dan naar [wanda@zeneindhoven.nl](mailto:wanda@zeneindhoven.nl)