

Sesshin im Zen-Dōjō Mokushō-Dō Münster

Fr., 19. – So., 21.4.2024, Anreise Do., 18.4.

Leitung: Thomas Kairyū

Donnerstag

19:00 Uhr Anmeldung / Tee / kl. Imbiß
20:15 - 21:45 Uhr **Zazen** / H. Shingyo
22:15 Uhr Nachtruhe

Freitag

06:30 Uhr Wecken
07:00 ~ 08:50 Uhr **Zazen** / Zeremonie
anschließend Gen Mai / Dōjō
anschließend Pause / Kaffee, Tee
10:45 - 11:15 Uhr Samu
11:30 - 12:45 Uhr **Zazen**
13:15 Uhr Mittagessen / Dōjō
anschließend Pause / Kaffee, Tee
15:30 - 16:30 Uhr Samu
17:00 - 19:00 Uhr **Zazen**
19:30 Uhr Abendessen / Dōjō oder Speisesaal
anschließend kurze Pause
20:45 ~ 22:15 Uhr **Zazen** / H. Shingyo - Sampai
22:45 Uhr Nachtruhe

Samstag

06:30 Uhr Wecken
07:00 ~ 08:50 Uhr **Zazen** / Zeremonie
anschließend Gen Mai / Dōjō
anschließend Pause / Kaffee, Tee
10:45 - 11:15 Uhr Samu
11:30 - 12:45 Uhr **Zazen**
13:15 Uhr Mittagessen / Dōjō
anschließend Pause / Kaffee, Tee
15:10 - 15:40 Uhr Samu
15:40 - 16:40 Uhr Spaziergang
17:10 - 19:00 Uhr **Zazen** / Mondō
19:30 Uhr Abendessen / Dōjō oder Speisesaal
anschließend kurze Pause
20:45 ~ 22:15 Uhr **Zazen** / H. Shingyo - Sampai
22:45 Uhr Nachtruhe

Sonntag

06:30 Uhr Wecken
07:00 ~ 08:50 Uhr **Zazen** / Zeremonie
anschließend Gen Mai / Dōjō
anschließend Pause / Kaffee, Tee
10:15 - 11:00 Uhr Samu
11:15 ~ 12:30 Uhr **Zazen** / Zeremonie / Foto
12:30 - 13:00 Uhr Samu / aufräumen
ca. 13:15 Uhr Abschlussessen
14.30 ~ 15.00 Uhr (je nach Notwendigkeit Abschluß-Samu im Dōjō)