

Sesshin im Zen-Zentrum Schönböken Jakkōji

Do., 27.6. – So., 30.6.2024

Leitung: Thomas Kairyū

PROGRAMM

Donnerstag

19:00 Uhr Anreise/Anmeldung / kl. Imbiß/Tee
20:00 - 21:30 Uhr *Zazen / (Sanpai)*
22:30 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
15:00 - 16:15 Uhr Samu
16:45 - 18:30 Uhr *Zazen*
19:00 Uhr Abendessen / Speisesaal
anschließend kurze Pause
20:15 ~ 21:45 Uhr *Zazen / H. Shingyo - Sampai*
22:15 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
15:00 - 16:15 Uhr Samu
16:45 - 18:30 Uhr *Zazen / Mondō*
19:00 Uhr Abendessen / Speisesaal
anschließend kurze Pause
20:15 ~ 21:45 Uhr *Zazen / H. Shingyo – Sampai*
22:15 Uhr Nachtruhe

Sonntag

06:30 Uhr Wecken
07:00 ~ 08:50 Uhr *Zazen / Zeremonie*
anschließend Gen Mai / Dōjō
anschließend Pause / Kaffee, Tee
10:30 - 11:00 Uhr Samu
11:15 ~ 12:30 Uhr *Zazen / Zeremonie*
12:30 - 13:00 Uhr Samu / aufräumen
ca. 13:15 Uhr Abschlussessen / Speisesaal
14.15 ~ 15.00 Uhr letztes Abschluß-Samu