

Tagesablauf Sesshin zum Jahresende

30. Dezember

10:00	Begrüßungsworte Kanzeonsutra, vier grosse Versprechen, grosse Verneigungen anschliessend Zazen / Dokusan
12:00	Mittagessen – im Zendo
14:10	Körperübungen, anschliessend Zazen
15:00	Teisho anschliessend Zazen
16:30	Intervall
17:00	Zazen / Dokusan
17:30	Intervall
17:40	Sutren Rezitation, anschliessend Zazen
18:30	Abendessen – im Zendo
20:00	Zazen / Dokusan
21:00	Tagesabschluss

31. Dezember

06:30	Zazen
06:35	Kanzeonsutra, vier grosse Versprechen, grosse Verneigungen Körperübungen, anschliessend Zazen
08:00	Frühstück in Eigenverantwortung
09:30	Zazen
10:00	Teisho anschließend Zazen
12:00	Mittagessen – im Zendo
14:10	Körperübungen, anschliessend Zazen / Dokusan
16:00	Intervall
16:30	Zazen
17:30	Intervall
17:40	Sutren Rezitation, anschliessend Zazen
18:30	Abendessen – im Zendo
22:00	Zazen
22:50	Intervall
23:00	Zazen / Ritual der 108 Gongschläge
00:30	Anstossen auf das Neue Jahr und Nachtruhe

01. Januar

09:30	Zazen / Dokusan
10:30	Intervall
10:45	Zazen
11:15	Abschlussritual und Segen für die Welt anschliessend Austauschrunde
12:00	Mittagessen – im Zendo
13:00	Ende des Zazenkai