



Tagesplan – Zazenkai*

08:30	Schnelles Kinhin (Kinhin: meditatives Gehen)
09:00	Tönen - Zazen - Kinhin (2 x 25) (Zazen: meditatives Sitzen)
10:05	Teisho (Teisho: meditativer Vortrag)
danach	Zazen - Kinhin - Dokusan (3 x 25) (Dokusan: Einzelgespräch)
12:00	Pause
13:30	Schnelles Kinhin
14:00	Zazen - Kinhin - Dokusan (3 x 25)
15:30	Kinhin im Freien
16:30	Zazen - Kinhin (2 x 25)
17:25	Abschlussritual
17:30	Führung durch das Kloster (Aufhebung des Schweigens)

*„Uns verwirrt es, die wir seiend heißen
immer so zu leben: nur von Bildern;
und wir möchten manchmal mit wildem Griffen
Wirklichkeiten in uns reißen
Stücke, Abzufühlendes, ein Sein.“ (Rilke)*

* ein Zazenkai ist kürzer und weniger intensiv als ein Zen-Sesshin