



Tagesplan

09:30 bis 09:50 Uhr	Schnelles Kinhin (freiwillig) <i>(Kinhin: meditatives Gehen)</i>
09:50	Raum einrichten (für Meditation)
10:00 bis 10:25 Uhr	Zazen - Kinhin (1 x 25) <i>(Zazen: meditatives Sitzen)</i>
10:30	Teisho <i>(Teisho: meditative Darlegung)</i>
danach	Zazen (2 x 25)
12:00	Mittagspause
13:00	Schnelles Kinhin
13:30 bis 15:00 Uhr	Zazen - Kinhin - Dokusan (3 x 25) <i>(Dokusan: Einzelgespräche)</i>
danach	Raum herrichten (im vorherigen Zustand)
15:15 ...	Abschlussgespräch (Aufhebung des Schweigens in einer offenen Runde bei einer Tasse Tee)

*In die Stille zu gehen,
heißt nicht still zu werden,
sondern die STILLE zu sein,
die in allem ruht.*