

Tagesplan – Kurzsesshin

Kloster St. Albert Leipzig-Wahren



Freitag

18:00	Abendessen
19:30	Einführung - Zazen
20:50	Abschlussritual

Sonnabend

07:00	schnelles Gehen im Freien
07:30	Tönen - Zazen
08:00	Frühstück
09:45	Zazen - Kinhin
10:15	Teisho - Zazen - Kinhin - Dokusan
12:30	Mittagessen
14:30	schnelles Gehen im Freien
15:00	Zazen - Kinhin
16:00	meditatives Gehen (im Klostergarten)
17:00	Zazen - Kinhin - Dokusan
17:50	Rezitation
18:00	Abendessen
19:30	Zazen - Kinhin - Dokusan
20:50	Abschlussritual

Sonntag

07:00	schnelles Gehen im Freien
07:30	Tönen - Zazen
08:00	Frühstück
09:45	Zazen - Kinhin
10:15	Teisho - Zazen - Kinhin - Dokusan
12:30	Mittagessen
14:30	schnelles Gehen im Freien
15:00	Zazen - Kinhin - Dokusan
15:30	Abschlussritual
anschl.	Aufhebung des Schweigens <i>Zendo wieder im vorherigen Zustand herrichten</i>

*Bevor es Garten, Weinstock oder Traube gab in dieser Welt,
war unsere Seele bereits trunken vom Wein der Unsterblichkeit.*

Rumi