

Tageszeitplan Neujahr-Sesshin

31. 12.2015 – 3.1. 2016

31. DEZEMBER 2015

19:30 – 20:00 SitZen
20:00 Reueritual
Danach Wanderung zu Bisliker Weiher
und Feuerritual

1. JANUAR 2016

MORGEN

8:00-8:25 GehZen
8:30– 9:15 SitZen mit Genjokoan
09:15–9:2 GehZen
9:25-10:00 SitZen
10:00 -10:10 GehZen
10:10-10:50 SitZen
10:50 Tor des Süßen Nektar
11:25p.m Frühstück vorbereiten
11:45 Oryoki Mittagessen und
Aufräumen

NACHMITTAG

14:00 – 17:00 Schreiben oder kreative
Stunden
17:00 – 17:35 SitZen
17:35 Abendessen vorbereiten
18:00 Oryoki und Aufräumen

ABEND

20:00 – 20:35 Fukanzazengi lesen
SitZen
20:35 – 20:45 GehZen
20:45 – 21:20 SitZen
21:20 Bodhisattva Gelübde und
Niederwerfungen

SAMSTAG 2.1. BIS SONNTAG 3.1. DÄMMERUNG

5:00 a.m. Wecken
5:15 – 5:30 GehZen
5:30 - 6:05 Gata des Bereuens, SitZen
6:05 - 6:15 GehZen
6:15 - 6:50 ZaZen,
6:50 Brunnenhof-Liturgie
7:15 Frühstück vorbereiten
7:35 Oryoki Frühstück und
Aufräumen

MORGEN

9:30-9:50 GehZen
10:00–10:30 ZaZen, Fukanzazengi
10:30–10:40 GehZen
10:40-11:15 ZaZen
11:15 -11:25 GehZen
11:25–12:00 ZaZen
12:00 Mittagessen vorbereiten
12:25.m Oryoki Mittagessen und
Aufräumen

NACHMITTAG

14:00 – 17:00 Schreiben oder kreative
Stunden
17:00 – 17:35 SitZen
17:35 Abendessen vorbereiten
18:00 Informelles Abendessen und
Aufräumen

SAMSTAG ABEND

19:30 – 20:05 SitZen, Genjokoan
20:05 – 20:15 GehZen
20:15 – 20:50 SitZen
20:50 Bodhisattva Gelübde und
Niederwerfungen