

# Tageszeitplan Zazenkai

3.10.2015

## DÄMMERUNG

5:30 a.m. Wecken  
5:45 – 6:05 GehZen  
6:05 - 6:40 Gata des Bereuens, Zazen  
6:40 – 6:50 Kinhin  
6:50 - 7:25 Zazen, Vers der Roben  
7:25 Liturgie  
7:45 Frühstück vorbereiten  
8:00 Oryoki Frühstück und Aufräumen

## MORGEN

9:45 - 10:00 GehZen  
10:00–10:35 Zazen, Fukanzazengi  
10:35–10:45 GehZen  
10:45-11:20 Zazen  
11:20 -11:30 GehZen  
11:30-12:05 Zazen  
12:05 Mittagessen vorbereiten  
12:25p.m Oryoki Mittagessen und Aufräumen

## NACHMITTAG

14:30–15:30 Wandern  
15:30- 16:05 Zazen  
16:05- 16:15 GehZen  
16:15- 16:50 Zazen  
16:50- 17:00 GehZen  
17:00- 17:30 Zazen  
17:30 Abendessen vorbereiten  
17:45 Abendessen informell und Aufräumen

## ABEND

19:30 – 20:10 Zazen, Genjokoan  
20:10 – 20:20 Kinhin  
20:20 – 20:55 Zazen  
20:55 Bodhisattva Gelübde und Niederwerfungen