

Freitag

18:30 Begrüßung
Tempelregeln
Sutren-Rezitation

19:30 -
20:40 Zen im Sitzen und
Gehen (2x30 Min.)
4 Gelöbnisse

22:00 Schlafen

Friday

Opening Speech
Temple Rules
Chanting

Sitting Zen

4 Vows

Sleeping

Samstag

Saturday

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowing
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:15- 07:50	Zen im Sitzen (1x35')	Zen meditation
08:00	Frühstück	Breakfast
08:40	Zen im Arbeiten (40')	Work period
10:30- 12:20	Zen im Sitzen und Gehen (3x30')	Zen meditation
12:30	Mittagessen	Lunch
14:30- 15:30	Dharma-Rede	Dharmatalk
15:30- 16:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen meditation
17:00	Abendessen	Diner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

Sonntag

05:45 Wecken
06:00 4 Gelöbnisse
108 Niederwerfungen
06:30 Sutren-Rezitation
07:15 Zen im Sitzen und Gehen
(1x35')
08:00 Frühstück
08:40 Zen im Arbeiten (40')
10:30-12:20 Zen im Sitzen und Gehen
(3x30')
12:30 Mittagessen
13:30-14:40 Zen im Sitzen und Gehen
(2x30')
4 Gelöbnisse
Gesprächskreis
Aufräumen

Sunday

Wake up
4 vows
Bowling
Chanting
Zen meditation
Breakfast
Working meditation
Zen meditation
Lunch
Zen meditation
4 Great Vows
Circle talk
Clean up