

Zeitplan für Fünf-Tages-Sesshin von Mittwoch, den 31. März 2021. bis Ostermontag, den 5. April 2021

Zeit	Tun	Personen
6.30-7.10	Zazen (40)	Manfred – Han
7.10-7.20	Kinhin (10)	Doan Marco
7.20-8.00	Zazen (40)	
8.00-8.10	Kinhin (10)	
8.10-8.40	Zazen (30)	
8.40-9.00	Pause/Tee/Waffel/Banane	
9.00-10.00	Oryoki-Mahlzeit zubereiten	
	Tee kochen	
10.00-10.10	Pause	
10.10-10.40	Zazen (30)	Han-
10.40-10.50	Kinhin	Doan
10.50-11.20	Zazen (30)	
11.20-11.30	Vorbereiten Oryoki	
11.30-12.30	Oryoki-Mahlzeit	
12.30-13.30	Pause und Spülen	Spülteam: alle
13.30-14.00	Zazen (30)	Han
14.00-14.10	Kinhin (10)	Doan
14.10-14.40	Zazen (30)	
14.40-14.50	Pause	
	Vorbereiten des Raumes für Rezitation und Vortrag	
14.50-15.20	Rezitation und Niederwerfungen	Mokugyo Marco
15.20-16.00	Vortrag	
16.00-16.10	Pause	
16.10-16.40	Zazen (30)	Han
16.40-16.50	Kinhin	Doan
16.50-17.20	Zazen (30)	
17.20-17.40	Pause und Anwärmen der vorbereiteten Oryoki-Mahlzeit	
17.40-18.20	Oryoki	
18.20-18.40	Aufräumen, Spülen	Spülteam: alle
18.40-19.10	Zazen (30)	Han
19.15-19.45	Intervall, Zazen (30)	Doan
19.45-19.55	Nachtgruß	