Dharma Sangha

Zen Buddhistisches Zentrum Schwarzwald

Einfach Sitzen - Zazenkai

05.-08. Juni 2025

mit Ryuten Paul Rosenblum Roshi

Anreise 05. Juni 2025	Vormittags 06.-07. Juni 2025	Nachmittags 06.-07. Juni 2025	Abreise 08. Juni 2025
15:00 Anreise 16:45 Einführung für alle, die zum ersten Mal hier sind (Dojo), anschl. Oryoki-Einführung 18:00 Willkommensessen 19:00 Zendo-Einführung 20:15 Han 20:30 Zazen 21:00 Ende Zazen Offenes Sitzen / Bett	4:30 Wecken 4:45 Han 5:00 Zazen 5:40 Kinhin 5:50 Zazen 6:20 Kinhin 6:30 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:40 Oryoki-Frühstück (JH) 8:25 Pause 8:50 Arbeitstreffen 9:50 Arbeitsende 10:05 Han 10:20 Zazen 10:50 Zazen Ende 10:55 Densho-Glocke 11:10 Teisho 11:55 Pause 12:10 Han 12:25 Zazen 12:55 Sutra Rezitation 13:25 Oryoki-Mittagessen (JH) 14:10 Mittagspause	15:05 Han 15:20 Kinhin draussen / Zazen bei starkem Regen 16:00 Kinhin 16:10 Zazen 16:50 Kinhin 17:00 Zazen 17:30 Kinhin 17:40 Zazen 18:10 Sutra-Rezitation 18:40 Oryoki-Abendessen (JH) 19:15 Pause 19:35 Han 19:50 Zazen 20:20 Kinhin 20:30 Zazen 21:00 Ende des Zeitplans Offenes Sitzen / Bett	6:00 Wecken 6:15 Han 6:30 Zazen 7:15 Sutra-Rezitation anschließend Arbeitstreffen, Arbeit 10:00 Brunch *Gute Heimreise!*

Han - Holzbrett, mit dem zum Zazen gerufen wird

Zazen - Stilles Sitzen – Meditation im Zendo

Kinhin - Gehmeditation

JH - Johanneshof