

DAGSCHEMA/Schedule

FÖRSTA KVÄLLEN/First evening

19.30 ca Öppningsceremoni, zazen/opening ceremony, zazen
21.30 ca Té och frukt i serveringsrumet/tea and fruit in the serving
room

VARJE DAG/Every day

04.15 Väckning / wake-up
04.35 Utomhuskinhin / outdoor kinhin
04.55 Recitation / chanting, zazen, dokusan
07.15 Frukost / breakfast
07.40 Arbetsperiod / work period
08.40 Klocka avslutar arbetet / bell ends work
09.30 Klocka förvarnar för zazen / zazen warning bell
09.40 Zazen, teisho
12.30 Lunch
13.35 Klocka förvarnar för zazen / zazen warning bell
13.45 Zazen, dokusan och recitation / and chanting
15.55 Yogagymnastik / exercise period
16.55 Zazen
17.15 Middag / dinner
17.40 Arbetsperiod / work period
18.25 Klocka avslutar arbetet / bell ends work
19.20 Klocka förvarnar för zazen / zazen warning bell
19.30 Zazen, dokusan
21.40 Kvällsritual / evening ritual
21.45 ca Té och frukt i serveringsrumet / tea and fruit in the serving room

SISTA DAGEN / last day

04.55 wake up
5.15 zazen, dokusan
7.00 frukost / breakfast
7.25 arbete / work
8.25 Klocka avslutar arbetet /bell ends work
9.05 Klocka förvarnar för zazen / zazen warning bell
9.15 zazen, teisho, dokusan
Ca 12 avslutningsceremoni / ending ceremony
Ca 13 lunch
14.15-15.30 work period