

Neue Sesshin-Formen von Daikan J. Westerbarkey

Folgende drei Sesshin-Formen wird Daikan ab dem Jahr 2016 im Tannenhof durchführen:

Sesshin Form A

Diese Form wird im August-Sesshin durchgeführt und findet ja immer unter der Leitung von Hotei Yasusada Seki Osho statt.

Sutren-Rezitation ist daher ausschließlich in der japanischen Art.

Das Tagesprogramm ist wie folgt:

- 05.00 Uhr Wecken (Kaijō)
- 05.30 Uhr Sutra-Rezitation (Chōka)
anschließend Zazen
- 06.00 Uhr Gespräch mit Hotei Osho (Kanshin)
- 07.00 Uhr Frühstück (Shukuza)
- 08.00 Uhr meditative Arbeit (Samu)
- 09.15 Uhr Zazen
- 09.50 Uhr Dharma-Vortrag von Daikan
anschließend Zazen
- 12.00 Uhr Mittagessen (Saiza)
- 14.00 Uhr meditative Arbeit (Samu)
- 15.00 Uhr Tee-Pause (Sarei)
- 15.30 Uhr Zazen
- 16.00 Uhr Sutra-Rezitation (Banka) oder Sencha-Zeremonie
anschließend Zazen
- 18.00 Uhr Abendessen (Yakuseki)
- 18.30 Uhr freie Gestaltung – Zazen, Duschen etc.
- 19.30 Uhr Zazen
- 20.00 Uhr Gespräch mit Hotei Osho (Kanshin)
- 21.00 Uhr Tee und Abend-Rezitation
anschließend freiwilliges Nachtsitzen (Yaza)

Die Sitzperioden sind jeweils ca. 30 Minuten

Sesshin Form B

Diese Form wird jeweils im Dezember-Sesshin durchgeführt und ist die strengste Form im Stil des Eigenji-Sesshin.

Sutra-Rezitation in japanischer Art und in Deutsch.

Das Tagesprogramm ist wie folgt:

04.00 Uhr Wecken
04.15 Uhr Sutra Rezitation,
05.00 Uhr Zazen, Mokohan
05.30 Uhr Koan-Schulung mit Daikan
07.00 Uhr Frühstück, Tee
08.00 Uhr Samu
09.15 Uhr Zazen
09.50 Uhr Dharma-Vortrag
10.30 Uhr Zazen
11.00 Uhr Gespräch mit Daikan
12.00 Uhr Mittagessen, Tee
13.00 Uhr Samu
14.30 Uhr Zazen
15.30 Uhr Tee-Pause
16.00 Uhr Sutra-Rezitation oder Teezeremonie
16.45 Uhr Zazen
18.00 Uhr Abendessen,
18.45 Uhr Mokohan, Zazen,
20.00 Uhr Dokusan
21.00 Uhr Tee, Mokohan, Sutra
anschließend Yaza

Dauer der Sitzperioden 30 bis 40 Minuten

Sesshin Form C

Diese Form praktiziert Daikan im Tannenhof als Oster- oder Pfingst-Sesshin.

Diese Form soll insbesondere christliche Zen-Übende ansprechen.

Es werden die Zen-Sutren auf Deutsch und christliche Gebete rezitiert auch das gemeinsame Singen von Kirchenliedern ist vorgesehen.

Koan-Schulung findet unter bestimmten Voraussetzungen mit geeigneten Teilnehmern statt.

Das Tagesprogramm ist wie folgt:

06.15 Uhr Wecken

06.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

evtl. Koan-Schulung

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)

Vortrag

10.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

12.00 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

14.30 Uhr Kaffee/Tee-Pause (freigestellt)

15.00 Uhr meditative Arbeit im Haus oder Garten

16.15 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

17.30 Uhr Sutra-Rezitation (Teilnahme freigestellt)

18.15 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

evtl. Koan-Schulung

21.00 Uhr Abend-Gebet

Für Fortgeschrittene gibt es die Möglichkeit zum
freiwilligen meditieren in die Nacht hinein.