05:45 Wecken Wake up

06:00 4 Gelöbnisse 4 Vows 108 Niederwerfungen Bowing
06:30 Sutren-Rezitation Chanting

07:15- 07:45 (1×30′) Zen im Sitzen Zen Meditation

08:00 Frühstück Breakfast

08:45 Zen im Arbeiten (40′) Work Period

10:30- 12:20 (3×30′)Zen im Sitzen und Gehen Zen Meditation

12:30 Mittagessen Lunch

14:30 – 16:20 (3x 30′)Zen im Sitzen und Gehen Zen Meditation

16:25- 16:50 Körperliche Übungen Physical exercises

17:00 Abendessen Dinner

18:30 Sutren-Rezitation Chanting

19:30- 20:40 (2×30′)Zen im Sitzen und Gehen Zen Meditation 4 Gelöbnisse 4 Vows

22:00 Schlafen Sleeping