

Ennen johdantoa

- Paikalla 45 min etukäteen
- Siivous, zendo, kupit
- Kakkosohjaaja ottaa vastaan

Aloituis

- Tervetuloa, esittely, tavoitteet (antaa työkalut)
- Esittäytymiskierros
 - Tausta, miksi jos haluaa
- Lyhyt historiakuva (max 15min)
 - Viisaustraditio
 - Buddhan elämä
 - Polku, kokemus, ei tieto

Istumisen periaatteet

- Zafu ja miten sillä istutaan
- Maadoittuminen, rentous, ryhti
- Burmalainen ja siitä eteenpäin
- Valitse suosikki, sitten yksityiskohtiin
 - Silmät, kädet, kieli, niska
- Harjoituksen esittely, kysymyksiä
- Noustessa: Paikan siivous, kumarrukset *leave no trace*
- Tauko (vähän ennen yhtä?)

Tauon jälkeen

- 5min kello, sen selitys
- Kyosaku, maininta kinhinistä
- N. 13.20 alkaen:
 - 10 min ohjattu, 10min hiljaa, kyosaku + loput
 - Kinhin: Selitys + täysi 7min
 - 10min istumista
 - Lopetus n. 14.10

Mainittavia asioita

- Viikko-ohjelma
- Koejäsenyys + jäsenyys
- Yhdistys (ei yhdyskunta)
- Harjoituspolku
- Opettaja, dokusan, oppiluus
- Koti, yhdessä, retriitit
- Hanki zafu kotiin ja mieti paikka
- Neljä valaa ja kolme kumarrusta

Tekstejä

Bodhidharman neljä lausetta

Erityinen perinne kirjoitusten ulkopuolella.

Ei riipu sanoista tai kirjaimista.

Osoittaa suoraan ihmismieleen.

Nähdä oma luontonsa, tulla buddhaksi.

Koaneja

Munkki kysyi Yunmeniltä: "Mistä kaikki Buddhat tulevat?"

Yunmen vastasi: "Itävuori kävelee jokea pitkin."

Eräänä päivänä Yanguan sanoi palvelijalleen:

"Tuo minulle sarvikuononluinen viuhka."

Palvelija sanoi: "Viuhka on rikki."

Yanguan sanoi: "Siinä tapauksessa tuo minulle sarvikuono."

Munkki kysyi Zhaozhoultä: "Mitä sitten,

kun en kannä mielessä enää yhtään mitään?"

Zhaozhou vastasi: "Päästä siitä irti."