



Bilder: Andreas Mann, Dojo Uni Basel, 2022

# Zazen & Matcha-Teeritual: Daten 2024

## Cha Zen Ichimi (Sen no Sôtan, 1578-1658) „Tea and Zen taste the same“

Jeweils am **ersten Sonntag** eines Monats (Ausnahmen unten gelb markiert) bereiten wir im Dojo bei Tagesanbruch eine Schale Matcha-Tee, abgerundet durch eine kleine saisonale Nascherei (*wagashi*). Wir lehnen uns dabei an die ursprüngliche Tradition (*kakufukudate wabi-cha*) an, bei der jede Person ihre **eigene Schale Tee** erhält. Vor dem Teeritual sitzen wir in der Regel **55 Minuten Zazen** oder machen in Stille eine andere Achtsamkeits- bzw. Konzentrations-übung. Das Teeritual im Dojo ist kein Frühstück. **Achtung: 2024 experimentieren wir auch mit anderen Zeiten!**

### Daten 2024

Erste Jahreshälfte	Zweite Jahreshälfte
21.01., 07:00 Uhr (Hatsugama = 1. Tee-Ritual)	21.07., 05:00 Uhr (Tanabata = Sternenfest)
11.02., 06:30 Uhr	11.08., 05:30 Uhr
03.03., 06:00 Uhr	08.09., 06:00 Uhr
07.04., 06:00 Uhr (SZ!)	18.09., 20:15 Uhr (Tsukimi = Herbstvollmond)
05.05., 05:00 Uhr	06.10., 06:30 Uhr
02.06. 04:30 Uhr	03.11., 07:00 Uhr (WZ!)
23.06. 04:00 Uhr (Geshi = Sommersonnenwende)	01.12., 07:00 Uhr

**UNI.SPORT** Teeritual-Daten (noch provisorisch): **Samstag 6. April** und **28. September**, jeweils 09-12 Uhr.

**Mitbringen:** Eigene Teeschale (wenn vorhanden); bequeme Kleidung (nicht unbedingt das Karate-Gi).

**Anmeldung:** Jeweils spätestens am Ende des vorangehenden Freitagstrainings (18:30-20:15 Uhr) beim entsprechenden Trainingsleiter oder **Samstag bis 12:00 Uhr per SMS** an Georg Funk (Tel. 079 293 77 07).

**Feedback:** Anregungen zur Feinabstimmung des Anlasses sind jederzeit willkommen!

Organisation:

Georg Funk, Initiator Cha-no-yu (茶の湯)