



Bilder: Andreas Mann 2022

Zazen & Matcha-Teeritual: Daten 2023

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

Jeweils am **ersten Sonntag** eines Monats (ausser Januar sowie 2023 im März und evtl. Juli) 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 **50 Minuten Zazen** oder machen in Stille eine andere Achtsamkeits- bzw. Konzentrationsübung. Das Teeritual im Dojo ist kein Frühstück.

Daten 2023

Erste Jahreshälfte	Zweite Jahreshälfte
08.01., 07:00 Uhr (Hatsugama = 1. Tee-Ritual)	09.07., 05:00 Uhr (Tanabata = Sternenfest)
05.02., 06:30 Uhr	06.08., 05:30 Uhr
12.03., 06:00 Uhr	03.09., 06:00 Uhr
02.04., 06:00 Uhr (SZ!)	30.09., 20:15 Uhr (Tsukimi = Herbstvollmond)
07.05., 05:00 Uhr	01.10., 06:30 Uhr
04.06. 04:30 Uhr	05.11., 07:00 Uhr (WZ!)
22.06. 04:00 Uhr (Geshi = Sommersonnenwende)	03.12., 07:00 Uhr

UNI.SPORT Teeritual-Daten (noch provisorisch): Samstag 11. März und 07. Oktober, 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:

Coco Hartmann, Dojo-Leiter

Georg Funk, Initiator Cha-no-yu (茶の湯)