

Online-Zazenkai

Ablauf/Schedule

SATO Migaku

Sanbo-Zendo Weyarn/Tokyo, 22.4.2023/*April 22, 2023*

<Deutsch/ *English*>

(Jede Sitzeinheit dauert 25 Min.; zwischen den Sitzeinheiten gibt es normalerweise 10 Min. einschließlich der Kinhin-Zeit / *Every sitting unit is for 25 min.; there are usually 10 minutes between the sitting units including the kinhin time*)

06.30 **Zazen** (3x ; gemäß dem täglichen „Frühmorgen-Meditation“ / *according to the “Early Morning Meditation”*)
<https://us02web.zoom.us/j/84587550439?pwd=dUd5dUhjSzUrUHRQSG9OOG1iWFdlZz09#success>
ID: 845 8755 0439
Password: 302635

08.00 Frühstück, Pause / *Breakfast, Break*

<ab hier mit dem Zazenkai-ZOOM / *from here with the Zazenkai-ZOOM*>

09.15 Einführung / *Orientation*

09.30 **Zazen** (1x)

10.00 Teisho

ca.* 11.00 **Zazen** (ca. 2x; **Dokusan** ca. ab 11.00/*from 11.00*) (*ca.* = about*)

12.00 Mittagsessen, Pause / *Lunch, Break*

13.15 **Zazen** (4~5x; **Dokusan**)

ca.15.45 (nach dem Ende des Dokusans/*after the end of the dokusan*)

Schlussrezitation / *End Recitation*

Der Austausch der Zazenkai-Erfahrungen fällt wegen Zeitmangels leider aus. /

There will be no sharing of zazenkai experiences because of shortage of time.