

Online-Zazenkai

Ablauf / Schedule

SATO Migaku

Email: migsato20701@gmail.com

Sanbo-Zendo Weyarn, 4.11.2023 (Sa.) / Nov. 4 (Sat.), 2023

<Deutsch/ *English*>

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

06.30 **Zazen** (3x ; gemäß dem täglichen „Frühmorenmeditation“ / *according to the daily „early morning sitting“*)
Zoom dafür / *Zoom for this:*
<https://us02web.zoom.us/j/84587550439?pwd=dUd5dUhjSzUrUHRQSG9OOG1iWFdlZz09#success>
ID: 845 8755 0439
Password: 302635

08.05 Frühstück, Pause / *Breakfast, Break*

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

09.40 Einführung / *Orientation*
10.00 **Zazen** (1x)
10.30 Teisho
ca.* 11.30 **Zazen** (1x **Dokusan** ab ca. 11.30) (*ca. = about)
12.00 Mittagessen, Pause / *Lunch, Break*
13.30 **freies/free Zazen** (1x)
14.00 **Zazen** (5x; **Dokusan** ab 14.00/*from 14.00*)
ca. 16.45 Schlussrezitation / *End Recitation*

ca. 17.00 [Optional] Aussprache / *Sharing*