

## Online-Zazenkai

### Ablauf / Schedule

SATO Migaku

Sanbo-Zendo Weyarn, 17.6.2023 (Sa.) / June 17 (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*