Online-Zazenkai

Ablauf / *Schedule*

SATO Migaku

Sanbo-Zendo Weyarn, 1.7.2023 (Sa.) / July 1 *(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) *(*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*]