

## Online-Zazenkai

### Ablauf / Schedule

SATO Migaku

Email: migsato20701@gmail.com

Sanbo-Zendo Weyarn, 22.6.2024 (Sa.) / June 22 (Sat.), 2024

#### <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=dUd5dUhjSzUrUHRQSG90OG1iWFdlZz09#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*

[Heute gibt es keine Aussprache. / *Today there is no sharing.*]