

Tagesplan Online-Sesshin Doris Myôen

Online	05:55	Einwählen
	06:05	Tönen
	06:15	Zazen
	06:55	Rezitation Herz-Sutra und Abschluss
Offline	07:00	Integration der Zen-Übung in den Alltag, Kinhin
Online	09:50	Einwählen
	10:00	Zazen
	10:30	Rezitation: Daio Kukushi, Über Zen
	10:35	Teisho
	11:10	Rezitation: Die vier Großen Gelübde*
Offline	11:15	Integration der Zen-Übung in den Alltag Kinhin
Online	16:00	Einwählen
	16:15	Zazen
Offline	17:00	Integration der Zen-Übung in den Alltag Kinhin
Online	19:20	Einwählen
	19:30	Mondo (Beantwortung von inhaltlichen Fragen durch Doris Myôen)
	20:15	Zazen
	20:55	Abschluss

* Wer an der Einheit von 09:50 – 11:15 aus familiären oder beruflichen Gründen nicht teilnehmen kann, für den besteht die Möglichkeit einer Zusendung eines Videos des Teishos