



## Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.

### Zen Tag im Zen Zentrum Berlin

Samstag, 16. Oktober 2021

- |               |   |
|---------------|---|
| 09:45         | Ankunft im ZZB  |
| 10:00         | Begrüßung<br>Lesung eines kurzen Lehrtextes<br>Sutren-Rezitation (Herzsutra deutsch, Große Dharani)   |
| 10:20-12:20   | 3 x 30 Min. Zen im Sitzen und 2 x 15 Min. Zen im Gehen<br><br>Mittagspause (Essen außerhalb des ZZBs) |
| 14:00 - 14:20 | Sutren-Rezitation (Kwan Seum Bosal, Huldigungen an die 3 Kostbarkeiten)                               |
| 14:20 – 16:20 | 3 x 30 Min. Zen im Sitzen und 2 x 15 Min. Zen im Gehen  |
| 16:20         | Rezitation der Vier Großen Gelöbnisse<br><br>danach Gesprächskreis                                    |
| 16:40         | Ende  |

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro