



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 Lesung eines kurzen Lehrtextes 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 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 danach Gesprächskreis |
| 16:40 | Ende |

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro