



Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.

Zen Tag im Zen Zentrum Berlin

Sonntag, 27. Februar 2022

- 9:00** 108 Niederwerfungen
- 9:30** Begrüßung und Lesung eines kurzen Lehrtextes
Sutren-Rezitation
Huldigungen an die drei Kostbarkeiten, Herzsutra koreanisch,
Herzsutra deutsch, Die große Dharani
- 10:00-11:50** 3 x 30 Min. Zen im Sitzen und 2 x 10 Min. Zen im Gehen
- Mittagspause
- 13:30-14:40** 2 x 30 Min. Zen im Sitzen und 1 x 10 Min. Zen im Gehen
- Tee
- 15:10-15:30** Sutren-Rezitation: Hymne an Kwan Seum Bosal
- 15:30-16:40** 2 x 30 Min. Zen im Sitzen und 1 x 10 Min. Zen im Gehen
Die Vier Großen Gelöbnisse
- 16:40** Gesprächskreis
- 17:00** Ende