



# Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.

## Zen Tag im Zen Zentrum Berlin

Samstag, 14. Mai 2022

- |             |   |
|-------------|---|
| 9:00        | 108 Niederwerfungen   |
| 9:30        | Begrüßung und Lesung eines kurzen Lehrtextes<br>Sutren-Rezitation<br>Huldigungen an die drei Kostbarkeiten, Herzsutra koreanisch,<br>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<br>Die Vier Großen Gelöbnisse  |
| 16:40       | Gesprächskreis  |
| 17:00       | Ende  |