

Zen meditasjon i Stavanger

坐
禪

med buddhistmunken Såzen og nonnen Anjun
8. og 9. mars på ENERGIVERKSTEDET
Kongensgate 44

Lørdag (kr 250,-)

10.00 -10.30: Introduksjon - Buddhas lære og det moderne mennesket!

10.30 -10.45: Zenmeditasjon - En metode 10.45 -11.15: Zazen – Stille, dyp, objektløs meditasjon

11.15 -11.30: Hvile 11.30 -12.00: Zazen – Stille, dyp, objektløs meditasjon

Lunsj

14.00 -14.30: Hannya Shingyo – Forklaring på en av buddhismens mange sentrale Sutra

14.30 -15.00: Zazen 15.00 -15.30: Te – Uformell og hyggelig samtale 15.30 -15.45: Zazen

15.45 -15.50: Kinhin – Gående meditasjon 15.50 -16.00: Zazen

Søndag (kr 150,- / begge dager kr. 320,-)

10.00 -10.30: Zazen 10.30 -11.00: Te – Uformell og hyggelig samtale 11.00 -11.30: Buddhas

verdigrunnlag - Karaniyamettasutta 11.30 -11.45: Kinhin – Gående meditasjon 11.45 -12.00: Zazen

Påmelding: chnorup@online.no

Mob: 90078466 Påmelding innen 6. mars

Velkommen!

Den norske
Sotozen Buddhist
Orden
www.sotozen.no

