



## LEBEN AUS DER MITTE

ZEN-KONTEMPLATION

### **Zazen-kai (Meditationstag) – 06. April 2021 online**

Leitung: P. Paul Rheinbay, Cloud of Nothingness

Plattform: Zoom

Dokusan ist möglich per WhatsApp-Video oder Telefon.

Anmeldung per E-Mail erforderlich: [buero@zen-kontemplation.de](mailto:buero@zen-kontemplation.de) – nur für Geübte.

Die Anmeldung ist möglich bis Montag, 5. April (Ostermontag), 12.00 Uhr.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Teilnahmezeiten an, falls Sie ins Dokusan möchten und nicht den ganzen Tag dabei sein können.

Die Zoom-Einwahldaten und die Anmelde-möglichkeit zum Dokusan kommen kurz vor dem Zazen-kai direkt per E-Mail von P. Paul.

### **Zeitplan Zazen-kai online am 06. April 2021**

09.00 Uhr-09.25 Uhr Beginn mit Grundgebet und einem Impuls (per Zoom-freigestellt)

09.30 Uhr-10.25 Uhr Meditation

11.00 Uhr-11.55 Uhr Meditation

12.00 Uhr-12.30 Uhr Motivation (per Zoom-freigestellt)

12.30 Uhr-14.30 Uhr Pause

14.30 Uhr-15.55 Uhr Meditation

16.30 Uhr-17.55 Uhr Meditation

18.00 Uhr-18.30 Uhr WortGottesFeier (per Zoom-freigestellt)

19.30 Uhr-20.55 Uhr Meditation, Abschluss mit Grundgebet und Verneigungen

Dokusan bei P. Paul Rheinbay: 09.30 Uhr – 11.55 Uhr und 14.30 Uhr – 17.25 Uhr

Die regelmäßigen Dokusan-Möglichkeiten bei Guido Quinkert und Peter Sommer ab 19.30 Uhr bleiben.