



# Zenkreis Barkauer Land

24250 Warnau

Rosenstr.9

**Meditationszeit: Donnerstag 19:00Uhr bis 21:00 Uhr**

Es ist eine Sache, über ZaZen zu sprechen, aber es ist eine ganz andere, gemeinsam zu üben.

Ich biete allen, die daran interessiert sind, die Form des Rinzai Zen kennen zu lernen, die Möglichkeit, jeden Donnerstag Abend an einer Zen Meditation teilzunehmen.

Der Ablauf richtet sich nach den Gegebenheiten in einem japanischen Rinzai Zen Kloster.

Im Zentrum dieser Form steht die Übung von ZaZen (Sitzmeditation). Wir sitzen 2 x 25 Minuten in Stille. Die Sitzrunden werden durch 5 Minuten Kinhin (Gehmeditation) unterbrochen.

Die Veranstaltung beginnt und endet mit der Rezitation von buddhistischen Texten.

Zu meiner Person:

Mein Name ist Alf Bartholdy. Ich bin Jahrgang 1958, Zen Mönch und Zen Lehrer.

Ich gehe diesen Weg schon gut 30 Jahre.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ich bitte um vorherige, telefonische Anmeldung unter 04302/1217 oder 0176-54410849