

# Stilhedshedsdag

Siddende & gående meditation

Lørdag d. 30. dec. kl. 11 - 16.30

Dagen er for deltagere, der er erfarne med meditation, da der ikke vil være nogen lærer eller undervisning.

Program:

Kl. 11 - 13: Første session med 3 x 24 min.s siddende meditation (evt. liggende) med kortere gå-meditationer ind imellem.

Kl. 13 - 14: Frokost i tavshed - medbring madpakke

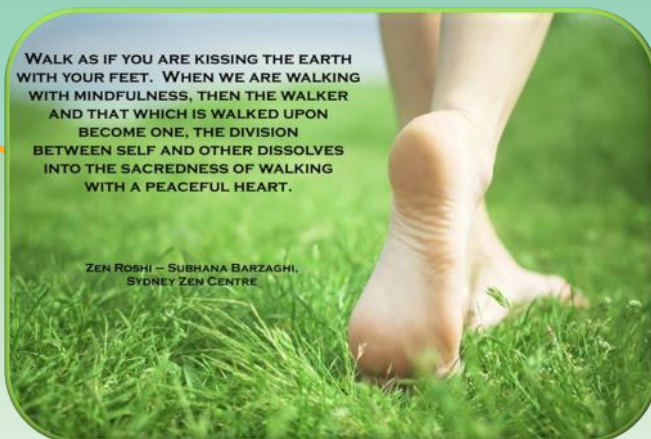
Kl. 14 - 16: Anden session med 3 x 24 min.s siddende meditation (evt. liggende) med kortere gå-meditationer ind imellem.

Kl. 16 - 16.30: Vi deler dagens forjeneste og gode energi i ønskebønner for det nye år med ønsker om fred, glæde og udvikling til alt levende.



Man kan komme til enten 1. eller 2. session eller hele dagen, som man vil, man bedes deltage fra sessionernes start.

Der er ingen tilmelding.



WALK AS IF YOU ARE KISSING THE EARTH WITH YOUR FEET. WHEN WE ARE WALKING WITH MINDFULNESS, THEN THE WALKER AND THAT WHICH IS WALKED UPON BECOME ONE, THE DIVISION BETWEEN SELF AND OTHER DISSOLVES INTO THE SACREDNESS OF WALKING WITH A PEACEFUL HEART.

ZEN ROSHI - SUBHANA BARZAGHI,  
SYDNEY ZEN CENTRE

Deltagergebyr:

50 kr. pr. session - 100 kr. for hel dag

Støttemedlemmer: 40 kr. pr. session eller 75 kr. for hel dag

(Eller betal hvad du har råd til)

Øsal Ling - Lysets Have Fredensgade 39C Aarhus C.

[www.osalling.dk](http://www.osalling.dk)