


# Meditation



Sōtō Zen buddhistisk meditation er kendetegnet ved shikantaza(kun-at-sidde). Her forsøger man at lade tanker opstå og forsvinde igen uden at give dem energi. Fra d. 4 maj vil der hver onsdag være Sōtō Zen buddhistisk meditation i Øsal Ling, Fredensgade 39(baghuset), 2. sal, 8000 Århus fra 17-18.15. Skriv til nedenstående mail hvis du er interesseret i at deltage. Der vil være mulighed for en introduktion til meditation og Sōtō Zen buddhisme inden første meditation

[facebook.com/sotozenaarhus/](https://facebook.com/sotozenaarhus/)  
[sotozen.aarhus@gmail.com](mailto:sotozen.aarhus@gmail.com)