

Japānas Zenbudisma centrs

S Ō T Ō
Z E N
R I G A

Budisma mācību un retrītu

P R O G R A M M A

2025 gads _ I Semestris

(15.februāris - 15.maijs)

www.sotozenriga.lv

K A L E N D Ā R S

F E B R U Ā R I S

DATUMS & LAIKS	SKOLOTĀJS/VADĪTĀJS	TĒMA	PIEZĪMES
15.02.2025 _ 8:00	raivo sabulis krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai (Tikšanās ar skolotāju Elgu)	Grāmatu rīts + zazen (Zoom)* Krista Vāvere
26.02.2025 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZen prakse klātienē. Latvijas Nacionālā Bibliotēka 4.st. "Klusuma un meditācijas telpā"	Mācības + zazen 20.min

M A R T S

01.03.2025 _ 08:00	krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai	Grāmatu rīts + zazen (Zoom)* Filips Mundukjans
12.03.2025 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZen prakse klātienē Latvijas Nacionālā Bibliotēka 4.st. "Klusuma un meditācijas telpā"	Mācības + zazen 20.min
27.03.2025 _ 19:00	raivo sabulis	Ievads SotoZen praksē/instrukcijas	Attālinātas mācības (Zoom)*

A P R Ī L I S

05.04.2025 _ 08:00	krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai	Grāmatu rīts + zazen (Zoom)* Džeina Ozoliņa
16.04.2025 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZen prakse klātienē Latvijas Nacionālā Bibliotēka 4.st. "Klusuma un meditācijas telpā"	Mācības + zazen 20.min
24.03.2025 _ 19:00	raivo sabulis	Ievads SotoZen praksē/instrukcijas	Attālinātas mācības (Zoom)*

M A I J S

10.05.2025 _ 08:00	krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai	Grāmatu rīts + zazen (Zoom)* Jānis Priede
15.05.2025 _ 17:30	raivo sabulis	2025.gada I_Semestra Noslēguma sarunas	SotoZenRīga Sanga Tikšanās klātienē

P R A K T I S K A I N F O R M Ā C I J A

Vadīta meditācijas prakse (Za-Zen)
notiek darba dienu rītos un vakaros sākot no
15.februāra _ attālināti Zoom*

Z O O M S A I T E S

SotoZenRiga **rīta** meditācija **6.15 - 6.45**
[https://us05web.zoom.us/j/86842473564?
pwd=sP88d8AR0ki6aU2t6YdmH4QYI35YxQ.1](https://us05web.zoom.us/j/86842473564?pwd=sP88d8AR0ki6aU2t6YdmH4QYI35YxQ.1)

SotoZenRiga **vakara** meditācija **21.30 - 22.00**
<https://us02web.zoom.us/j/89584866119>

“Pieredzes sarunas kopienai” mācības un prakse **sestdienās 08.00 - 09.15**
<https://zoom.us/j/93240550028?pwd=THtCS3BjpcKpWb2dacSX746kTISMzB.1>

“Ievads SotoZen praksē” un instrukcijas **19.00 - 20.00**
[https://us02web.zoom.us/j/83605853426?
pwd=dGUySzzOZ2RKQTUxM0tkRnIPNVBVdz09](https://us02web.zoom.us/j/83605853426?pwd=dGUySzzOZ2RKQTUxM0tkRnIPNVBVdz09)

Visa semestra laikā ir iespējama individuāla Saruna ar skolotāju _ [Dokusan](#) :
(pēc iepriekšējas vienošanās - klātienē vai attālināti – zvanīt : 29491911 vai rakstīt dr.raivo.sabulis@me.com)

Informāciju par mācību norises laikiem un retrītu programmām var saņemt rakstot :
sotozenriga@gmail.com / www.sotozenriga.lv