

Japānas Zenbudisma centrs

S O T O  
Z E N  
R I G A

Budisma mācību un retrītu

P R O G R A M M A

2024 gads \_ I semestris  
(15.septembris - 15.decembris)

[www.sotozenriga.lv](http://www.sotozenriga.lv)

# K A L E N D Ā R S

SEPTEMBRIIS

OKTOBRIIS

NOVEMBRIIS

DECEMBRIIS

DATUMS & LAIKS	SKOLOTĀJS/VADĪTĀJS	TĒMA	PIEZĪMES
04.09.2024 _ 18:00	raivo sabulis	SotoZenRiga Sanga tikšanās	Ievads 2024_ I semestrim
12.09.2024 _ 19:00	raivo sabulis	Ievads SotoZen praksē/instrukcijas	Attālinātas mācības (Zoom)*
25.09.2024 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZen prakse klātienē LNB 4.st. "Klusuma un meditācijas telpā"	Mācības + zazen 20.min
28.09.2024 _ 08:00	krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai	Mācības + zazen 20.min (Zoom)*
05.10.2024 _ 08:00	krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai	Mācības + zazen 20.min (Zoom)*
10.10.2024 _ 19:00	raivo sabulis	Ievads SotoZen praksē/instrukcijas	Attālinātas mācības (Zoom)*
23.10.2024 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZen prakse klātienē LNB 4.st. "Klusuma un meditācijas telpā"	Mācības + zazen 20.min
02.11.2024 _ 08:00	krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai	Mācības + zazen 20.min (Zoom)*
14.11.2024 _ 19:00	raivo sabulis	Ievads SotoZen praksē/instrukcijas	Attālinātas mācības (Zoom)*
20.11.2024 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZen prakse klātienē LNB 4.st. "Klusuma un meditācijas telpā"	Mācības + zazen 20.min
07.12.2024 _ 08:00	krista vāvere	Pieredzes sarunas kopienai	Mācības + zazen 20.min (Zoom)*
11.12.2024 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZen prakse klātienē LNB 4.st. "Klusuma un meditācijas telpā"	Mācības + zazen 20.min
13.12.2024 _ 17:30	raivo sabulis	SotoZenRiga Sanga 2024_gada	noslēguma 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.septembra \_ attālināti Zoom\***

## Z O O M S A I T E S

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

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

SotoZenRiga **sestdienas** mācībām un praksi **08.00 - 09.15**  
<https://zoom.us/j/98618602472?pwd=bndumbDhFoLe3komtpbmGmp6a5KkPM.1>

SotoZen **ievads praksē un instrukcijas** **19.00 - 20.00**  
[https://us02web.zoom.us/j/83605853426?  
pwd=dGUySzZ0Z2RKQTUxM0tkRnIPNVBVdz09](https://us02web.zoom.us/j/83605853426?pwd=dGUySzZ0Z2RKQTUxM0tkRnIPNVBVdz09)

---

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](mailto:dr.raivo.sabulis@me.com) )

Klātienes retrītu un mācību programma atsāksies II Semestrī\_ 2025.gadā par ko tiks paziņots atsevišķi.

Informāciju par mācību norises laikiem un retrītu programmām var saņemt rakstot :  
[sotozenriga@gmail.com](mailto:sotozenriga@gmail.com) / [www.sotozenriga.lv](http://www.sotozenriga.lv)