



ZEN MEDITATION

Unter der Verantwortung
Diane Hayoz-Bourque und Roland Stähli



Im stillen Sitzen des Zen (Zazen) lernen wir, unseren Körper und unsere Psyche auf die Begegnung mit dem innersten Kern unseres Wesens vorzubereiten. Die Zen Meditation ist eine Übung der Selbstbesinnung und Wandlung. In der Übung entwickelt sich allmählich ein besseres Gewahrsein von allem, was unseren Geist durchkreuzt, sodass sich eine grössere, innere Stille einstellt. Zen ist auch ein spiritueller Weg, der uns mit dem bild- und formlosen Grund unseres Seins verbindet. Zen ist keine Religion, sondern eine Möglichkeit, unseren Lebensweg zu vertiefen und unser Wirken in der Welt zu bestärken. Pfarrer Adolf Aebischer (1925 - 2010) hat diese Form von Meditation im Centre Sainte-Ursule eingeführt. Er pflegte zu sagen : « Zazen ist keine Religion, keine Philosophie und keine Ethik, sondern es ist der Weg zur Grundlage für wahre Religion, echte Philosophie und solidarische, menschliche Ethik».

Obligatorische Einführung

Für Interessierte, ohne Anmeldung

🕒 Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr

📅 21. September 2020, 25. Januar 2021, 22. März 2021 und 17. Mai 2021

Wöchentliche Übung (ab dem 31. August 2020)

🕒 📅 Montag von 19.30 bis 20.45 Uhr

Mittwoch von 12.00 bis 13.15 Uhr

Freitag von 18.00 bis 19.00 Uhr

Zazen am dritten Samstag des Monats

🕒 Von 9.00 bis 10.30 Uhr

📅 19. September 2020, 12. Dezember 2020 (2. Samstag), 16. Januar 2021, 27. Februar 2021 (4. Samstag), 8. Mai 2021 (2. Samstag) und 19. Juni 2021

Zazen intensiv

🕒 Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

📅 10. Oktober 2020 und 20. März 2021

Wochenende in Burgbühl, St. Antoni /FR

🕒 Freitag, 18.00 Uhr bis Sonntag, 16.00 Uhr

📅 20. November 2020 bis 22. November 2020, 23. April 2021 bis 25. April 2021

Kein Zazen

20. November 2020 und 23. April 2021 (Burgbühl), 14. Mai 2021 (Himmelfahrt), 24. Mai 2021 (Pfingsten). Ferien: Herbst (18.10.2020 - 01.11.2020), Weihnachten (19.12.2020 - 03.01.2021), Karneval (14.02.2021 - 21.02.2021), Ostern (02.04.2021 - 18.04.2021) und Sommer (03.07.2021 - 29.08.2021)

Verantwortliche

Diane Hayoz-Bourque

+41 79 626 34 13

info-zenfr@gmx.ch

Roland Stähli

+41 79 301 56 81