



## **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

📅 27. September 2021, 24. Januar 2022, 21. März 2022 und 16. Mai 2022

## Wöchentliche Übung (ab dem 30. August 2021)

🕒 📅 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

📅 25. September 2021 (4. Samstag), 18. Dezember 2021, 22. Januar 2022 (4. Samstag), 19. Februar 2022, 21. Mai 2022 und 18. Juni 2022

## Zazen intensiv

🕒 Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

📅 09. Oktober 2021 und 19. März 2022

## Wochenende in Burgbühl, St. Antoni /FR

🕒 Freitag, 18.00 Uhr bis Sonntag, 16.00 Uhr

📅 29. Oktober 2021 bis 31. Oktober 2021, 08. April 2022 bis 10. April 2022

## Kein Zazen

29. Oktober 2021 und 08. April 2022 (Burgbühl), 27. Mai 2022 (Himmelfahrt), 06. Juni 2022 (Pfingsten). Ferien: Herbst (18.10.2021 - 01.11.2021), Weihnachten (24.12.2021 - 09.01.2022), Karneval (28.02.2022 - 04.03.2022), Ostern (15.04.2022 - 24.04.2022) und Sommer (09.07.2022 - 28.08.2022)

## Verantwortliche

Diane Hayoz-Bourque

+41 79 626 34 13

info-zenfr@gmx.ch

Roland Stähli

+41 79 301 56 81