



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

📅 26. September 2022, 23. Januar 2023, 27. März 2023 und 15. Mai 2023

Wöchentliche Übung (ab dem 29. August 2022)

🕒 📅 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

📅 24. September 2022, 17. Dezember 2022, 21. Januar 2023,

11. Februar 2023 (2. Samstag), 13. Mai 2023 (2. Samstag) und 17. Juni 2023

Zazen intensiv

🕒 Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

📅 08. Oktober 2022 und 18. März 2023

Wochenende in Burgbühl, St. Antoni /FR

🕒 Freitag, 18.00 Uhr bis Sonntag, 16.00 Uhr

📅 18. November 2022 bis 20. November 2022, 28. April 2023 bis 30. April 2023

Kein Zazen

18. November 2022 und 28. April 2023 (Burgbühl), 19. Mai 2023 (Himmelfahrt),

29. Mai 2023 (Pfingsten). Ferien: Herbst (17.10.2022 - 30.10.2022),

Weihnachten (26.12.2022 - 08.01.2023), Karneval (20.02.2023 - 26.02.2023),

Ostern (06.04.2023 - 16.04.2023) und Sommer (08.07.2023 - 27.08.2023)

Verantwortliche

Diane Hayoz-Bourque

+41 79 626 34 13

info-zenfr@gmx.ch

Roland Stähli

+41 79 301 56 81