



ZEN MEDITATION

Unter der Verantwortung
Madeleine und Jean-François Fracheboud



Beschreibung

Das stille Sitzen des Zen (Zazen) ist eine Konzentrations- und Selbstbesinnungsübung. Dieser spirituelle Weg, der uns mit dem bild- und formlosen Grund unseres Seins verbindet, bringt allmählich ein besseres Gewahrsein von allem, was unseren Geist durchkreuzt, sodass sich eine grössere, innere Stille einstellt.

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».

Einführung in die Meditation Zen

Für Interessierte, ohne Anmeldung

🕒 Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr

📅 18. September 2023, 29. Januar 2024 und 22. April 2024

Wöchentliche Übung (ab dem 28. August 2023)

🕒 📅 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 intensiv

🕒 📅 7. Oktober 2023 und 9. März 2024, von 9.00 bis 12.00 Uhr, im Centre Sainte-Ursule und 15. Juni 2024, von 10.00 bis 16.00 Uhr, im Abbaye d'Hauterive.

Wochenende Zen im Abbaye d'Hauterive, Posieux/FR

Von Freitag 24. November 2023 um 18.00 Uhr, bis Sonntag 26. Nov. 2023 um 16.00 Uhr.

Kein Zazen (während Ferien und Feiertage)

16.10.2023- 27.10.2023 (Herbstferien) 01.11.2023 (Allerheiligen)

24.11.2023 (Wochenende in Hauterive) 08.12.2023 (Unbefleckte Empfängnis)

23.12.2023- 07.01.2024 (Weihnachten) 10.02.2024 - 18.02.2024 (Karneval)

29.03.2024- 14.04.2024 (Ostern) 10.05.2024 (Himmelfahrt) 20.05.2024 (Pfingstmontag)

31.05.2024 (Fronleichnam) 06.07.2024- 25.08.2024 (Sommerferien)

Kontakt

Madeleine Fracheboud

+41 79 428 86 30

info-zenfr@gmx.ch

Arbesa Shehu Gremaud

÷41 76 500 86 06