



ZEN MEDITATION

Nach der von Abbé Aebischer
weitergegebenen Zen-Tradition



Beschreibung

Das stille Sitzen des Zen (Zazen) ist eine Konzentrations- und Selbstbesinnungsübung. 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 ein Weg zur Grundlage für wahre Religion, echte Philosophie und solidarische, menschliche Ethik».

Eingeladen sind

Alle, die ihre persönliche Spiritualität vertiefen möchten.

Was Sie erwarten können

Einen Schritt auf dem Weg ins Innere, bei dem Ihnen bewusst wird, was Sie zuinnerst bewegt. Dieser Weg führt zu innerem Gleichgewicht und Offenheit für das Unsichtbare.

Einführung in die Meditation Zen

Für Interessierte, ohne Anmeldung

 Montag 9. September 2024 oder 20 Januar oder 14. April 2025

 18.00-19.00 Uhr

Wöchentliche Übung (ab dem 2. September 2024)

  Montag 19.30-20.45 Uhr

Mittwoch 12.00-13.15 Uhr

Freitag 18.00-19.00 Uhr

Zazen intensiv

  Samstag 5. Oktober 2024 und 22. März 2025, 9.00-12.00 Uhr, im Centre Sainte-Ursule.
Samstag 28. Juni 2025, 10.00-16.00 Uhr, im Abbaye d'Hauterive.

Wochenende Zen im Abbaye d'Hauterive, Posieux/FR

  Von Freitag 22. November 2024 um 17.30 Uhr,
bis Sonntag 24. November 2024 um 16.00 Uhr.

Kein Zazen (während Ferien und Feiertage)

14.10.2024-25.10.2024 (Herbstferien), 01.11.2024 (Allerheiligen),
22.11.2024 (Wochenende in Hauterive), 23.12.2024-03.01.2025 (Weihnachten),
03.03.2025-07.03.2025 (Karneval), 18.04.2025-02.05.2025 (Ostern),
30.05.2025 (Himmelfahrt), 09.06.2025 (Pfingstmontag),
20.06.2025 (Fronleichnam), 05.07.2025-31.08.2025 (Sommerferien)

Kontakt

Madeleine Fracheboud
Arbesa Shehu Gremaud

+41 79 428 86 30
+41 76 500 86 06

info-zenfr@gmx.ch