



Zen-Meditation

Einführung in Philosophie und Praxis

Mittwoch, 6. November 2024, 19.00 h

Reformierte Kirche Gerliswil

Erlenstrasse 31, Emmenbrücke



Die Zen-Meisterin Anna Gamma führt achtsam, Schritt für Schritt, in die Grundlagen des Zen-Übungswegs ein.



Die Zen-Meditation ist ein traditionsreicher Übungsweg, der aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus stammt. Zazen bedeutet Sitzen in Versunkenheit. In seiner reinsten Form ist Zazen das Verweilen in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit allen Seins.