

Centre spirituel  
Sainte-Ursule

---

## MÉDITATION ZEN

---



### DESRIPTIF

Par l'assise silencieuse du Zen (Zazen), nous apprenons à disposer notre corps et notre psychisme pour entrer en contact avec la profondeur de notre être.

**La méditation Zen est un exercice de présence à soi et de transformation.**

Par l'exercice, se développe peu à peu une meilleure prise de conscience de tout ce qui agite notre esprit et par là, se produit progressivement un plus grand calme intérieur.

Le Zen est aussi un **chemin spirituel**, une manière de vivre la relation à l'Invisible, sans images et mise en formules. Il ne faut pas voir dans ce qui est proposé une religion, mais une possibilité confirmée d'**approfondir notre propre cheminement et de nourrir ainsi notre action dans le monde.**

L'abbé Adolf Aebischer (1925-2010), initiateur de la méditation Zen au Centre spirituel Sainte-Ursule, le rappelait volontiers : *Zazen n'est pas une religion, ni une philosophie, ni une éthique, mais c'est le chemin vers les fondements d'une religion vraie, d'une philosophie essentielle et d'une éthique humaine et solidaire.*

### RESPONSABLES

**Diane Hayoz-Bourque** : 026 436 26 52

**Roland Stähli** : 079 301 56 81

**Email** : info-zenfr@gmx.ch

### INTRODUCTION

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription.

**Lundi de 18h00 à 19h00**

- 18 septembre 2017
- 15 janvier 2018
- 12 mars 2018

### PRATIQUE

**CHAQUE SEMAINE**

**Dès le 28 août 2017**

- Lundi 19h30 - 20h45
- Mercredi 12h00 - 13h15
- Vendredi 18h00 - 19h00

**ZAZEN DU 3ÈME SAMEDI DU MOIS**

**De 9h à 10h30**

- 16 septembre 2017
- 16 décembre 2017
- 20 janvier 2018
- 17 février 2018
- 19 mai 2018
- 16 juin 2018

**ZAZEN INTENSIF**

**Deux fois/année, samedi de 9h à 12h**

- 7 octobre 2017
- 17 mars 2018

**WEEK-END À BURGBÜHL**

**ST. ANTOINE (FR)**

**Du vendredi à 18h au dimanche à 16h**

- du 17 au 19 novembre 2017
- du 2 au 4 mars 2018

### RENSEIGNEMENTS

Centre spirituel Sainte-Ursule  
Rue des Alpes 2  
1700 Fribourg

T. 026 347 14 00

E. [accueil@centre-ursule.ch](mailto:accueil@centre-ursule.ch)

W. [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch)

### LIEU

Toutes les pratiques ont lieu au Centre spirituel Sainte-Ursule, 2ème étage.

Le week-end à Burgbühl a lieu à St. Antoine dans le canton de Fribourg.

### PAS DE PRATIQUE ZEN

- Vendredi 17 novembre 2017 (Burgbühl)
- Vendredi 2 mars 2018 (Burgbühl)
- Vendredi 11 mai 2018 (Ascension)
- Lundi 21 mai 2018 (Pentecôte)
- Vendredi 1er juin 2018 (Fête-Dieu)

### VACANCES

**Noël**

du 23 décembre 2017 au 7 janvier 2018

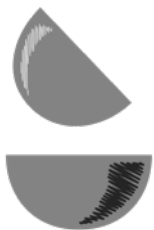
**Pâques**

du 30 mars au 15 avril 2018

**Été**

du 1<sup>er</sup> juillet au 26 août 2018

  
La Vie germe dans ma terre intérieure



Centre spirituel  
Sainte-Ursule

---

## ZEN MEDITATION

---



### BESCHREIBUNG

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 Zentrum St. Ursula 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.*

### LEITUNG

**Diane Hayoz-Bourque** : 026 436 26 52

**Roland Stähli** : 079 301 56 81

**Email** : info-zenfr@gmx.ch

### EINFÜHRUNG

Für Interessierte, ohne Anmeldung

#### **Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr**

- 18. September 2017
- 15. Januar 2018
- 12. März 2018

### ÜBUNG

#### **JEDE WOCHE**

##### **Ab dem 28. August 2017**

- Montag 19.30 - 20.45 Uhr
- Mittwoch 12.00 - 13.15 Uhr
- Freitag 18.00 - 19.00 Uhr

#### **ZAZEN**

##### **AM DRITTEN SAMSTAG DES MONATS Von 9.00 bis 10.30 Uhr**

- 16. September 2017
- 16. Dezember 2017
- 20. Januar 2018
- 17. Februar 2018
- 19. Mai 2018
- 16. Juni 2018

#### **ZAZEN INTENSIV**

##### **Zweimal im Jahr**

##### **Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr**

- 7. Oktober 2017
- 17. März 2018

#### **WOCHENENDE IN BURGBÜHL**

##### **ST. ANTONI (FR)**

##### **Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr**

- 17. bis 19. November 2017
- 2. bis 4. März 2018

### AUSKUNFT

Centre spirituel Sainte-Ursule  
Rue des Alpes 2  
1700 Fribourg

T. 026 347 14 00

E. [accueil@centre-ursule.ch](mailto:accueil@centre-ursule.ch)

W. [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch)

### ORT

Alle Übungen finden im Centre spirituel Sainte-Ursule, 2. Stock, statt.

Das Wochenende in Burgbühl findet in St. Antoni, Kanton Freiburg statt.

### KEINE ÜBUNG

- Freitag 17. November 2017 (Burgbühl)
- Freitag 2. März 2018 (Burgbühl)
- Freitag 11. Mai 2018 (Auffahrt)
- Montag 21. Mai 2018 (Pfingsten)
- Freitag 1. Juni 2018 (Fronleichnam)

### FERIEN

#### **Weihnachten**

23. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018

#### **Ostern**

30. März bis 15. April 2018

#### **Sommer**

1. Juli bis 26. August 2018