



Centre spirituel  
Sainte-Ursule

---

## MÉDITATION ZEN

---



### DESCRIPTIF

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.*

  
La Vie germe dans ma terre intérieure

### INTRODUCTION

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription.

#### Lundi de 18h00 à 19h00

- 19 septembre 2016
- 10 octobre 2016 (en allemand)
- 16 janvier 2017
- 13 mars 2017

### PRATIQUE HABITUELLE

Chaque semaine,  
dès le 29 août 2016

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

### ZAZEN

3<sup>ème</sup> samedi du mois de 9h00 à 10h30

- 17 septembre 2016
- 26 novembre 2016 (4<sup>ème</sup> samedi)
- 21 janvier 2017
- 18 février 2017
- 20 mai 2017
- 10 juin 2017 (2<sup>ème</sup> samedi)

### ZAZEN INTENSIF

deux fois/année, samedi de 9h00 à 12h00

- 15 octobre 2016
- 18 mars 2017

**WEEK-END À BURGBÜHL, St. Antoine (FR)**  
du vendredi à 18h00 au dimanche à 16h00

- du 18 au 20 novembre 2016
- du 21 au 23 avril 2017

### RESPONSABLES

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

**Roland Stähli** : 079 301 56 81

Email : info-zenfr@gmx.ch

### 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)

IBAN CH42 0900 0000 1700 9509 8

-----

### PAS DE PRATIQUE ZEN

- vendredi 18 novembre 2016
- vendredi 21 avril 2017
- vendredi 26 mai 2017
- lundi 5 juin 2017
- vendredi 16 juin 2017

### VACANCES

#### Noël

du 24 décembre 2016 au 8 janvier 2017

#### Pâques

du 8 avril au 23 avril 2017

#### Été

du 1 juillet au 23 août 2017



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.*

### EINFÜHRUNG

Für Interessierte, keine Einschreibung

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

- 19. September 2016
- 10. Oktober 2016 (auf Deutsch)
- 16. Januar 2017
- 13. März 2017

### ÜBUNG

#### **Jede Woche, ab dem 29. August 2016**

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

#### **Am dritten Samstag des Monats**

#### **ZAZEN von 9.00 bis 10.30 Uhr**

- 17. September 2016
- 26. November 2016 (4ter Samstag)
- 21. Januar 2017
- 18. Februar 2017
- 20. Mai 2017
- 10. Juni 2017 (2ter Samstag)

#### **ZAZEN INTENSIV**

#### **zweimal im Jahr**

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

- 15. Oktober 2016
- 18. März 2017

#### **WOCHENENDE IN BURGBÜHL**

#### **St. Antoni (FR)**

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

- 18. bis 20. November 2016
- 21. bis 23. April 2017

### LEITUNG

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

**Roland Stähli** : 079 301 56 81

Email : info-zenfr@gmx.ch

### 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)

IBAN CH42 0900 0000 1700 9509 8

-----

### KEINE ÜBUNG

- Freitag 18. November 2016
- Freitag 21. April 2017
- Freitag 26. Mai 2017
- Montag 5. Juni 2017
- Freitag 16. Juni 2017

### FERIEN

#### **Weihnachten**

24. Dez. 2016 bis 08. Januar 2017

#### **Ostern**

8. April bis 23. April 2017

#### **Sommer**

1. Juli bis 23. August 2017