



# **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.

**Eintritt frei – Kollekte**