



STILLER SEE

# ZEN - MEDITATION

Der Weg der Worte  
ist zu Ende –  
Keine Vergangenheit,  
Zukunft und Gegenwart.      *Seng-ts'an*

MONTAG	06.00 – 07.30
DIENSTAG	18.00 – 19.00
MITTWOCH	06:30 – 07:30

Die Meditation kann jede halbe Stunde begonnen/unterbrochen werden.

# KONTEMPLATION

Der Weg des Schweigens als wache Hingabe und Präsenz wurde auch in unserer abendländisch christlichen Tradition auf verschiedene Weise gepflegt. Das Sitzen in Stille hilft uns in jene Tiefe zu kommen, in welcher sich die letzte Wirklichkeit unmittelbar – jenseits von Gedanken, Worten und Bildern – offenbaren kann.

DONNERSTAG	18.00 – 19.00
------------	---------------

## Leitung

Adrian Zimmermann, Vennerweg 1, 3006 Bern, Tel. 031 352 70 96, [zimmermann-rohr@bluewin.ch](mailto:zimmermann-rohr@bluewin.ch)  
Lehrer der Kontemplationsschule via integralis ([www.viaintegralis.ch](http://www.viaintegralis.ch)) und  
Zen-Schüler bei Marcel Steiner, Kyo-Sa (Lehrer der Glassman-Lassalle Zen-Linie)

Ursula Stuker-Studer, Ensingerstrasse 14, 3006 Bern, Tel. 031 351 44 19, [ursula.stuker@bluewin.ch](mailto:ursula.stuker@bluewin.ch)  
Zen-Schülerin bei Erna Hug, Daiji (Lehrerin der Glassman-Lassalle Zen-Linie)

Renata Rindisbacher, Schosshaldenstrasse 18 B, 3006 Bern, Tel. 031 351 92 62,  
[renata.rindisbacher@bluewin.ch](mailto:renata.rindisbacher@bluewin.ch)

## Ort

Kath. Kirche Bruder Klaus, Segantinistr. 26, 3006 Bern, Tel. 031 350 14 10

Die Kirche befindet sich beim Burgernziel und ist mit Tram und Bus gut erreichbar. Die Meditationen finden im „Raum der Stille“ des Gemeinschaftszentrums statt. Die Eingangstür befindet sich auf der Rückseite des Zentrums.

Kalligraphie: Sanae Sakamoto, Ensô – Der Kreis, alles drin, nicht zuviel, nicht zu wenig, gerade richtig.