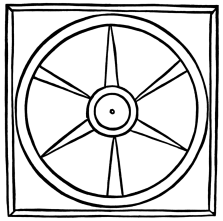

Still werden, einfach nur da sein. Einmal nichts wollen, tief ausatmen, mich öffnen, offen sein für Gott in mir.

Teresa von Avila eine bedeutende christliche Mystikerin (1515-1582)

Folge nicht den Ideen Anderer, sondern lerne auf deine innere Stimme zu hören. Dein Körper und Geist werden klarer, und du wirst die Einheit aller Dinge realisieren.

Dōgen Zenji, Zenmeister und Gründer der Soto-Schule (1200-1253)

Einführung die Meditationspraxis

Mi. 10. Jan. 2024 19:30 - 21:30
Fr. 12. Jan. 2024 09:00 - 11:00

Weitere nach Bedarf…

Daten Meditationen

Der vorgängige Besuch einer der Einführungen wird empfohlen…

Mittwoch 18:00 -19:00
24.1.2024 /14.2.2024 / 28.2.2024
13.3.2024 / 27.3.2024 /

Freitag 08:30 – 09:30
26.1.2024 / 9.2.2024 / 23.2.2024 / 8.3.2024 / 22.3.2024 / 5.4.2024

In der Fastenzeit sind zusätzliche Morgenfrüh-Meditationen geplant.

Ökumenisches Projekt in Landquart und Umgebung

Kontemplation

via integralis

Meditation im Stile des Zen

2024

Im katholischen Pfarreizentrum

Kantonsstrasse 20, 7302 Landquart

Leitung

Nic Rüdisühli

Kontemplation via Integralis

Die Via Integralis will da ansetzen, wo christliche Mystik und Zen sich berühren. Sie verbindet den Erfahrungsweg der christlichen Mystik mit der Praxis des Zazen, der Schweigemeditation aus der Zen-Tradition.

Die Via Integralis wurde 2003 von **Pia Gyger (Katharina-Werk) (1940–2014)** und **Niklaus Brantschen (SJ)** initiiert und gegründet.
Beide kamen als christliche Ordensleute über Pater Lassalle SJ, in Kontakt mit dem spirituellen Erfahrungsweg des Zen. Sie absolvierten ihre Zen-Ausbildung in Japan bei Yamada Koun Roshi und in Hawaii bei Aitken Roshi, und bekamen von ihnen die Lehrerlaubnis. Von Bernie Glasmann Roshi, New York, wurden sie als Zen-Meister ordiniert. Inzwischen gibt es in der Schweiz über 120 Kontemplationslehrer/-Innen.

Weiterführende Informationen zur Via Integralis:

www.viaintegralis.ch

Zielpublikum:

Menschen, die den Weg des Schweigens erfahren und üben möchten. Für neu Interessierte und in Meditation Erfahrene.

Als ökumenisch ausgeschrieben, soll es allen Christen und im Sinne der interreligiösen Gemeinschaft auch für Angehörige aller Weltreligionen und für Atheisten offen sein.

In den Meditationen sind Frauen, Männer sowie LGBTQ+ herzlich willkommen.

Ablauf einer Meditations-Einheit von 1h:

- Impuls
- 25 Min. Sitzmeditation (Zazen)
- 5 -10 Min. Gehmeditation (Kinhin)
- 25 Min. Sitzmeditation (Zazen)

Mitbringen:

Bequeme Kleidung:

Für Zen-Meditation ist es hilfreich, wenn man auch in der Kleidung darauf achtet keine Signale auszusenden. Nicht raschelnd, uni schwarz ohne Musterung oder Schrift ist ideal, aber es geht natürlich auch dunkelblau, -braun, oder -grau

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung:

Katholisches Sekretariat
Kantonsstrasse 20, 7302 Landquart

081 322 37 48
sekretariat@kath-landquart.ch

Anfragen direkt bei:

Nic Rüdisühli

079 948 83 10 (falls Combox: draufsprechen ich rufe gerne zurück)

Zur Person:

Seit 2007 als Christ auf dem Zen-Weg, anfänglich mit Zen-Bogenschiessen bei Alexander Jent und seit 2016 regelmässig im Lasallehaus in Bad-Schönbrunn mit Sesshins bei Niklaus Brantschen und Marcel Steiner.
2020-2023 Absolvent des Lehrgangs der Via Integralis Stufe 1 und seit 2022 zusätzlich Schüler von Jürgen Lembke.
Seit 2023 mit im Team der Taizé-Gebete.