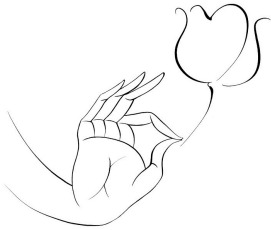


Buddhistisches Zentrum Zollikon

www.buddhazollikon.ch

Hinter Zünen 6 / 8702 Zollikon bei Zürich

info@buddhazollikon.ch



Meditations - Tag

Innehalten - zur Ruhe kommen - das Wesentliche erinnern

mit **Sabine H. Kalff**

Sonntag, 10. März 2019, 11-17h

Sīla – Ethik

Ethik ist wie Wasser, Religion ist der Zusatz wie die Teeblätter, Wasser brauchen wir alle, Religion ist Geschmackssache, dies ist sinngemäss die Aussage des Dalai Lama. Es ist auch sein dringender Appell an die Welt heute: wir brauchen eine gemeinsame Ethik und keine Religionskriege. Was ist Ethik? Es sind Verhaltensregeln, die das Zusammenleben ordnen. Sie sind dann hilfreich, wenn sie einleuchten und deshalb eingehalten werden. Im Christentum haben wir die zehn Gebote, die buddhistische Lehre nennt deren fünf.

Was bedeuten sie für uns heute? Weshalb gibt es Meister, die dagegen verstossen?

Wonach handle ich? Was erwarte ich von den andern?

Sīla, Samadhi, Prajna / Ethik, Sammlung, Weisheit: diese Trilogie wird in allen buddhistischen Schulen als grundlegend, manchmal als Zusammenfassung der buddhistischen Lehre genannt. Deshalb sind ihr in diesem Jahr drei Meditationstage gewidmet. Alle drei bauen aufeinander auf, es macht also Sinn, sie alle zu besuchen, das muss aber nicht sein, sie können auch einzeln besucht werden.

2. Sonntag, 7. Juli 19, 11-17h: **Samadhi** - Sammlung

3. Sonntag, 13. Oktober, 11-17h: **Prajna** - Weisheit

Meditationstag mit

stillem Sitzen und Gehen, Vortrag, angeleiteten Meditationen,
mit Mantra singen und Austausch im Kreis.

Sabine Hayoz Kalff ist Meditationslehrerin und studiert und praktiziert Buddhismus seit 1981 als angewandte Lebensphilosophie, gehört zum Leitungsteam des Buddhistischen Zentrums Zollikon und wurde von 1999-2008 von Sylvia Wetzler zum Lehren ausgebildet und autorisiert.

Kursort und Anmeldung: Buddhistisches Zentrum Zollikon, Adresse s.o
Bitte mitbringen: fürs Mittagsbüffet: etwas kleines Feines zum Teilen
Kurskosten: Fr. 30.-, plus Dana an die Lehrerin nach eigenem Ermessen