



Gemeinsam auf dem Weg

Meditationstag mit Martin Kalff

Samstag, 20. April 2024, 9:30 – 17:00 Uhr

Dieser Meditationstag gibt uns die Gelegenheit in gemeinsamer Meditation und Begegnung neue Impulse dafür zu finden, wie wir den Weg zur Befreiung begehen können.

Dazu hilft die grundlegende Meditation der vier edlen Wahrheiten: Die edle Wahrheit vom Leiden, den Ursachen des Leidens, dem Aufhören des Leidens und dem achtfachen Weg dazu. Es sind Wahrheiten, die uns jeden Tag unterstützen und begleiten können. Sie enthüllen sich in der Art, wie wir Beziehungen pflegen, wie wir uns in Bezug auf die Umwelt und Tiere verhalten und in vielen weiteren Situationen. Es sind Erkenntnisse, die bereits in einfachen Worten im frühen Buddhismus gelehrt werden und sich auch für einen säkularen Zugang zur Meditation eignen.

Wir betrachten ausgewählte Aspekte dieses Weges, üben uns sowohl in stiller wie auch Gehmeditation.

Achtsame Bewegung, Wahrnehmung des Körpers und einfache Rezitationen werden nicht fehlen.

Mitbringen: Etwas Vegetarisches zum Essen für ein gemeinsames Mittagsbuffet

Kosten: Unkostenbeitrag für das Zentrum CHF 40.-/ Freiwillige Spende (Dana) für den Lehrer

Ort: Buddhistisches Zentrum, Hinter Zünen 6, 8702 Zollikon

Anmeldung: bis am 13. April 2024 direkt bei Martin Kalff: martin.kalff372@gmail.com