



## **ZEN-Meditation in Oberkulm**

Haben Sie Interesse, die ZEN-Meditation näher kennenzulernen?

In Oberkulm haben Sie Gelegenheit dazu. In der AULA findet alle 14 Tage eine ZEN-Gruppenmeditation statt. Dabei stehen **Zazen**, die Sitzmeditation und die langsame Gehmeditation, **Kinhin** im Mittelpunkt der Übung. Die Absicht ist die Förderung von mehr Achtsamkeit, was zu einem bewussteren Leben und einer gesteigerten Aufmerksamkeit führt.

### **Sammlung unseres Geistes.**

Mit der ZEN-Meditation können wir durch das Üben der Achtsamkeit unseren Geist beruhigen und das hilft uns mit Alltagsstress, der allgemeinen Hektik des weltlichen Treibens und den damit verbundenen mannigfaltigen Herausforderungen, besser umgehen zu können.

Durch das Beruhigen unseres rastlosen Geistes, unserer Gedanken, finden wir einfacher zur Ruhe und zur Mitte unseres Lebens. Und wir schöpfen Mut, Kraft und Zuversicht für unsere Selbsterkundung. Die neu gewonnen Erkenntnisse helfen uns zur Entschleunigung und öffnen uns für den spirituellen Weg.

### **Kraft durch Loslassen.**

Indem während der Sitzmeditation, die Flut der Gedanken zur Ruhe kommt, wird das Erleben von Ruhe und Stille möglich. Die kraftvolle Konzentration auf unseren Atem konzentriert unsere Energie auf einen Punkt, aus dem wir Kraft und eine gesteigerte Wahrnehmung schöpfen können.

### **Gruppenmeditation in Oberkulm**

Sie haben Gelegenheit in einer bestehenden Meditationsgruppe mitzumachen und Erfahrung mit dem Zazen (jap. Sosein) zu machen. Die Meditation ist geführt und zu Beginn und zur Einstimmung wird immer ein ZEN-Spruch oder eine ZEN-Weisheit vorgestellt und erklärt.

Vorkenntnisse sind keine notwendig und interessierte Neueinsteiger werden in die Gepflogenheiten eingeführt. Sitzgelegenheiten, Matten und Kissen sind nach Absprache vorhanden. Bei Interesse die ZEN-Meditation kennenzulernen, empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an einem kostenlosen Informations- und Einführungsabend. Die nächsten Termine und nähere Angaben finden Sie im Link.

Ort:	AULA Oberkulm, im Schulhaus, Neudorfstrasse 13, 5727 Oberkulm
Termine:	Dienstag, alle 14 Tage, bitte Terminkalender anklicken
Beginn:	19.15 h Türöffnung und Zugang zu Garderobe, Umkleide und Toiletten 19.15 bis 19.25 h Möglichkeit zum Einzelgespräch mit Peter Müller 19.25 h Zugang zum Meditationssaal, Platzbezug 19.30 h Beginn Meditation, 20.30 h Schluss, anschliessend Tee und Erfahrungsaustausch
Kosten:	Halbjahr Fr. 70.--, Ganzes Jahr Fr. 120.--, Einzelpreis pro Mal Fr. 7.—
Leitung und Auskünfte:	Peter Müller, 079 467 14 38, Mail <a href="mailto:zen@stilleswasser.ch">zen@stilleswasser.ch</a>
Dank:	Die Benützung der AULA wurde uns freundlicherweise ermöglicht durch: die reformierte Kirche KULM. Herzlichen Dank für diese Möglichkeit.