



Buddhistisches Zentrum Zollikon  
Trägerverein „Der Mittlere Weg“

Hinter Zünen 6, CH-8702 Zollikon, buddhazollikon@gmail.com  
www.buddhazollikon.ch

# Meditationstag

mit Sabine H. Kalff

Sonntag, 16. Feb. 2020, 11-17h

## Unsere Zukunft zwischen Bedrohung und Zuversicht

Innehalten - zur Ruhe kommen - Das Wesentliche erinnern

Was hilft uns das, angesichts der Weltlage: Klimakrise, endlose Kriege in Nahost,  
Massenflucht, brennendes Australien, Gewaltexzesse...?

Meditation hilft uns, wach zu werden und klar zu erkennen, wie die Dinge sind, ohne zu  
Verdrängen oder in Panik zu geraten. Wir lernen, die tieferen Zusammenhänge zu  
verstehen: Gier, Hass und Verblendung sind aussen und innen die grössten Ursachen für  
Leid und Not. Mitgefühl, Achtsamkeit und Einsicht ins Unfassbare, was Leben bedeutet,  
führen uns aus der unheilvollen Verstrickung heraus. Hier und jetzt können wir beginnen,  
uns nachhaltig zu verändern und das Vertrauen fördern in die heilsamen Qualitäten, die  
ebenso in Menschen und allen Wesen angelegt sind. Das war bereits vor 2'500 Jahren  
Buddhas Einsicht. Neben den Horrorszenarien für unsere Zukunft brauchen wir  
inspirierte Visionen, die Mut machen und das friedliche Zusammenleben fördern.

### Meditationstag

mit stillem Sitzen und Gehen, Vortrag und angeleiteten Meditationen,  
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 Wetzels zum  
Lehren ausgebildet und autorisiert.

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