



## Kontemplation Sitzen in Stille und wacher Präsenz

### **Daten 2021**

9. Januar / 6. Februar / 6. März / 10. April /  
15. Mai / 19. Juni / 10. Juli / 28. August /  
25. Sept. / 23. Oktober / 27. Nov. 2021

**jeweils samstags von 10.30 – 16.00 Uhr**

ref. Kirche Zürich Balgrist  
Balgriststube  
Forchstrasse/Lenggstrasse  
8032 Zürich

„Es muss eine kraftvolle Einkehr geschehen, ein Einholen, eine innere Sammlung aller Kräfte, der niedersten wie der höchsten, ein Einswerden aus aller Zerstreuung; sind doch alle Dinge vereint kraftvoller.“

Johannes Tauler

### **Sitzen in Stille und wacher Präsenz**

versteht sich als vertiefend wirkende spirituelle Übung im Alltag.

Sie ist ein Angebot im Rahmen der Kontemplationsschule via integralis und verbindet die Tradition der christlichen Mystik mit der Übung des Zazen - der gegenstandslosen Schweigemeditation des Zen-Buddhismus

### **Gründe zu meditieren:**

- . Stress abbauen durch die Erfahrung der Stille und dadurch Gelassenheit finden
- . Achtsamkeit erlernen durch das Üben von wacher Präsenz
- . seinem schöpferischen Potential vertrauen und seine persönlichen Fähigkeiten entfalten
- . Sinnhaftigkeit erleben
- . die Einheit mit allem Leben erfahren

### **Höchstes Ziel ist es:**

zu erwachen zur Einheit mit dem Urgrund allen Lebens und einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen

Dieser Prozess vollzieht sich in drei Stufen:

- . Versunkenheit
- . Erwachen aus der Illusion der Getrenntheit
- . Integration in den Alltag

### **Meditationsablauf**

Impuls und Rezitation m. Verneigungen

- . 25` Sitzen in Stille
- . 5` meditatives Gehen
- . 25` Vortrag u. Sitzen in Stille
- . 5. meditatives Gehen
- . 25` Sitzen in Stille

30` 1. Intervall / Pause individuell im Schweigen

- . 25` Sitzen in Stille
- . 5` meditatives Gehen
- . 25` Sitzen in Stille
- . 5` meditatives Gehen
- . 25` Sitzen in Stille

30` 2. Intervall / Pause individuell im Schweigen

- . 25` Sitzen in Stille
  - . 5` meditatives Gehen
  - . 25` Sitzen in Stille
  - . 5` meditatives Gehen
  - . 25` Sitzen in Stille
- Abschluss mit Rezitation u. Verneigungen

### **Möglichkeit zum Einzelgespräch**

#### **Leitung:**

Ute Monika Schelb, Pfrn.i. R.  
Theologin M.A.  
Kontemplationslehrerin via integralis  
Meditationsleiterin  
In Vertretung:  
Jannah Schraner  
Kontemplationslehrerin via integralis

#### **Anfragen und Anmeldung:**

Jeweils bis spätestens Donnerstagvormittag vor dem angekündigten Termin  
E-Mail: [ute.schelb@bluewin.ch](mailto:ute.schelb@bluewin.ch)

#### **Kosten:**

Das Meditationsangebot an den Samstagen soll selbsttragend sein.  
Kostenbeitrag Fr. 35.- für alle Einheiten