



Kontemplation Sitzen in Stille und wacher Präsenz

Daten 2022

15. Januar / 12. Februar / 26. März /
7. Mai / 11. Juni / 9. Juli / 27. August /
1. Oktober / 3. Dezember 2022

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 zur 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 zur Erfahrung der Verbundenheit mit allem Leben
- . Integration in den Alltag

Meditationsablauf

Impuls und Rezitation m. Verneigungen

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

Kosten:

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

