



**Kontemplation  
Sitzen in Stille  
und wacher Präsenz**

**Daten 2026**

17. Januar / 28. Februar / 21. März /  
18. April / 2. Mai / 20. Juni /  
11. Juli  
Weitere Daten folgen.

jeweils samstags von 10.30-16 Uhr

Reformierte Kirche Zürich-Balgrist,  
Balgriststube  
Forchstrasse / Lenggstrasse  
8008 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

- Zu Gelassenheit finden durch die Erfahrung der Stille
- 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

#### Leitung

Ute Monika Schelb,  
Pfarrerin, Theologin M.A.;  
Kontemplationslehrerin ‚via integralis‘;  
Meditationsleiterin  
Jannah Schraner,  
Kontemplationslehrerin ‚via integralis‘

#### Anfragen und Anmeldung

Jeweils  
bis spätestens Donnerstagmittag  
vor dem angekündigten Termin

E-Mail: [ute.schelb@bluewin.ch](mailto:ute.schelb@bluewin.ch)  
[schraner.j@bluewin.ch](mailto:schraner.j@bluewin.ch)

#### Kosten

Das Meditationsangebot an den Samstagen soll selbsttragend sein.  
Kostenbeitrag Fr. 40.– für alle Einheiten

#### Meditationsablauf

Impuls und Rezitation m. Verneigungen

- 25` Sitzen in Stille
  - 05` Meditatives Gehen
  - 25` Sitzen in Stille und Vortrag
  - 05` Meditatives Gehen
  - 25` Sitzen in Stille
  - 30` Erstes Intervall /  
Pause individuell im Schweigen
  - 25` Sitzen in Stille
  - 05` Meditatives Gehen
  - 25` Sitzen in Stille
  - 05` Meditatives Gehen
  - 25` Sitzen in Stille
  - 30` Zweites Intervall /  
Pause individuell im Schweigen
  - 25` Sitzen in Stille
  - 05` Meditatives Gehen
  - 25` Sitzen in Stille
  - 05` Meditatives Gehen
  - 25` Sitzen in Stille
- Abschluss mit Rezitation und Verneigungen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
  - Bequeme, dunkle Kleidung erwünscht