



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
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