



Kontemplation Sitzen in Stille und wacher Präsenz

Daten 2026

**jeweils Dienstagabend
von 19.00 – 20.00 Uhr**

6. Januar / 10. Februar / 10. März /
7. April / 12. Mai / 16. Juni / 7. Juli /
18. August / 8. September / 6. Oktober /
10. November / 8. Dezember 2026

**im Kirchenraum der
reformierten Kirche Fehraltorf
Kirchgasse 4
8320 Fehraltorf**

„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.

Die 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 allen 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 i. R.
Kontemplationslehrerin via integralis
Meditationsleiterin

Anfragen und Anmeldung:

E-Mail: ute.schelb@bluewin.ch

Kosten:

Das Meditationsangebot soll selbsttragend sein.
Ein Unkostenbeitrag von Fr. 5.- pro Mal ist erwünscht.

Meditationsablauf

Übung zur Körperachtsamkeit
Bruder-Klaus-Gebet
Textimpuls
Impuls zur Körperhaltung

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

Verabschiedung mit Segen

Möglichkeit zum Einzelgespräch nach der Meditation

**Bequeme, dunkle Kleidung erwünscht
Wollsocken mitbringen**