



# Kontemplation

## Sitzen in Stille



### Kontemplation

Das Wort «Kontemplation» kommt vom lateinischen Verb «contemplari» und bedeutet «betrachten, schauen». Kontemplation ist ein Übungsweg in der Stille. Er führt von der Unruhe des Geistes zur Ruhe des Herzens, von der Zerstreuung in ein achtsames Wahrnehmen.

### Aufbau der Abende:

In der Mitte des Abends stehen zwei Mal 20 Minuten Sitzen in der Stille. Die beiden Einheiten des Sitzens werden durch meditatives Gehen unterbrochen.

Beim Eingang helfen uns ein Lied und ein Gebet mit Gebärden, uns zu sammeln.

Am Schluss steht ein Lied und das Gebet von Bruder Klaus. Eine gute Körperhaltung unterstützt das Sitzen in der Stille. Es ist möglich auf einem Gebetsschemel oder auf einem Stuhl zu sitzen.

Bequeme Kleider erleichtern eine gute Sitzhaltung.

### Leitung:

Stefan Zolliker, Pfarrer,  
Master of advanced studies in Spiritualität  
der Universität Zürich  
052 212 17 39, stefan.zolliker@gmx.ch

### Ort:

Trollstrasse 10, Winterthur,  
im Raum 7 neben der Kirche

### Termine:

Mittwochs, je 19.30 – ca. 20.20 Uhr  
**4. April, 16. Mai, 13. Juni,  
4. Juli, 22. Aug., 19. Sept. 2018**

Einmal im Monat am Mittwochabend  
April bis Sept. 2018