

# Stille im Alltag

Schweigemeditation aus der Tradition des Zen  
verbunden mit christlicher Mystik



© [www.stockadobe.com](http://www.stockadobe.com)

**Kirchliches Zentrum Lee in Riniken**  
**19.00 bis 20.00 Uhr**

«Gott kommt nicht erst in den Menschen hinein,  
Gott ist wesenhaft darin.»

Meister Eckehart, christlicher Mystiker

---

## Kontemplation

Die Kontemplation ist als gegenstandslose Meditation ein Weg in unser Inneres. Das Loslassen der Gedanken in der Schweigemeditation ermöglicht den Kontakt mit unserer göttlichen Mitte und kann uns öffnen für die mystische Einheit von Allem mit Allem. So werden wir achtsamer und üben, auch im Alltag präsenter und zentrierter zu sein.

### Ablauf

Zunächst thematischer Impuls;  
2 Einheiten Schweigemeditation à 20 Minuten,  
dazwischen Gehmeditation 10 Minuten.

Die Abende können einzeln besucht werden, ohne Anmeldung.  
Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

### Leitung und Information

Andreas Zimmermann  
Kontemplationslehrer i.A.  
(via integralis)  
Tel. 076 401 90 42  
andreas\_zimmermann@bluewin.ch

