

elisabethen

# KONTEMPLATION via integralis

jeweils montags, 18:30-19:30 Uhr  
im Chor der Kirche

12.01.\* / 26.01.\* / 09.02.\* / 09.03. / 23.03. / 20.04. / 04.05. / 18.05. / 08.06. /  
22.06. / 10.08. / 24.08. / 14.09. / 28.09. / 12.10. / 26.10. / 09.11. / 23.11. /  
07.12.2026

*\*im Januar und Februar im Refektorium (neben der Kirche)*

Einstieg jederzeit möglich | Kollekte

DIE OFFENE KIRCHE FÜR ALLE  
IM HERZEN VON BASEL

WWW.OFFENEKIRCHE.CH  
ELISABETHENSTR. 14 | BASEL

# **Gott ist konkrete Gegenwart.**

*Meister Eckhart*

Via integralis nennt sich die Kontemplationsschule, in der sich «Zen und christliche Mystik begegnen». Sie orientiert sich an den Zeugnissen christlicher Mystik und praktiziert zugleich als kontemplative Übung das Zazen aus dem Zen-Buddhismus. Wörtlich übersetzt bedeutet dies:

*Sitzen in Stille, Sammlung des Herzgeistes.*

Dieser Spiritualitätsweg wurde von Zen-Meisterin Pia Gyger († 2014) und Zen-Meister Niklaus Brantschen entwickelt. Die Sorgfalt der Rituale und das Sitzen in Stille fördern die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potentials sowie das Mitgefühl im Leben.

Letztlich geht es auf diesem Erfahrungsweg um das Erwachen zur Einheit mit Gott und einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.

Mit Valeria Hengartner und Urban Waltenspül

**Ich bat den Mandelbaum:  
Erzähl mir von Gott! –  
Da fing er an zu blühen.**

*China*