

Stille - Meditation

Unsere Meditation steht in der Tradition einer kontemplativen Spiritualität. Es geht weniger darum, einen Text oder ein Thema zu meditieren, sondern still zu werden und loszulassen. Dies wird besonders in den beiden Zeiten des Schweigens innerhalb des Ablaufes deutlich. „Spiritualität, sagt Meister Eckhart, ist keine Addition, sondern eine Subtraktion: Es muss nichts hinzugefügt, aber vieles weggelassen werden.“ (L. Marti) Dieses Weglassen wollen wir in unserer Meditation üben.

Daten

Die Meditation findet jeden Donnerstag statt.
Ausnahmen: In den Schulferien, am Gründonnerstag und an Auffahrt findet die Meditation nicht statt.
Die genauen Daten finden Sie auf unserer Homepage:
reformiert-zuerich.ch

Kirche Zürich-Unterstrass
Turnerstrasse 47, 8006 Zürich

Für das Meditationsteam: Lea Schuler, Pfarrerin
077 501 99 88, lea.schuler@reformiert-zuerich.ch



Stille - Meditation

**Schweigen und Hören in der
Kirche Unterstrass**

Donnerstags, ausser in den Schulferien
18.15 - 19.05 Uhr

18.15 **Begrüssung**

Text Nr. 164 (LeiterIn)

Hier bin ich,
 Gott, vor dir.
 So wie ich bin.
 Ich öffne mich deiner Nähe.
 Deine Lebenskraft fließt in mir,
 mein Atem,
 der mich trägt und weitet ...
 Lass Ruhe in mich einkehren ...

Lied: Schweige und Höre, 3x (alle)

The image shows two staves of musical notation in treble clef, key of A major (two sharps), and 2/2 time signature. The first staff contains the melody for the first line of lyrics: 'Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes'. Above the notes are chord markings: '1. A', 'D', 'E', 'A', 'A 2.', and 'D'. The second staff contains the melody for the second line of lyrics: 'Her - zens Ohr, su - che den Frie - den.'. Above the notes are chord markings: 'E', 'A', 'A 3.', 'D', 'E', and 'A'. The music ends with a double bar line and repeat dots.

T: Michael Hermes 1979 nach der Regel des Hl. Benedikt um 550
 M: nach Terrye Coelho 1972

Stille

(Beginn und Ende mit der Klangschale)

18.45 **Gebärdengebet** (LeiterIn macht es vor)

Text (gelesen oder gesungen)

Wechselnde Pfade,
 Schatten und Licht:
 Alles ist Gnade,
 fürchte dich nicht.

Kerzen anzünden:

Wer möchte kann eine oder mehrere
 Kerzen anzünden
 (für Personen, Situationen etc.)

Stille (beginnt mit der Klangschale)

19.00

Abendläuten

(Wir bleiben dazu in der Stille)

Ende der Stille (mit der Klangschale)

Segen (LeiterIn)

Geht in der Kraft, die euch gegeben ist,
 einfach, leichtfüßig, zart.
 Haltet Ausschau nach der Liebe.
 Gottes Geist begleitet euch. Amen

Abschluss: Verbeugung (alle)