

MEDITIEREN ALS PRAXIS

Meditieren im Alltag ist aktive Lebensgestaltung und verantwortungsvolles Umgehen mit den eigenen Energien und Bedürfnissen. Unabhängig von Religionen und Traditionen führt Meditation zur Beruhigung unserer inneren und äusseren Hektik. Sie führt in der Stille zu innerer Freiheit und Frieden, zum wahren Selbst, hin zu unserem Urgrund - zu Gott.

**Unsere
Meditationsange-
bote finden in der Regel
statt:
im Meditationsraum
des Pfarreizentrums
St. Katharina
in Fällanden**

ZAZEN – Sitzen in Stille

ist das Herzstück des spirituellen Weges im Zen.

Dienstag 07.50 – 08.50 Uhr

Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag 07.50 – 08.50 Uhr

Sonntag 08.50 – 09.50 Uhr

KONTEMPLATION *via integralis*

verbindet die christliche Mystik mit der Übung des Zazen

Freitag 19.15 – 20.00 Uhr

MEDITATIVE ANDACHT MIT MUSIK in der Kirche

Jeweils Freitag, 19.15 Uhr in der Kirche

27. November 2009 (mit Maria Walpen)

15. Januar 2010 12. Februar 2010 12. März 2010

16. April 2010 14. Mai 2010

TAGE DER STILLE

Jeweils Samstag, 09.30 – 13.00 Uhr

19. September 2009 24. Oktober 2009 16. Januar 2010

13. Februar 2010 13. März 2010 15. Mai 2010

*Detaillierte Informationen liegen in einem separaten Prospekt auf!
Bitte beim Pfarrvikariat St. Katharina in Fällanden anfordern (044 825 26 00).*



**Meditative Gebetsangebote
im Seelsorgeraum**



Morgengebet – Wort in den Tag

Das Morgengebet orientiert sich an der Struktur des kirchlichen Stundengebets. Fröhlich beten die Klostersgemeinschaften, Priester und Diakone die Laudes. Sie beinhaltet Psalmgebete, kurze Schriftlesung, Fürbitten, Vater Unser und die Segensbitte.

Das Morgengebet richtet sich nach dessen Struktur, hat aber ein je eigenes Thema und wird in zeitgemässer Sprache und dem Alltag der Menschen von heute angepasst.

Aus dem Thema ergibt sich auch ein „Wort in den Tag“ (ein besinnlicher Text), das die Teilnehmer als Erinnerungstext mitnehmen können.

Komplet – das Abendgebet

Meditation will die Sammlung des Menschen für eine wichtige Sache. Wer sich auf Meditation einlässt, sucht Erfahrung und nicht Wissen, Betrachtung und nicht Konzentration. Meditation ist daher mehr ein verweilendes Staunen und kein willentlich beeinflusstes Nachdenken. Die Komplet ist im Stundengebet der Kirche das Gebet vor der Nachtruhe. Es beschliesst den Tag.

Der einfache Rahmen ist so gewählt, dass der Teilnehmer nicht noch einmal gefordert wird, sondern zur Ruhe kommt und die Anspannung des Tages ablegen kann. Die Komplet richtet sich von der Form nach der ökumenischen Gemeinschaft in **Taizé** mit den beliebten Taizé-Liedern und dauert ca. 45 Minuten.

Das
Morgengebet findet
in der Regel statt:

Jeden 2. Donnerstag
um 6.30 Uhr
in der Kapelle St. Gabriel
in Schwerzenbach

2009

20. August
03. September
17. September
01. Oktober
15. Oktober
29. Oktober
12. November
26. November

2009

09. September
11. November
09. Dezember

2010

13. Januar
10. Februar
10. März
14. April
12. Mai
02. Juni
14. Juli

Das
Abendgebet findet in
der Regel statt:

jeden 2. Mittwoch des Monats
um 19.15 Uhr in der Krypta
unter der Kirche Maria
Frieden in Dübendorf