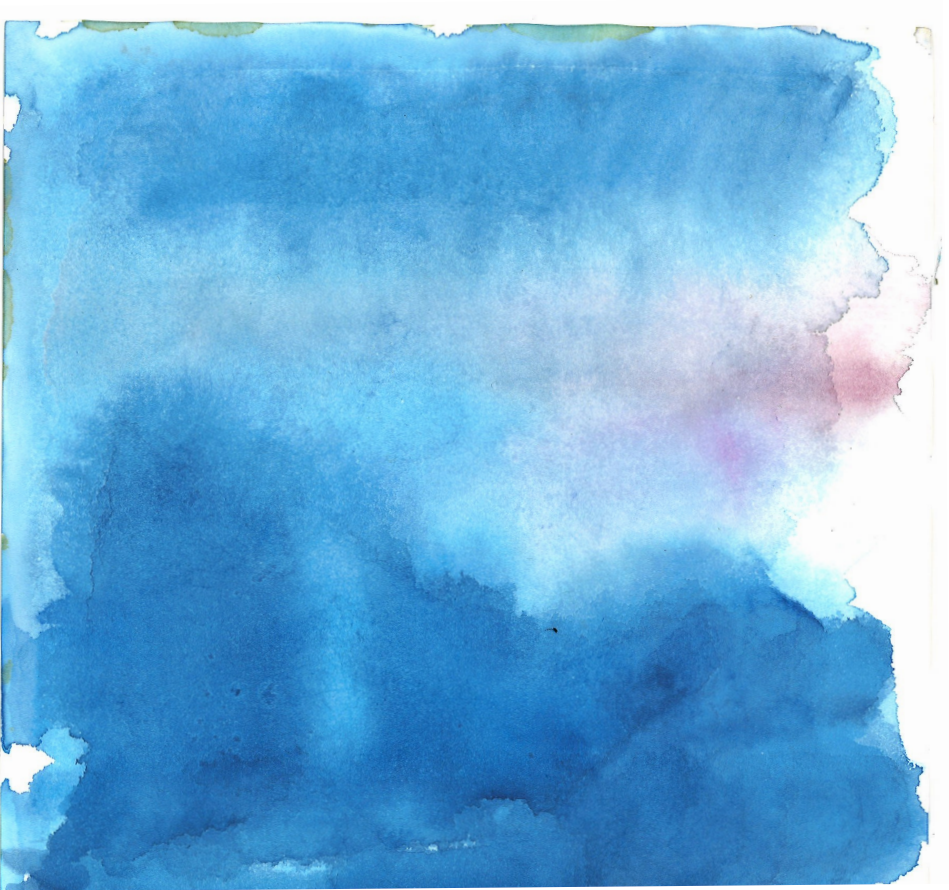


Meditationen vor Ostern



Freitagmorgen in der Passionszeit
vom 7. März bis 11. April 2025
von 8h-8.45h in der Nydeggkirche

angeleitet von Sabine Zulauf
nach der Methode der «lectio divina»

Was ist die lectio divina?

Die lectio divina ist eine Form der Meditation, die im Mittelalter entstanden ist und in Klöstern und Kirchen praktiziert wird.

Sie orientiert sich an einem Schema von vier Stufen:

1. Stufe: «**lectio**» = Lesung des Textes
2. Stufe: «**meditatio**» = Resonanz auf den Text
3. Stufe: «**oratio**» = Gebet
4. Stufe: «**contemplatio**» = stille Präsenz

Zur Vorstellung von der lectio divina gehört schliesslich auch die «**ruminatio**» = ein stetiges Wiederholen, ein «Wiederkäuen» des spirituellen Textes im weiteren Verlauf des Tages.

Gut zu wissen:

- Die Meditationen vor Ostern orientieren sich an den vier Schritten der lectio divina.
- Die Zeit in der Kirche verbringen die Anwesenden im Schweigen. Die Kirchentür ist ab 7.45h geöffnet und wird um 8.05h geschlossen.
- Warme, bequeme Kleidung (und Wollsocken) sind empfohlen. Verschiedene Sitzmöglichkeiten sind vorhanden.
- Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.
- Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Sabine Zulauf gibt gerne weitere Auskünfte
(Tel 079 810 00 88 oder Mail: sabinezulauf1105@gmail.com)

Texte

7. März

«Ich werde sein der ich sein werde» (Exodus 3,14)

Meditation zu Exodus 3,1-15

14. März

«Sammle meine Tränen in deinen Krug;
ich bin sicher, du zählst sie alle!» (Psalm 56,9)

Meditation zu 2. Könige 4,1-7

21. März

«Sie hat eine schöne Tat an mir vollbracht.» (Mt 26,6)

Meditation zu Matthäus 26,6-13

28. März

«Der Gott meiner Gnade kommt mir entgegen.» (Psalm 59,11)

Meditation zu 1. Könige 19,3-13

4. April

«Du hast meine Klage in Reigen verwandelt.» (Psalm 30,12)

Meditation zu Psalm 30

11. April

«In deine Hände lege ich meinen Geist.» (Psalm 31,6)

Meditation zu Lukas 23,33-49

Sabine Zulauf stellt sich vor:

Ich beschäftige mich seit über 35 Jahren mit Meditation. Sie gehört zu meinem Alltag. Das Üben ist mir lieb geworden. Im Rahmen der Weiterbildung (CAS Spiritualität an der Universität Zürich) vertiefte ich Erfahrung und Theorie. Auch bei meiner Arbeit als Deutschlehrerin und Katechetin setze ich vermehrt Stille und kreative Methoden ein. Ich bin Mutter zweier erwachsener Söhne und lebe mit meinem Mann im Berner Mattequartier.

