



Meditation verhilft zu innerem Gleichgewicht.

Grüezi

Etwas mehr Ruhe und Konzentration können unseren Alltag nachhaltig positiv beeinflussen – jeder und jede, der oder die schon einmal meditiert hat, kennt die positiven Effekte der Meditation.

Wer noch keine Erfahrungen darin hat und etwas darüber wissen möchte, dem bringt Pfarrer Jürg Spielmann das Thema Meditation in dieser Ausgabe näher.

Weiter wollen wir Ihnen in diesem Heft zeigen, wie vielfältig und bereichernd die Angebote für unsere Konfirmandinnen und Konfirmanden sind. Wer meint, da werde nur still und ruhig im Unterrichtszimmer gesessen, der täuscht sich gewaltig!

Barbara Stotz Würigler

Die Fünf Wirkungen von Meditation

Jürg Spielmann, Pfarrer | Meditation ist gesundheitsfördernd. Die reformierte Kirchgemeinde Bülach bietet zwei Kurse an.

Die Gedanken kreisen unermüdlich um dasselbe, man spürt, dass man emotional blockiert ist – wer kennt das nicht? Die Zeit, in der wir leben, ist oft von Hektik und Stress geprägt. Meditation und meditative Achtsamkeitsübungen im Alltag können helfen, der Hektik mit mehr Gelassenheit zu begegnen und den Stress erträglicher zu machen.

Beengendes Gedankenkreisen oder emotionale Blockaden lassen sich unterbrechen und lösen. Achtsamkeitsübungen schärfen die Wahrnehmung für Körpersignale oder Botschaften der Seele. Die Wirkung von Meditation wird in der Literatur in vielfältiger Art und Weise be-

schrieben. Neuere Hirnforschungen der letzten 20 Jahre weisen die positive Wirkung von Meditation auf die Gesundheit, das Immunsystem, die Funktionsweise des Gehirns sowie natürlich auch auf die leibseelische Befindlichkeit auch neurologisch eindeutig nach. Meditation ist im manchen Spitälern, Rehakliniken oder psychiatrischen Einrichtungen zum festen Bestandteil des Therapieangebots geworden. Meditation...

... fördert die Gesundheit.

... beruhigt, bewältigt Stress durch Achtsamkeit.

... ordnet Gefühle und Gedanken, richtet neu aus.

... stärkt, baut Ängste ab, schenkt Gelassenheit.

... verbindet einen mit sich selbst, mit andern, mit der Quelle des Lebens in Gott.

Ein Zitat von Niklaus Brantschen, einem der wohl bekanntesten Meditationslehrer in der Schweiz, mag dies verdeutlichen: «In jeder tiefen Meditation findet eine passive Reinigung statt. Es steigt alles in uns auf, was es zu klären, zu reinigen und zu bereinigen gibt. ...Die stärkste Auswirkung der Einkehr ist Achtsamkeit im Alltag.»

(Niklaus Brantschen und Pia Gyger, Es geht um die Liebe, 2. Auflage, München 2014)

Wege nach Innen

Jeden Dienstagabend von 19.00 bis 19.30 Uhr und am Freitag von 12.15 bis 13.00 Uhr treffen sich zwei Meditationsgruppen zum gemeinsamen Sitzen in der Stille.

Die Dienstagsgruppe besteht schon über 15 Jahre, die Freitagsguppe gibt es seit drei Jahren. Sie ist sehr gut angelaufen. Es sind bei beiden Gruppen gut 20 Personen, welche regelmässig oder gelegentlich die Meditationen besuchen, ganz wie es jedem einzelnen entspricht. Am Dienstag kommen durchschnittlich fünf bis zehn Personen, am Freitag acht bis zwölf. Ein kurzer Impuls am Anfang begleitet die Teilnehmenden ins Schweigen. Ein Segenswort am Schluss schliesst die gemeinsame Stille vor Gott ab. Am Dienstag, im Meditationszimmer des Kirchgemeindehauses, sitzt man ungefähr eine halbe Stunde. Am Freitag, im Chorraum der Kirche, sind es zwei 20-minütige Meditationen mit stillem Gehen im Kreis dazwischen. Die Teilnehmenden empfinden es als schön und berührend, die Kirche beim Meditieren einmal von einer ganz anderen Seite als Raum der Stille und Kraft zu erleben.

Neue Interessierte

Der Teilnehmerkreis der beiden Meditationsgruppen erstreckt sich erfreulicherweise aufs ganze Zürcher Unterland. Er ist damit also keineswegs auf Bülach begrenzt. Neue Interessierte sind in der Meditation am Dienstag oder Freitag jederzeit herzlich willkommen.

Es braucht keine Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenlos. Man kann einfach kommen, zum Schnuppern, gelegentlich oder regelmässig, man ist absolut frei. Informationen zu Daten und Zeiten finden Sie im Internet www.refkirchebuelach.ch oder im Kalender des «reformiert. lokal», welches alle zwei Wochen erscheint. Meditation braucht Übung. Meditieren in der Gruppe, das gemeinsame Schweigen und Suchen nach Kraft in der Stille kann eine Hilfe dabei sein.

Einzelbegleitung

Gelegentlich wurde ich schon um eine kurze persönliche Einführung ins Thema Meditation gebeten. Diese Einzelgespräche haben sich bewährt. Ich möchte sie damit auch einem grösseren Kreis potentiell Interessierter anbieten. Die Gespräche sind kostenlos. Nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf. Pfarrer Jürg Spielmann, E-Mail: juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch oder Telefon 043 411 41 63.



Warum Meditieren?

Meditation ist helfende, heilende und entwicklungsfördernde Übung von Spiritualität im Alltag. So würde ich den Gewinn zusammenfassen, den Meditation für mich stets aufs Neue mit sich bringt.

Ich hätte mir früher kaum denken können, jeden Tag eine halbe Stunde still auf einem Sitzkissen zu sitzen, zu schweigen und zu meditieren. Zu statisch wäre mir das vorgekommen, zu dynamisch und aktiv fühlte ich mich, als dass ich mir hätte vorstellen können, Meditation, das könnte auch etwas für mich sein. Natürlich wusste ich um die positiven Wirkungen von Meditation aus Büchern und Vorträgen. Me-

ditation und Kontemplation gehören schliesslich auch im christlichen Kontext zu Jahrhunderte alter Praxis. Doch, mir fehlte der ganz persönliche Kick, oder anders gesagt, ich war wohl einfach noch nicht reif dafür. In einer Zeit gesundheitlicher Schwierigkeiten fiel der Groschen. Warum sollte Meditation nicht auch mir helfen, wo sie doch schon so vielen anderen zu Stecken und Stab geworden war, um es mit den Worten von Psalm 23 zu sagen? So begann ich mit meiner regelmässigen, persönlichen Meditationspraxis und merkte schon bald, welche beruhigende und stärkende Wirkung diese Übung in meinem Alltag zu entfalten begann.

«Warum sollte Meditation nicht auch mir helfen, wo sie doch schon so vielen anderen zu Stecken und Stab geworden war, um es mit den Worten von P



Für ein paar Stunden Flüchtling sein

Wie lebt es sich als Flüchtling in der Schweiz? Dieser Frage spürten die Bülacher Konfirmandinnen und Konfirmanden Ende November an einem Workshop mit der Schweizerischen Flüchtlingshilfe nach.

Zu Beginn bekamen sie alle eine neue Identität, die Konfirmandinnen und Konfirmanden. Alle waren sie Migranten aus den verschiedensten Herkunftsländern und mit unterschiedlichem Aufenthaltsstatus. Nun galt es, das Leben als Flüchtling in der Schweiz kennen zu lernen. An mehreren Posten

mussten sie sich behaupten. So beispielsweise am Posten «Bewerbungen», wo sie sich auf eine Arbeitsstelle bewerben mussten, und dann im fiktiven Bewerbungsgespräch entweder Glück hatten und ihre Stelle bekamen oder zurückgewiesen wurden, weil eine Erwerbsarbeit nicht mit ihrem Aufenthaltsstatus vereinbar war.

Keine einfache Hürde

Aber auch wer Schweizerin oder Schweizer werden wollte, hatte eine nicht ganz einfache Hürde zu meistern. So mussten die Konfirmandin-

nen und Konfirmanden Fragen aus einem Einbürgerungstest aus dem Kanton Aargau beantworten, was manche vor unlösbare Probleme stellte.

Den Höhepunkt bildeten aber die Berichte von echten Flüchtlingen, die den Workshop mitgestalteten. Eine Frau aus einem bürgerkriegsgeplagten afrikanischen Staat erzählte davon, wie sie auf einer langwierigen und abenteuerlichen Reise von da nach dort gezogen war – manchmal in wochenlangen Fussmärschen – bis sie schliesslich hier in der Schweiz ankam, wo sie eine

Keine Minute Langeweile

Am ersten Advent besuchte ich mit einem guten Dutzend anfänglich eher skeptischen Konfirmandinnen und Konfirmanden den grossen Advents-Gottesdienst im Zentrum für Migrationskirchen in Zürich.

Das Zentrum für Migrationskirchen wurde vor einigen Jahren von der Zürcher Landeskirche im seit längerem stark unternutzten Kirchgemeindehaus Wipkingen eingerichtet. Seither bietet es acht der reformierten Tradition nahe stehenden Migrationskirchen eine Heimat. Kurz nachdem wir eingetroffen waren, begann bereits der Gottesdienst mit einer längeren Phase des Lobpreises. Begeisterte Menschen klatschten in die Hände oder standen auf beim Singen, das musikalisch von jüngeren Mitgliedern der brasilianischen und anderer Kirchen begleitet wurde. Ab und zu war ein «Hallelujah» zu hören. Kinder rann ten umher und weitere Leute trafen ein, die freudig von den Anwesenden begrüsst wurden. Ein Kommen

und Gehen war zu beobachten, das wir aus unseren Gottesdiensten nicht kennen.

Übersetzte Predigt

Weiter ging der Gottesdienst mit Gebeten und einer simultan übersetzten Predigt des brasilianischen Pfarrers. Unter anderem gab es auch zwei kürzere Grussadressen von Kirchenrat Bernhard Egg und Synodalpräsident Kurt Stähli. Ebenfalls wurde im Rahmen des Gottesdienstes mit emotional bewegten und bewegenden Worten die scheidende Koordinatorin des Zentrums, Pfarrerin Esther Imhof, verabschiedet und die neue Koordinatorin, Pfarrerin Dinah Hess, begrüsst. Am Schluss wurde unter der Leitung des koreanischen Pfarrers das Abendmahl gefeiert. Nach gut zweieinhalb Stunden war der Gottesdienst, der von rund 400 Leuten besucht wurde, zu Ende. Danach erwartete uns ein Buffet, das die verschiedenen Kirchen mit Spezialitäten aus ihren Ländern bestückt hatten. Für die Ju-



Ein bunter, multinationaler Gottesdienst Migrationskirchen.

gendlichen war dieser Gottesdienst – das zeigte das anschliessende gemeinsame Gespräch – ein ganz besonderes und eindrückliches Erlebnis. Dass er zweieinhalb Stunden

Ebenso wurde mir nach kurzer Zeit bewusst, dass Meditation auch gelernt und angeleitet sein will.

Ich besuchte eine zweijährige Weiterbildung beim Meditationslehrer, Peter Wild, damals Fachmitarbeiter der evangelisch-reformierten Zürcher Landeskirche, welcher viel seines Wissens aus der Zen-Tradition geschöpft hatte. Diese Ausbildung war sehr lehrreich und motivierte mich dazu, Meditation auch in der Kirchgemeinde Bülach anzubieten. Die Meditationsgruppe, früher geleitet von Pfarrerin Ruth Wiesenberg, bestand bereits. Die Meditation am Freitag über Mittag rief ich im November 2011 neu ins Leben.

Jürg Spielmann, Pfarrer

lfen,
ecken und Stab
psalm 23 zu sagen?»

in

neue Heimat fand. Eindrücklich war es auch, zu hören, wie schwierig es war, mit der Schweizer Bevölkerung in ihrer Nachbarschaft in Kontakt zu kommen, und welche Kreativität die junge Frau dabei entwickelte Beziehungen aufzubauen.

Am Schluss waren die Konfirmandinnen und Konfirmanden froh, dass sie ihre fiktive Identität als Flüchtlinge abgeben und wieder sich selber sein durften.

Stephan Pfenninger Schait, Pfarrer



Konfirmand im Höhenflug: Impression aus dem letztjährigen Konfirmandenlager.



erwartete die Jugendlichen bei den

dauerte, haben die Jugendlichen gar nicht richtig bemerkt. Langweilig fanden sie es jedenfalls keine Minute.

Dominik Zehnder, Pfarrer

Anmeldung für den Konfirmationsunterricht

Nach den Sommerferien 2015 startet der nächste Konfirmationsunterricht, zu dem alle reformierten Schülerinnen und Schüler der 2. Oberstufe der reformierten Kirchgemeinde Bülach eingeladen sind.

Seit 2014 wird der Konfirmationsunterricht für diejenigen Jugendlichen, die ab 2016 konfirmiert werden, auf zwei Jahre verteilt. Wir starten mit den Jugendlichen im 8. Schuljahr und schliessen ab mit

der Konfirmation im Frühjahr des 9. Schuljahres. Die Einladungsbriefe samt Anmeldeformular haben wir verschickt an die bisherigen JuKi-Teilnehmerinnen und –teilnehmer der 7. Klasse. Haben Sie keinen Einladungsbrief samt Anmeldeformular erhalten? Sind Sie neu zugezogen und möchte Ihr Sohn oder Ihre Tochter gerne teilnehmen und sich konfirmieren lassen? Dann kontaktieren Sie uns bitte, wir sind offen und freuen uns

darauf, gemeinsam mit Ihnen eine passende Lösung zu finden. Fragen zum Konfirmations-Konzept beantwortet Ihnen gerne Pfarrer Dominik Zehnder, Telefon 043 411 41 65 oder dominik.zehnder@refkirchbuelach.ch. Die Anmeldeunterlagen können Sie direkt im Sekretariat bei Verena Waeckerling unter Telefon 043 411 41 42 oder E-Mail: verena.waeckerling@refkirchbuelach.ch anfordern.

Dominik Zehnder, Pfarrer

Homepage in neuem Kleid

Die reformierte Kirchgemeinde Bülach hat eine neue Homepage.

Seit Anfang Dezember präsentiert sich die reformierte Kirchgemeinde Bülach virtuell im neuen Kleid. Unter www.refkirchebuelach.ch sind alle Ansprechpersonen, Veranstaltungen, Angebote – und neu Berichte über vergangene Anlässe – zu finden. Schauen Sie vorbei und klicken Sie sich durch die Welt der reformierten Kirchgemeinde Bülach. Haben Sie eine Rückmeldung zur neuen Homepage? Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren: sekretariat@refkirchebuelach.ch



«reformiert.lokal» neu auf umweltfreundlichem Papier

Liebe Leserinnen und Leser
Das «reformiert.lokal» wird neu auf Umweltschutzpapier mit dem Gütesiegel «Blauer Engel» gedruckt. Mit der Umstellung auf Umweltschutzpapier haben wir einen weiteren Schritt in Richtung nachhaltiges Umweltmanagement unternommen. Weitere Informationen finden Sie unter <http://checkyourpaper.panda.org/papers/855>.

Die Redaktion



Jazz-Gottesdienst in Winkel

Am Sonntag, 25. Januar, um 11.00 Uhr, findet im Breitisaal in Winkel wieder ein Jazz-Gottesdienst mit Pfarrerin Yvonne Waldboth statt.

Für die musikalische Begleitung sind die «Dixie Corporation» sowie die Formation «The Mariettes» verpflichtet worden. Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es einen musikalischen Apéro.

«Musik ist ein Vehikel für Traurigkeit – aber auch für Freude. Und wenn es gelingt, beide Extreme zusammenzubringen, entsteht Magie.»

Paul McCartney



Impression vom letztjährigen Winkler Jazz-Gottesdienst

Gottesdienste

Sonntag, 18. Januar

10.00 Uhr Bülach Kirche
Gottesdienst mit Taufen mit Pfarrer Jürg Spielmann, Musik: Susanne Rathgeb, Orgel, gleichzeitig Chinderhüeti und anschliessend Chilekafi im Sigristenhaus

10.00 Uhr Bachenbülach Spycher bei der Trotte
Sonntagsschule für Kinder von 4 bis 12 Jahren. Thema «Paulus» diesmal: Saulus, der Verfolger, Apostelgeschichte 7,58–8,3

10.00 Uhr Höri Singsaal
Gottesdienst mit Pfarrerin Béatrice Heller-Wessa, Musik: Yuki Yokoyama, Klavier

Dienstag, 20. Januar

15.00 Uhr Pflegewohngruppe Gringlen
Gottesdienst mit Sozialdiakonin Ursula Krebs

16.15 Uhr Pflegewohngruppe Soligänter
Gottesdienst mit Pfarrerin Béatrice Heller-Wessa

Sonntag, 25. Januar

10.00 Uhr Bülach Kirche
Gottesdienst mit Pfarrer Stephan Pfenninger Schait, Musik: Susanne Rathgeb, Orgel, anschliessend Chilekafi im Sigristenhaus

10.00 Uhr Bachenbülach Spycher bei der Trotte
Sonntagsschule für Kinder von 4 bis 12 Jahren. Thema «Paulus» diesmal: Paulus, der Reisende, diverse Bibelstellen

11.00 Uhr Winkel Breitisaal
Jazz-Gottesdienst mit Taufen, mit Pfarrerin Yvonne Waldboth, Musik: «The Dixie Corporation» und «The Mariettes», anschliessend musikalischer Apéro

Dienstag, 27. Januar

9.30 Uhr Winkel Hans Siegrist-Stiftung
Werktagsandacht mit Pfarrerin Yvonne Waldboth

Musik

Donnerstag, 22./29. Januar

19.30 Uhr Bülach Kirche
Chorprobe Neue Kantorei Bülach, Leitung: Susanne Rathgeb

Taufen

Die Termine der Gottesdienste mit Taufen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.refkirchebuelach.ch/Veranstaltungen/Gottesdienste mit Taufen](http://www.refkirchebuelach.ch/Veranstaltungen/Gottesdienste_mit_Taufen)

Wege nach Innen

Freitag, 16./23. Januar

12.15 Uhr Bülach Kirche
Meditation im Chorraum, Leitung: Pfarrer Jürg Spielmann und Team

Dienstag, 20./27. Januar

19.00 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Meditation, Leitung: Pfarrer Jürg Spielmann und Vreni Isenmann

Kinderhütedienst

Dienstag, 20. / 27. Januar

14.00 bis 17.00 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Für Kinder von 2 bis 6 Jahren, im Kinderparadies im Erdgeschoss. Ein Angebot des Gemeinnützigen Frauenvereins Bülach

Frauenlesegruppe

Donnerstag, 22. Januar

9.00 Uhr Chileträff (Sigristenhaus)
Wir lesen das Buch «Am Aequator» von Isolde Schaad. Interessierte sind herzlich willkommen.

Computeria

Donnerstag, 22./29. Januar

16.00 bis 18.00 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Treffpunkt und Anlaufstelle für Benutzerfragen rund um den Computer, das Handy, Smartphone oder Tablet

Tischlein deck dich

Jeden Dienstag

9.30 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Tischlein deck dich Lebensmittellabgabe, Leitung: Mirjam Meier, Sozialdiakonin

Jugendkafi Re4

Jeden Freitag (ausser Schulferien)

18.30 bis 22.00 Uhr Kirchgemeindehaus
Offener Treff für Teens ab 6. Klasse im Cheminée-raum. Lounge, Softdrinks, Snacks, Billard und Games. Kontakt: Simon Gerber, Jugendarbeiter, Telefon 043 411 41 51, simon.gerber@refkirchebuelach.ch

Seniorinnen und Senioren

Mittwoch, 21. Januar

14.30 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Theater-Nachmittag. Die Senioren Bühne Zürich spielt «Mit eus uf kein Fall», (Unkostenbeitrag), Organisation: Seniorenclub Bülach und Pro Senectute Ortsvertretung Bülach

Jeden Dienstag

8.30 Uhr und 10.00 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Pro Senectute Fit/Gym
Vielfältiges gymnastisches Training für Frauen ab 60 Jahren

13.40 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Singen für Männer, Seniorenclub

15.00 Uhr Bülach Kirchgemeindehaus
Turnen für Männer, Seniorenclub
Sport, Spass, Spiel

Heiliger BimBam

im Sigristenhaus bei der Kirche
Ein gastlicher Treffpunkt für alle, eine unkomplizierte und gemütliche Insel im Alltag. Vorbeikommen, sich entspannen, etwas trinken, Gespräche führen, eine Kleinigkeit essen
Dienstag 14.00 bis 17.00 Uhr
Samstag 9.00 bis 12.00 Uhr

URAT Flickstube

Jeden Mittwoch (ausser Schulferien)

9.30 bis 11.00 Uhr Sigristenhaus
Kleider günstig und kompetent flicken und ändern lassen

Impressum

Eine Beilage der Zeitung «reformiert.»
Erscheint vierzehntäglich

Herausgeberin:
Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Bülach

Redaktion:
Barbara Stotz Würgler
Telefon 079 457 73 16
redaktion@refkirchebuelach.ch

Gestaltung: kolbgrafik.ch

Adressänderungen
«reformiert.»
Telefon 043 411 41 43
karinfahrni@refkirchebuelach.ch

Sekretariat Kirchgemeinde:
Telefon 043 411 41 41

Raumreservierungen:
Kirchgemeindehaus
Telefon 043 411 41 44
Kirche Telefon 043 411 41 55