



Lichter in der Dunkelheit



von Matthias Ruff

November - der düstere Monat steht vor der Türe mit all seinen regnerischen Tagen, seinem Nebel, seiner Kälte und Dunkelheit. Wir Menschen brauchen das Licht und die Wärme zum Leben und wenn das Sonnenlicht uns fehlt, dann zünden wir Kerzen und Laternen an, Lampions und allerlei Beleuchtungen. Es ist für mich immer wieder ein ergreifendes Bild, eine Fülle von Kerzen oder Laternen zu sehen vor dem dunklen Hintergrund der Nacht. Wenn wir fühlen, wie das Dunkle uns umgibt, wir uns dennoch getröstet und gehalten wissen dürfen durch die kleine Helligkeit in unseren Händen und Herzen. Ich halte meine Laterne hin und Du die Deine. Und wenn noch mehr und immer noch mehr Lichtquellen dazu kommen, dann erhellen wir gemeinsam das Finstere, worin wir uns gerade befinden.

Mir gefällt es, immer wieder auch über unsere Landesgrenzen hinaus zu schauen und zu sehen, dass an allen Orten dieser Welt wir Menschen auf diese finstere Jahreszeit auf ähnliche Weise reagieren. Die Laternen sehen verschieden aus, doch das Grundbedürfnis ist das gleiche. Wir alle brauchen Licht und Wärme und wir wissen es ganz tief in



uns, dass wenn wir viele kleine Lichtquellen vereinen zu einem Kerzenmeer, zu einer Laternenfülle, dass uns das gut tut im Herzen und in der Seele.

Selbst eine dunkle, regennasse Strasse ist weniger beängstigend, wenn doch die Strassenlampen brennen in regelmässigen Abständen. Und der Nebel, der an ihnen vorbeizieht, sieht auf einmal schön und geheimnisvoll aus, wenn das Licht hinein scheint.

Das Licht bringt auf eine Weise eine tröstliche Dimension mit hinein. Wir sind nicht verloren, solange wir das Licht haben, das wenigstens ein Stück des Weges erhellt, ein wenig Wärme verbreitet.

Wir sind alle durch Tage voller Einsamkeit und Traurigkeit gegangen, haben geweint und uns verlassen gefühlt. Im November können diese Gefühle sehr leicht wieder hervor kommen. Erinnerungen werden geweckt, die uns vielleicht im-

mer noch weh tun. Da gab es dunkle Momente in unserem Leben, wo wir uns fühlten, als sei die Sonne nun für immer verschwunden. Waren es in diesen einsamen Momenten nicht diese Kleinigkeiten, die uns wieder aufgerichtet haben? Ein liebes Wort, ein Lächeln. Ein Mensch, der verstand, was wir gerade brauchten und uns einfach in den Arm nahm, uns Wärme und Anteilnahme schenkte.

Ja, unsere Herzenswärme, unsere Güte und unser Verständnis sind gerade im trüben November so wichtig. Wir können für einander da sein, uns gegenseitig Licht und Wärme schenken, einander beistehen.

Gerade auch jene Menschen, die selber schon durch dunkle Wege geführt worden sind, können dadurch auf eine besondere Weise für andere eine Lichtquelle sein, aus einem neuen Verständnis dafür was es bedeutet, ein Mensch zu sein, dem die Dunkelheit nicht mehr fremd ist.

Gottesdienste

Sonntag, 31. Oktober

10.00 Uhr Kirche Stallikon
Familiengottesdienst
zum Reformationstag
Pfr. Otto Kuttler

Musik: Zhanel Messaadi

Kollekte: Reformationskollekte

Sonntag, 7. November

10.00 Uhr Kirche Wettswil
Tauffeier
Pfr. Matthias Ruff

Musik: Zhanel Messaadi, Orgel

Kollekte: SRK

10.00 Uhr Kirche Kappel am Albis
Bezirks-Gottesdienst
zum
Reformationssonntag
mit Volker Bleil,
Pfrn. Claudia Mehl,
Pfrn. Ilona Monz
Pfr. Werner Schneeбели

Musik: Projektchor unter der
Leitung von
Anette Bodenhöfer

Für den Bezirks-Gottesdienst in Kap-
pel braucht es ein Covid-Zertifikat,
für die Tauffeier in Wettswil nicht.

Sonntag, 14. November

10.00 Uhr Kirche Stallikon
Pfr. Otto Kuttler

Musik: Zhanel Messaadi, Orgel

Kollekte: Sterntaler

11.15 Uhr Jugendgottesdienst

Kinder/Jugendliche

Elki-Singen

Stallikon: Montag, 1. November
Wettswil: Donnerstag, 4. November
Leitung: Isabelle Stoll Schlumpf
079 662 76 81 istoll80@gmail.com

uprise - Jugendtreff

Mittwoch & Sonntag
14.30 - 18.00 Uhr
Leitung: Ralph Baumgartner,
079 535 65 25
Für Jugendliche von 10 - 16 Jahren

Erwachsene

Stille und Tanz

Dienstag, 9. & 23. November
19.00-19.30 Uhr Stille und Meditation
19.40-20.45 Uhr Tanz
Kirche Wettswil
mit Rita Kaelin-Rota, 044 780 84 81

Kafi-Träff

Donnerstag, 11. & 25. November
14.30 - 16.30 Uhr
Kleiner Kirchgemeindesaal Wettswil
Leitung Christine Haab, 079 702 71 77

Konzert Folklore Orchestra

Freitag, 5. November
20.00 Uhr, Kirche Wettswil
"Hiesigs trifft Frömds, Tradition trifft auf
Heute"
Dirigent: Urs Bösiger
mit Covid-Zertifikat

Verschiedenes

Sekretariat Erreichbarkeit

Dienstag: 9.00 - 12.00 Uhr
mit Tel. oder Mail
Donnerstag: 9.00 - 12.00 &
14.00 - 16.00 Uhr



Konzert Folklore Orchestra in Wettswil

Prova Folklore
Orchestra
Winterthur

Lüpfiger Folk

von nah
und fern

Klezmer, Tango, Polka,
Schottisch, Walzer -
und mehr

Freitag
5. November 2021
20 Uhr

Reformierte Kirche
Wettswil

Dirigent:
Urs Bösiger

Für die
Veranstaltung
besteht
Zertifikats-
pflicht.

Wir
freuen uns
auf euch!

www.folkloreorchestra.ch

Einzigartig ist das Folklore Orchestra in vielerlei Hinsicht: Mit über 30 Liebhabermusikerinnen und -musikern und über 10 verschiedenen Instrumenten sind wir schweizweit das grösste Orchester dieser Art.

Unsere Melodien laden ein zur Reise in nahe und ferne Länder. Sie stammen aus Osteuropa und Südamerika, aus der Schweiz, Irland und Skandinavien.

Auch Romamusik und jiddische Tänze gehören dazu. Traditionelle Stücke neu interpretiert - ein Hörvergnügen in selten gehörter Klangfülle.

Dirigent ist Urs Bösiger, ehemaliger Hackbrettlehrer an der Musikschule Prova in Winterthur und Musiker in verschiedenen Folkgruppen.

Die Folk-Grossformation probte zum ersten Mal im Mai 1992. Im Jahr 2015 wurde die zweite CD aufgenommen.

Mehr Informationen und Hörbeispiele auf: www.folkloreorchestra.ch.

Der Eintritt ist frei, es gibt am Ende eine freiwillige Kollekte. Bitte beim Eingang das Covid-Zertifikat bereit halten.

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher und auf ein mitreissende Konzert!



Die Meditation des Umarmens

Mitfühlendes Zuhören ist entscheidend. Wir hören mit der Bereitschaft zu, die Leiden der anderen Person zu mindern, nicht, um sie zu verurteilen oder Auseinandersetzungen mit ihr zu führen. Wir hören mit unserer ganzen Aufmerksamkeit zu. Selbst wenn wir etwas vernehmen, das unwahr ist, hören wir weiterhin intensiv zu, so dass sie ihren Schmerz ausdrücken und ihre inneren Spannungen lösen kann. Wenn wir ihr antworten oder sie korrigieren, wird die Übung keine Früchte tragen. Wir hören lediglich zu. Wenn wir der anderen Person mitteilen müssen, dass ihre Wahrnehmung nicht richtig war, können wir dies einige Tage später in Ruhe und unter iver Augen tun. Vielleicht wird sie dann bei der nächsten Sitzung des Neubeginns von sich aus ihren Fehler berichtigen, und wir brauchen überhaupt nichts zu sagen.

Wir beschliessen die Zeremonie mit einem Lied oder indem wir uns alle im Kreis an den Händen fassen und eine Minute lang achtsam atmen. Manchmal enden wir mit einer Umarmungsmeditation. Danach fühlen wir uns immer leicht und befreit, selbst wenn wir nur einen vorbereitenden Schritt in Richtung Heilung getan haben. (...)

Das Umarmen lernte ich zum erstenmal 1966 in Atlanta. Eine Dichterin brauchte mich zum Flughafen und fragte mich dann: "Ist es gestattet, einen buddhistischen Mönch zu umarmen?" In meinem Heimatland ist es nicht üblich, sich in der Öffentlichkeit so zu verhalten, aber ich dachte: "Ich bin ein Zenlehrer. Das Umarmen sollte kein Problem für mich sein." So sagte ich: "Warum nicht?" Und so umarmte sie mich, aber ich selbst ver-

hielt mich dabei ziemlich steif. Im Flugzeug entschloss ich mich dann, dass, wenn ich mit Freunden im Westen arbeiten wollte, auch die westliche Kultur erlernen müsse. Das ist der Grund, warum ich die Meditation des Umarmens erfunden habe.

Diese Meditation ist eine Verbindung von Ost und West. Wenn du jemanden umarmst, musst du dies entsprechend der Übung wirklich, das heisst mit voller Überzeugung tun. Du musst ihn oder sie in deinen Armen sehr real werden lassen. Du tust dies nicht nur, um den Schein zu wahren, du klopfst dem anderen nicht nur zwei- oder dreimal auf den Rücken, um vorzugeben, dass du da seist. Du bist tatsächlich anwesend, und so brauchst du nichts vorzutäuschen. Während der Umarmung atmest du bewusst, und du umarmst mit deinem ganzen Körper, mit deinem ganzen Geist und von ganzem Herzen. "Beim Einatmen weiss ich, dass mein Liebster, meine Liebste in meinen Armen ist - lebendig. Ausatmend weiss ich, wie kostbar er oder sie mir ist." Während du den anderen hältst und dreimal ein- und ausatmest, wird er in deinen Armen ganz wahrhaft, und ebenso wirst du es. Wenn du jemanden liebst, willst du, dass er glücklich ist. Ist er nicht glücklich, gibt es auch für dich keine Möglichkeit, glücklich zu sein. Glück ist keine individuelle Angelegenheit. Wahre Liebe erfordert tiefes Verständnis. Tatsächlich ist Liebe ein anderer Name für Verständnis. Wenn du nicht verstehst, kannst du auch nicht richtig lieben.

Aus: Thich Nhat Hanh, Das Glück einen Baum zu umarmen, S.72-74

reformierte kirche
stallikon wettswil
www.kirche-stallikon-wettswil.ch

Adressen

Pfr. Otto Kuttler
Pfarrhaus, Dorfstrasse 5
8143 Stallikon
Telefon 044 700 01 53
o.kuttler@stawet.ch

Pfr. Matthias Ruff
Husächerstr. 10
8907 Wettswil a. A.
Telefon 079 674 27 01
m.ruff@stawet.ch

Sekretariat
Öffnungszeiten: Di. Morgen
Do. ganzer Tag
Eveline Rutz
Husächerstrasse 12
8907 Wettswil a. A.
Telefon 044 700 20 44
ref@stawet.ch

Kirchenpflege
Präsidentin
Monika Stierli
m.stierli@stawet.ch

Impressum

Die **Chile-Ziitig** erscheint
alle zwei Wochen

Herausgeberin
Evangelisch reformierte
Kirchgemeinde
Stallikon-Wettswil
Husächerstrasse 12
8907 Wettswil

Redaktion
Pfr. Otto Kuttler
Pfr. Matthias Ruff

Adressänderungen
Sekretariat
Telefon 044 700 20 44

Ihre
Evangelisch-reformierte Landes-
Kirche
des Kantons Zürich

