



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER JANUAR 2024

Liebe Freund*innen und Interessierte,

in diesem Newsletter findet sich
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im Januar.

Alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten
finden Sie wie immer unter www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Start in das kommende Jahr 2024!





Der HERR segnet dich in diesem Neuen Jahr

ER segnet dich mit der Kraft der Liebe -
dass du keine Angst hast
und genug Glauben -
denn du bist kostbar
und ein Geschenk
für die Menschen in deiner Nähe.

ER segnet dich mit Freude und Humor -
dass dein Lachen den Schmerz überwindet
und die Gebeugten aufrichtet.

ER segnet dich mit SEINEM Frieden -
Die Fülle des Lebens soll dich ermutigen
und sie wird dir den Rücken stärken.

ER segnet dich mit Geduld -
Mit dir selbst
und mit den Menschen deiner Umgebung.
So wächst in die immer neue Hoffnung
und du wirst bewegen, was du bewegen sollst.

ER segnet dich mit Freundlichkeit -
Auch wenn es hart kommt,
wirst du jemand sein,
an dem man sich aufrichten kann.

ER segnet dich mit Güte -
So schaffst du den Raum,
in dem du selbst und andere
wachsen können.

ER segnet dich mit Treue -
Sie ist das Zeichen,
dass du hier zu Hause bist
und mit allen bereit bist zu tragen.

ER segnet dich mit Sanftmut -
Im Verborgenen wächst Heil und Heilung
und in deiner leisen Stimme
spricht GOTT selbst.

aus: Uwe Wulsche, brevier.



Termine Weihnachten

24. Dezember 18:00 Uhr Christmette aus Licht und Klang

25. Dezember 18:00 Uhr Der etwas andere Weihnachtsabend
Gestaltet von den Missionsärztlichen Schwestern

Wir laden ein zu einem Weihnachtsabend, der mit Musik und Stille, Licht und Poesie das Geheimnis der Weihnacht nachspüren lässt.

Musik: Nora-Gudrun Spitz-Zipper (Oboe) und Benedikt Milenkovic (Orgel/Piano)





Friedenslicht aus Bethlehem

Jedes Jahr tragen Pfadfinder:innen ein Licht aus der Geburtsgrotte in Bethlehem in viele Länder der Welt. Es ist eine Flamme der Hoffnung und ein Zeichen für die Verständigung und Gemeinschaft aller Völker. Nähere Informationen unter: friedenslicht.de

Auch bei uns ist dieses Hoffnungs-Licht angekommen. Nach den Weihnachtsgottesdiensten sind Sie eingeladen, es mit nach Hause zu nehmen und/oder weiter zu geben.





AKTUELLES

Termine im Januar

Mo 01.01.	11:00 Uhr	Neujahrs-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern
Sa 06.01.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 08.01.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Sa 13.01.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 15.01.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 16.01.	18:00	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 17.01.	10:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe
Do 18.01.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 19.01.	7:30 Uhr	MorgenStille
	19:00 Uhr	Einführung Zen-Meditation
Sa 20.01.	18-18 Uhr	Kontemplationstag Weggemeinschaft (Anmeldung: kontemplationundmystik.de)
	18 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 22.01	18.30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 23.01.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 24.01.	10:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
Do 25.01.	19:00 Uhr	Abendausklang
	20:00 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Fr 26.01.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18:00 Uhr	Meditation und Bogenschießen
Sa 27.01.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 28.01.	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 29.01.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 30.01.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille
Mi 31.01.	10:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen



Einführung in die Zen-Meditation

Freitag 19.01.2024 19:00-21:30 Uhr | Leitung: Franz-Karl Klug.

Schritt für Schritt entdecken die Teilnehmer/innen die Praxis der Meditation. Sie lernen die grundlegenden Haltungen und Rituale der Zen-Meditation kennen und wie Zen im Christentum Wurzeln geschlagen hat.

Körperübungen und die Übung des Zazen (Sitzen in Stille) helfen, die Quellen der Kraft zu erschließen und zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu finden.

Kosten: 10,- Euro pro Termin

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik

Samstag 20.01.2024 10:00-18:00 Uhr

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack.

Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de

Meditation für Neubeginner:innen

Donnerstag 17:45 – 18:45 Uhr

Kennenlernen von verschiedenen Formen der Meditation in der Bewegung und im Sitzen. Die Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht nötig. Bitte Socken für die Krypta mitbringen. Das Angebot findet im Februar/März, im Mai/Juni und im September/Okttober statt. Termine siehe Homepage und Newsletter.

Leitung: Jutta Hilke | Andrea Stempel | Stefan Schuster | Sr. Kristina Wolf

Termine:

01.02./08.02./15.02./22.02./29.02./07.03./14.03.2024





Abendausklang

Donnerstag 25.01.2024 19:00 – 19:45 Uhr

Mit Klängen, Meditationstexten und einer Gebetsgebärde in die Stille des Abends gehen. Das Angebot findet einmal im Monat in der Kirche statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Leitung: Andrea Stempel, Sr. Kristina Wolf

Meditation und Bogenschießen

Freitag 26.01.2024 18:30 – 21:00 Uhr

Einmal im Monat Impuls, Schweigemeditation, meditatives Bogenschießen. Wer keine Erfahrung im Bogenschießen hat, ist gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben und bereits um 18:00 Uhr zur Einführung zu kommen. Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken und der Jahreszeit angepasste Kleidung für das Bogenschießen in der Kirche mitbringen.

Kosten: 15 Euro/Termin

Leitung: Sr. Kristina Wolf

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Meditatives Singen

Sonntag 28.01.2024 16:45 – 17:45 Uhr

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ Yehudi Menuhin

Einmal im Monat gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Lieder aus verschiedenen Traditionen (spirituelle Herzenslieder, Kraftlieder, Taizélieder, Mantren) - Tönen von Klängen - Elemente des heilsamen Singens - Lauschen und Verweilen in der Stille, Kraft tanken.

Singen tut Seele und Körper gut, hält uns gesund, stärkt unser Immunsystem, verbindet uns miteinander und mit uns selbst. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben nicht singen zu können. Wir wollen völlig ohne Leistungsdruck der Freude am Singen Raum geben.

Leitung: Andrea Stempel

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Im Anschluss besteht am 4. Sonntag im Monat die Möglichkeit das ökumenische Abendlob in der Kirche zu besuchen.



Hinweis Gottesdienste:

Im Januar findet mittwochs kein Gottesdienst statt.

Offene Kirche

Im Dezember und Januar ist unsere Kirche zu den Gottesdienstzeiten geöffnet.

(i.d.R. mittwochs und samstags ab 18 Uhr)

Programm 2024

Das neue Programm für 2024 finden Sie ab sofort auf unserer Homepage:
meditationszentrum.bistumlimburg.de

Das gedruckte Programm liegt ab sofort in der Kirche aus.

Ausblick Februar

Einführungstag Kontemplatives Beten

Samstag 03.02.2024 10:00 –16:30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf

„Ich bete zu dir, indem ich atme.“ (nach Thomas Merton)

Im Schweigen und aufmerksamen Dasein öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes mitten in unserem Alltag. Der Einführungstag lädt ein, das kontemplative Beten kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des Atems, Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsame

Meditationszeiten in Stille (6 x 25 Min), Impuls, Erfahrungsaustausch

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Gottesdienst aus der Stille – das Leben feiern

Sonntag 04.02.2024 17:00 Uhr

Ritual, Textimpuls, längere Stille – dieser ökumenisch verantwortete Gottesdienst ist von Musik und Stille geprägt und findet 4x im Jahr statt.



Effata-Gottesdienst

Mittwoch 07.02.2024 19:00 Uhr

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – zusammen miteinander. Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss.

Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18:00 Uhr.

Kontemplative Exerzitien

10.-18.02.2024 | 21.-30.07.2024

Im Bildungshaus Batschuns–Vorarlberg. Begleitung: Sr. Kristina Wolf, Pfr. Ernst Ritter. Anmeldung: bildungshaus@bhba.at

Mystagogische Pastoral

Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns

2024: Burnout und Prophylaxe – Berufung und Vision

25.-28.04.2024 | 20.-25.10.2024

Am Benediktushof–Holzkirchen | Kursleitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf. Anmeldung:

www.benediktushof-holzkirchen.de

Der Mystik-Schrank lädt ein, spirituelle Bücher auszuleihen,
zu lesen, zu tauschen, einzustellen.
Schauen Sie doch mal in die rote ehemalige Telefonzelle
hinter der Kirche!

