



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER MAI 2024

Liebe Freund*innen und Interessierte,

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

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





Der heilige Pfingstgeist GOTTES
lasse dein Herz lachen
bis in alle Ewigkeit.

Der heilige Pfingstgeist GOTTES
spreng die Mauern in deinem Dasein
und lehre dich seine herzliche Weite.

Der heilige Pfingstgeist GOTTES
gebe dir Mut zu deinen Träumen
und lasse dich durch sie leben.

Der heilige Pfingstgeist GOTTES
nehme dir deine Angst
und öffne dich
für den Reichtum und die Schönheit SEINES Lebens.

Der heilige Pfingstgeist GOTTES
sei dir Trost und Beistand,
wenn du müde geworden bist
traurig oder starr.

Der heilige Pfingstgeist GOTTES
begeistere dich, damit du jetzt lebst
und einst feierst das Fest
in SEINER ewigen Freiheit.

aus: Uwe Wulsche, brevier, Berlin 2014.





Termine im Mai

Mi 01.05.	18:00 Uhr	Spontanchor
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst, anschließend Snack und Getränke
Do 02.05.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 03.05.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 04.05.	10-18 Uhr	Ökumenischer Kontemplationstag, Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst fällt aus!
So 05.05.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Mo 06.05.	18.30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 07.05.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 08.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst fällt aus!
Do 09.05.		Christi Himmelfahrt
Fr 10.05.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 11.05.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst fällt aus!
Mo 13.05.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing Bibel (online) Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Di 14.05.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 15.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe
Do 16.05.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 17.05.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 18.05.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst



AKTUELLES

Termine im Mai

Di 21.05.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 22.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:30 Uhr	Tanz als Gebet
Do 23.05.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	18:30 Uhr	Qi Gong - 5 Elemente
	19:00 Uhr	AbendAusklang
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 24.05.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	19:00 Uhr	Einführung in die Zen-Meditation Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 25.05.	10-16:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen - extra Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 26.05	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 27.05.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 28.05.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 29.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst fällt aus!
Do 30.05.		Fronleichnam
Fr 31.05.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 01.06.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst fällt aus!



HINWEISE UND AUSBLICK

Effata-Gottesdienst

Mittwoch 01.05.2024 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.

Weitere Termine: 05.06./03.07./04.09./02.10./06.11./04.12.2024

Meditation für Neubeginner:innen

Donnerstags 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 Mai/Juni und im September/Oktober statt.

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

Termine:

02.05./16.05./23.05./06.06./13.06./20.06./27.06.2024

05.09./12.09./19.09./26.09./10.10./17.10./31.10.2024



Ökumenischer Kontemplationstag

Samstag 04.05.2024 10:00-18:00 Uhr

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, P. Tobias Specker SJ, Sr. Kristina Wolf.

In der Stille und im Schweigen wird eine tiefe und tragende Verbundenheit in der Gegenwart Gottes erfahrbar. Dieser ökumenische Kontemplationstag lädt dazu ein.

Teilnehmen kann, wer in Meditation/Kontemplation geübt ist.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des Leibes, Sitzen in der Stille (6 x 25 Min), Gesänge und Gebetsgebärden, Mahlfeier

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

In Kooperation mit der Initiative Kontemplation & Mystik

Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de



Gottesdienst aus der Stille – das Leben feiern

Sonntag, 05.05.2024, 17:00 Uhr

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

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf

Termine: 05.05. | 01.09. | 03.11.2024

Einführung in die Zen-Meditation

Freitag 24.05. | 15.11.2024 | jeweils 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

Meditatives Singen

Sonntag 26.05.2024 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 die Möglichkeit das ökumenische Abendlob in der Kirche zu besuchen.

Kontemplative Exerzitien

21.-30.07.2024 im Bildungshaus Batschuns / Vorarlberg.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf, Pfr. Ernst Ritter.

Anmeldung: bildungshaus@bhba.at



HINWEISE UND AUSBLICK

Offene Kirche im Mai

Im Mai ist unsere Kirche i.d.R. von 17 - 19 Uhr geöffnet.

Unterstützer*innen gesucht!

Damit die Kirche wieder täglich von 17 bis 19 Uhr geöffnet sein kann,
suchen wir ehrenamtliche Unterstützer*innen.

Wenn Sie sich vorstellen können, an einem oder an mehreren Tagen im Monat
während der Öffnungszeit in der Kirche „präsent“ zu sein,
melden Sie sich einfach per Mail oder telefonisch bei uns.

meditationszentrum@bistumlimburg.de

Die Terminkoordination und alle weiteren Infos folgen dann anschließend.



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!

