



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER NOVEMBER 2024

Liebe Freund*innen und Interessierte,
mit dem November beginnt wieder die dunklere Jahreszeit.
Wir zünden Lichter an für die Menschen, die vor uns gelebt haben,
unter ihnen Altbischof Dr. Franz Kamphaus, der vor 20 Jahren die Errichtung des 'Meditationszentrums' angeregt hat.

Dieses Jahr tauchen wir unsere Offene Kirche wieder in Licht
und laden Sie und Euch ein, mit einzutauchen in
Lichtkunst, Musik & Poesie beim Nachtschimmer am 1. Adventswochenende und ins
Lichtermeer des großen begehbaren Adventslabyrinths am 3. Adventswochenende.

In diesem Newsletter findet sich ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im November
und ein Gruß von Samuel Stricker, der am 23.11.2024 nochmal FreiRaum-Gottesdienst mit uns feiern wird.

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





WANN ENDET DIE NACHT?

Ein weiser Rabbi stellte seinen Schülern einmal die folgende Frage:
"Wie bestimmt man die Stunde,
in der die Nacht endet und der Tag beginnt?"

Einer der Schüler antwortete:
"Vielleicht ist es der Moment,
in dem man einen Hund von einem Schaf unterscheiden kann?"
Der Rabbi schüttelte den Kopf.

"Oder vielleicht dann, wenn man von weitem
einen Dattel- von einem Feigenbaum unterscheiden kann?"
Der Rabbi schüttelte wieder den Kopf.

"Aber wann ist es dann?"
Der Rabbi antwortete:
"Es ist dann, wenn Ihr in das Gesicht eines beliebigen Menschen schaut
und dort Eure Schwester oder Euren Bruder erkennt.
Bis dahin ist die Nacht noch bei uns."



Quelle: Nach einer jüdischen Erzählung, leicht geändert, in:
Life-Leadership® von Lothar J. Seiwert (<https://www.hoeglinger.net/newsletter/archiv,sto-all.html>)



Von Herzen „Danke!“ und „Auf Wiedersehen!“

Nach fast sechs intensiven und schönen Jahren im „Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität“, habe ich seit dem 1. Juli eine neue Aufgabe als Fachteamleiter „Diakonische Seelsorge“ in Limburg.

Eigentlich wollte ich mich am 14. September, am Fest der Kreuzerhöhung, von Euch und Ihnen persönlich verabschieden. Leider war ich krank und konnte nicht nach Heilig Kreuz kommen. Daher möchte ich mich auf diesem Weg verabschieden und mich bedanken, für die vielen Grüße und guten Wünsche, die mich auf unterschiedlichen Wegen erreicht haben. Ich habe mich sehr darüber gefreut!

Die Zeit in Heilig Kreuz war geprägt von vielen wertvollen Begegnungen, intensiven Gesprächen, gemeinsamen Gottesdiensten und inspirierenden Veranstaltungen (wie z.B. „Nachtschimmer“).

Ich danke Euch und Ihnen allen von Herzen für die Unterstützung und das Miteinander. Ich hatte stets das gute Gefühl, gemeinsam mit Euch/ Ihnen im Glauben unterwegs zu sein, auf der Suche danach, wie wir unseren christlichen Glauben heute, mitten in Frankfurt (und darüber hinaus 😊) leben und gestalten können. Ich habe dabei sehr viel gelernt und durfte durch Euch/Sie so viele neue Perspektiven entdecken. Dafür möchte ich mich von ganzem Herzen bei jedem* jeder Einzelnen bedanken! Danke für das gemeinsame Unterwegssein, danke für das Vertrauen und danke für Ihre/Eure Offenheit und Herzlichkeit!

Für die Zukunft wünsche ich Ihnen/ Euch von Herzen alles Gute - also Gottes reichen Segen! Und bei allem das deutliche Spüren von Gottes treuer Wegbegleitung! Dazu segne Euch/ Sie, der Gott des Lebens:

„ER gebe dir den Mut,
Überlebtes und Hartgewordenes hinter dir zu lassen.

Er lasse aus deinen Enttäuschungen
und aus deiner Angst neue Freiheit wachsen.

Er schenke dir ein warmes Herz,
das SEINE Überraschungen und SEINE Weite liebt.

ER nehme dir die Irrtümer über dich selbst
Und schenke dir Klarheit und Liebe zu deinem wirklichen Leben.

ER gebe dir Kraft und Zuversicht,
wenn du wieder einmal aufgebrochen wirst durch den Schmerz.

ER nehme dich an der Hand, wenn du spürst,
dass du nicht alleine gehen kannst oder willst.

ER erfülle dich mit SEINEM Licht,
dass es hell in dir ist
und die Kraft deiner Liebe dich und andere verwandelt.

ER reiße alle Mutlosigkeit aus deinem Herzen
und schenke dir Vertrauen in SEINE unendliche Macht.

ER schenke dir die Gewissheit,
dass du mit deinen Gaben und Talenten so wichtig bist,
dass SEIN Reich ohne dich nicht wachsen kann.

ER lasse dich Freude daran haben,
dass die Vielfalt des Lebens SEINEN Reichtum spiegelt.

So segne dich der dreifaltige und lebendige GOTT,
Der HERR des Lebens.“

(© Uwe Wulsche, brevier, hg. von Jürgen Israel u.a., Potsdam 2014, 30)

Am Samstag, 23. November, werde ich noch mal in Heilig Kreuz im Gottesdienst sein und die Möglichkeit nutzen, mich von denjenigen, die dann da sind, auch persönlich zu verabschieden.

Samuel Stricker



Termine im November

Fr 01.11.	07:30 Uhr	MorgenStille an Allerheiligen
Sa 02.11	10:00-16:00 Uhr	Rhythmus.Atem.Bewegung - fällt aus
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Pfr. Olaf Lindenberg)
So 03.11.	17:00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst aus der Stille (Pfr. Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf)
Mo 04.11.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 05.11.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 06.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern; 18:00 Uhr Spontanchor
Do 07.11.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 08.11.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 09.11.	10:00 - 16:30 Uhr	Kontemplationstag: Einführung/Vertiefung zum Jesusgebet. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	18:00 Uhr	Meditations-Gottesdienst (Sr. Kristina Wolf)
Mo 11.11.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 12.11.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 13.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 14.11.	19:00 Uhr	Vortrag von Claude AnShin Thomas: Wichtig ist, wie wir leben
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 15.11.	07:30 Uhr	MorgenStille
	19:00-21:30 Uhr	Einführung in Zen-Meditation
Sa/So 16.-17.11.	09:00-17:00 Uhr	Meditationsseminar mit Claude AnShin Thomas. Anmeldung: getsugen@zaltho.de
Sa 16.11.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Andrea Bargon)
Mo 18.11.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 19.11.	19:30 Uhr	Kontemplative Exerzitien im Alltag mit Einführung ins Jesus-Gebet. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Mi 20.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: Guido.Hanning@t-online.de
Do 21.11.	20:00 Uhr	Zen - Meditation



AKTUELLES

Fr 22.11.	07:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
Sa 23.11.	10:00-18:00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik (Sven Haack) Anmeldung: https://www.kontemplationundmystik.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Pfr. Olaf Lindenberg)
So 24.11.	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 25.11.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 26.11.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	Kontemplative Exerzitien im Alltag mit Einführung ins Jesus-Gebet
Mi 27.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 28.11.	19:00 Uhr	Abendausklang - fällt aus wegen Aufbau für Nachtschimmer
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 29.11.	7:30 Uhr	MorgenStille
	17:00-21:00 Uhr	Nachtschimmer - Lichtkunst, Musik & Poesie
Sa 30.11.	17:00-18:00 Uhr	Nachtschimmer - Lichtkunst, Musik & Poesie
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst mit Elementen von Nachtschimmer (Pfr. Olaf Lindenberg)
	19:00-21:00 Uhr	Nachtschimmer - Lichtkunst, Musik & Poesie
So 01.12.	17:00-21:00 Uhr	Nachtschimmer - Lichtkunst, Musik & Poesie

Vorschau auf Termine im Dezember

Di 03.12.	19:00 Uhr	Focusing und Bibel online. Anmeldung: meditationszentrum@bistu limburg.de
Mi 04.12.	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst zum Advent mit den Missionsärztlichen Schwestern; 18:00 Uhr Spontanchor
Sa 14.12.	14:00-17:30 Uhr	Aufbau Lichterlabyrinth. Anmeldung: meditationszentrum@bistu limburg.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst am Lichterlabyrinth
	19:00-20:00 Uhr	Nachtschimmer - Lichterlabyrinth
So 15.12.	11:00-20:00 Uhr	Nachtschimmer - Lichterlabyrinth
	19:00 Uhr	Abendausklang am Lichterlabyrinth
Sa 21.12.	10:00-16:30 Uhr	Bleiben und werden. Exerziententag zu Weihnachten



HINWEISE UND AUSBLICK

Kontemplative Exerzitien im Alltag – mit Einführung in das Jesus-Gebet

Dienstag 19.11. | 26.11. | 03.12. | 10.12. | 17.12.2024 | jeweils 19:30-21:00 Uhr in der Krypta

Das Jesusgebet schrittweise kennenlernen oder vertiefen. Es empfiehlt sich die Teilnahme an allen Abenden.

Begleitgespräche sind möglich.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Effata-Gottesdienst

Mittwoch 06.11.2024 19:00 Uhr

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – miteinander.

Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss.

Besondere musikalische Gestaltung - Benedikt Milenkovic (Piano)

Spontanchor um 18:00 Uhr.

Weiterer Termin: 04.12.2024



Einführungstag Kontemplatives Beten

Samstag 09.11.2024 | 10:00 –16:30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf, Annette Klose.

„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

Interreligiöse Gastfreundschaft - Kennenlernen und Dialog

Heilig Kreuz - Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität steht allen an unseren Angeboten Interessierten offen, unabhängig von ihrer Zugehörigkeit zu einer Kirche oder Religion. Wir fördern die Begegnung und den Dialog von Menschen verschiedener Konfessionen und auch Religionen als eine Grundlage für gegenseitigen Respekt und Wertschätzung. So weisen wir auf folgende Veranstaltung des Zaltho Sangha e.V. Frankfurt hin:

Vortrag und Retreat mit Claude AnShin Thomas (Zen-Buddhistischer Mönch)

Vortrag 14.11.2024, 19:00 Uhr: Wichtig ist, wie wir leben / Meditationsseminar 16.-17.11.2024

Flyer im Anhang | Anmeldung: getsugen@zaltho.de



HINWEISE UND AUSBLICK

Einführung in die Zen-Meditation

Freitag 15.11.2024 | 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 | Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Spirituelle Männergruppe nach Richard Rohr

Mittwoch 20.11.2024 19:15-20:30 Uhr

Die Männergruppe trifft sich einmal im Monat. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Plätze begrenzt.

Leitung: Guido Hannig

Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de

Weiterer Termin: 18.12.2024

Meditatives Singen

Sonntag 24.11.2024 | 16:45 – 17:45 Uhr | Leitung: Andrea Stempel

„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.

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

Ökumenisches Abendlob - HÖREN, SINGEN, BETEN - HERZLICHE EINLADUNG

Sonntag, 24.11.2024 18:00 Uhr, Heilig-Kreuz-Kirche

Leitung: Gertrud Dott



Nachtschimmer 2024 - I have a Dream

Erstes Advents-Wochenende in der Offenen Kirche

Freitag, 29.11. 17-21 Uhr - Lichtkunst, Musik & Poesie

Samstag, 30.11. 17-21 Uhr - Lichtkunst, Musik & Poesie

18 Uhr - FreiRaum-Gottesdienst mit Elementen von Nachtschimmer

Sonntag, 01.12. 17-20 Uhr - Lichtkunst, Musik & Poesie



HINWEISE UND AUSBLICK

Offene Kirche

in der Regel täglich von 17 - 19 Uhr

Vom 26.-28.11.2024 ist keine Offene Kirche, da der Nachtschimmer aufgebaut wird.

Unterstützer*innen gesucht!

Damit die Kirche weiter 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 Öffnungszeiten 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!

