



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER OKTOBER 2024

Liebe Freund*innen und Interessierte,
der Oktober liegt vor uns.

Ob er golden wird?

Der Oktober ist der Monat des Ernte-Danks.

Mit der Haltung der Dankbarkeit haben wir es selbst ein wenig in der Hand,
das Gold der Tage einzusammeln.

In diesem Newsletter findet sich
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im Oktober.

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





DANKBARKEIT

Die Geschichte von den Bohnen

Es war einmal ein Bauer,
der steckte jeden Morgen
eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche.
Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebte, wenn
ihm etwas Freude bereitet
oder er einen Glücksmoment empfunden hatte,
dann nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche
und gab sie in die rechte.



Am Anfang kam das nicht so oft vor.
Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen,
die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten.
Der Duft der frischen Morgenluft,
der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst,
das Lachen seiner Kinder,
das nette Gespräch mit einem Nachbarn –
immer wanderte eine Bohne
von der linken in die rechte Tasche.
Bevor er am Abend zu Bett ging,
zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche.
Und bei jeder Bohne
konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern.
Zufrieden und glücklich schlief er ein –
auch wenn er nur eine Bohne
in seiner rechten Hosentasche hatte.“

Quelle: gfk-info.de/die-geschichte-von-den-bohnen/



AKTUELLES

Termine im Oktober

Mo 30.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 01.10	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 02.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Spontanchor
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern. Thema: Frieden
Do 03.10.	20:00 Uhr	Zen - Meditation - fällt aus (Feiertag)
Fr 04.10.	07:30 Uhr	MorgenStille - fällt aus
Sa 05.10	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst - fällt aus
Mo 07.10.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 08.10.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 09.10.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 10.10.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	18:30 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 11.10.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 12.10.	10:00 - 17:00 Uhr	Exerziententag in Kooperation mit der GCL - Flyer im Anhang Anmeldung: s.haas-wessendorf@heilig-kreuz-rheingau.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Andrea Bargon)
Mo 14.10.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 15.10.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 16.10.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe
	18:00 Uhr	Gottesdienst - fällt aus (Herbstferien)
Do 17.10.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 18.10.	07:30 Uhr	MorgenStille.
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)



AKTUELLES

Sa 19.10.	10:00 - 16:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Pfr. Uwe Michler)
Mo 21.10.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 22.10.	18:00 Uhr	Qi Gong - fällt aus
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 23.10.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - fällt aus (Herbstferien)
Do 24.10.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 25.10.	7:30 Uhr	MorgenStille - fällt aus
Sa 26.10.	10:00 - 18:00 Uhr	Kontemplationstag: Kontemplation und mantrisches Singen (Sven-Joachim Haack) Anmeldung: https://www.kontemplationundmystik.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
	19:30 Uhr	Mitsingkonzert (Susanne Mössinger & Klaus Nagel) - keine Anmeldung nötig
So 27.10.	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 28.10.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 29.10.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:00 Uhr	Focusing und Bibel online - Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	19:30 Uhr	Kontemplatives Beten
Mi 30.10.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - fällt aus
Do 31.10.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	19:00 Uhr	Abendausklang
	20:00 Uhr	Vortrag: Mut zur Demut - Zur Rehabilitation eines diskreditierten Begriffes aus kontemplativer Sicht (Sven Haack) - keine Anmeldung nötig
	20:00 Uhr	Zen-Meditation

Vorschau auf Termine im November

Fr 01.11.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 02.11.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 03.11.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille



HINWEISE UND AUSBLICK

Effata-Gottesdienst

Mittwoch 02.10.2024 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.

Weitere Termine: 06.11./04.12.2024



Meditation für Neubeginner:innen

Kennenlernen von verschiedenen Formen der Meditation in der Bewegung und im Sitzen. Das Angebot ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht nötig. Bitte Socken für die Krypta mitbringen.

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

Termine: Donnerstag 17:45-18:45 am 10.10./17.10./31.10.2024

Qi Gong der fünf Elemente

Einführung und Überblick: Donnerstag 10.10.2024 – 18:30-19:45 Uhr

Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter entsprechen fünf Elementen & Übungsreihen, die Körper, Geist und Seele bewegen und herzlich erwecken, im Alter(n) beleben.

Leitung: Heidrun Harlander-Breth | Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Spirituelle Männergruppe nach Richard Rohr

Mittwoch 16.10.2024 19:15-20:30 Uhr

Die Männergruppe trifft sich einmal im Monat. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Plätze begrenzt.

Leitung: Guido Hannig

Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de

Weitere Termine: 20.11./18.12.2024

Mystagogische Pastoral.

Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns

2024: Burnout und Prophylaxe – Berufung und Vision

20.-25.10.2024

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

Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de - Flyer im Anhang



Meditatives Singen

Sonntag 27.10.2024 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

Ökumenisches Abendlob - HÖREN, SINGEN, BETEN - HERZLICHE EINLADUNG

Sonntag, 27.10.2024 18:00 Uhr, Heilig-Kreuz-Kirche

Leitung: Gertrud Dott

Rhythmus. Atem. Bewegung

Samstag 02.11.2024 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Leitung: Christina Wingert-Weber

Einführungstag Kontemplatives Beten

Samstag 09.11.2024 | 10:00 –17:00 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

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



HINWEISE UND AUSBLICK

Offene Kirche

täglich von 17 - 19 Uhr

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 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!

