



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER SEPTEMBER 2024

Liebe Freund\*innen und Interessierte,  
nach der Sommerpause sind wir wieder da  
und freuen uns auf Begegnungen mit “alten Bekannten” und viele “neue Gesichter”!

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

Alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten  
finden Sie wie immer unter [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

Bitte beachten Sie, dass vom 6.-22.09.2024 auf dem Festplatz die Dippemess stattfindet  
und die Verkehrsführung rund um das Meditationszentrum geändert ist.





# ÜBER DAS GEBET

Nur eines habe im Sinn:  
in deinem Herzen  
eine einfache, tiefe Sehnsucht  
nach Gott zu hegen.

Denke nicht darüber nach,  
wer oder was er ist  
oder wie er sich in seinem Wirken offenbart.  
Ruhe in dem einfachen Bewusstsein, dass er „ist“.

Ich bitte dich,  
lass ihn so wie er ist.

Versuche nicht,  
ihn genauer zu erfassen  
und tiefer einzudringen,  
sondern bleibe in schlichtem Vertrauen  
verwurzelt in Gottes Sein  
wie in festem Grund.



Brief persönlicher Führung, vom Autor der Wolke des Nichtwissens



# AKTUELLES

## Termine im September

So 01.09.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Mo 02.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 03.09.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 04.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Spontanchor
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern
Do 05.09.	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 06.09.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 07.09.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 08.09.	16:45 Uhr	Meditatives Singen
Mo 09.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 10.09.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 11.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 12.09.	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 13.09.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 14.09.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zum Fest Kreuzerhöhung mit Verabschiedung von Samuel Stricker und Möglichkeit zur Begegnung bei Snack & Getränk
Mo 16.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing und Bibel. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Di 17.09.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 18.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe





# AKTUELLES

Do 19.09.	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 20.09.	07:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
Sa 21.09.	14:30-17:30 Uhr	Ankerpunkte meines Glaubens - Flyer im Anhang Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	18:00 Uhr	Meditationsgottesdienst (Sr. Kristina Wolf)
So 22.09.	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 23.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 24.09.	18:00 Uhr	Qi Gong - <b>fällt aus</b>
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 25.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 26.09.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen - <b>fällt aus</b>
	18:30 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	19:00 Uhr	Abendausklang - <b>fällt aus</b>
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 27.09.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 28.09.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 30.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit

## Vorschau auf Termine im Oktober

Mi 02.10.	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst
Sa 12.10.	10:00-17:00 Uhr	Exerzitentag in Kooperation mit der GCL. - Flyer im Anhang Anmeldung: s.haas-wessendorf@heilig-kreuz-rheingau.de
Sa 26.10.	10:00-18:00 Uhr	Kontemplationstag: Kontemplation und mantrisches Singen (Sven-Joachim Haack) Anmeldung: <a href="https://www.kontemplationundmystik.de">https://www.kontemplationundmystik.de</a>
	19:30 Uhr	Mitsingkonzert Susanne Mössinger & Klaus Nagel. Keine Anmeldung nötig.



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Effata-Gottesdienst

Mittwoch 04.09.2024 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) und Hyebeen (Violine)

Spontanchor um 18:00 Uhr.

Weitere Termine: 02.10./06.11./04.12.2024



## Meditation für Neubeginner:innen - letztmalig dieses Jahr im September/Oktober

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

## Qi Gong der fünf Elemente

Einführung und Überblick: Donnerstag 05.09./12.09./19.09./26.09./10.10.2024 – jeweils 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.

Kosten: 7,- Euro pro Termin | Leitung: Heidrun Harlander-Breth | Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

## Meditatives Singen

Sonntag 08.09.2024 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](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)



## Kreuzfest und Verabschiedung von Samuel Stricker

Samstag 14.09.2024 18:00 Uhr

Herzliche Einladung zum FreiRaum-Gottesdienst am Kreuzfest und anschließender Verabschiedung von Samuel Stricker.

Nach fast sechs Jahren als Leiter am Meditationszentrum hat Samuel Stricker am 1.7. 2024 eine neue Aufgabe im Bistum Limburg übernommen.

Nach dem Gottesdienst laden wir Sie daher ganz herzlich zu einem kleinen Imbiss und der Möglichkeit zum persönlichen Verabschieden ein.

## Spirituelle Männergruppe nach Richard Rohr

Mittwoch 18.09.2024 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](mailto:Guido.Hannig@t-online.de)

Weitere Termine: 16.10./20.11./18.12.2024

## Ökumenisches Abendlob - HÖREN, SINGEN, BETEN - HERZLICHE EINLADUNG

Sonntag, 22.9.2024 18:00 Uhr, Heilig-Kreuz-Kirche

Hildegard von Bingen war eine vielseitig gebildete Frau im 12. Jh.

Sie war auch Komponistin – als Frau, die erste im westlichen Europa.

Ihre Musik – Text und Melodie – hat sie größtenteils für das liturgische Stundengebet komponiert.

Von den 77 noch bekannten Liedern werden wir 4 Lieder innerhalb des monatlichen ÖKUMENISCHEN ABENDLOBES zu Gehör bringen.

Leitung: Gertrud Dott

## 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](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Offene Kirche

täglich von 17 - 19 Uhr

## Unterstutzer\*innen gesucht!

Damit die Kirche weiter täglich von 17 bis 19 Uhr geöffnet sein kann,  
suchen wir ehrenamtliche Unterstutzer\*innen.

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

[meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto: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!

