



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER NOVEMBER 2023

Liebe Freund\*innen und Interessierte,

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

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



Foto: Samuel Stricker



# AKTUELLES

---

GOTT segnet dich,  
damit du glaubst,  
dass es nicht SEIN Wille ist  
wenn jemand leidet.

GOTT segnet dich,  
damit du nicht aufgibst,  
wenn du leiden musst und  
damit du wächst an deinem Schmerz.

GOTT segnet dich mit Kraft,  
damit du mit IHM den Schmerz erträgst,  
den ER gebrauchen wird  
zum Wachstum SEINES Reiches.

GOTT segnet dich,  
damit du dich zur Wehr setzt,  
da wo Menschen einander leiden lassen  
und damit dein Widerstand  
den Schmerz der Menschen mindert.

GOTT segnet dich,  
damit du trotz allen Leids  
zur Hoffnung findest  
auf SEINEN Himmel.

Gott segnet dich,  
weil du SEINE Freude bist  
mit deinem ganzen reichen Leben.

(Uwe Wulsche)



## Termine im November

Mi 01.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen - fällt aus!
	19:00 Uhr	18:00 Uhr Spontanchor Effata-Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern anschließend Snack und Getränke
Do 02.11.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 03.11.	7:30 Uhr	MorgenStille
	19:00 Uhr	Einführung in die Zen-Meditation Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 04.11.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 05.11.	19:00	Weisheitsgeschichten und Mantrisches Singen





# AKTUELLES

Mo 06.11.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 07.11.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 08.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Eucharistiefeier
	19:00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung online Anmeldung: markito@arcor.de
Do 09.11.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 10.11.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 11.11.	10:00-17:00 Uhr	Einführungstag Kontemplatives Beten Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 13.11.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing und Bibel online Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Di 14.11.	18:00	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 15.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Eucharistiefeier
	19:30 Uhr	Tanz als Gebet Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Do 16.11.	19:00 Uhr	Abendausklang
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 17.11.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
Sa 18.11.	10:00-16:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen extra (Warteliste)
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst





# AKTUELLES

Mo 20.11.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 21.11.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 22.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Eucharistiefeier
	19:00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung online Anmeldung: markito@arcor.de
Do 23.11.	18:30 Uhr	Bogenschießen für Paare Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 24.11.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 25.11.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 26.11.	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 27.11.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 28.11.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 29.11.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Eucharistiefeier
	19:10 Uhr	Spirituelle Männergruppe
Do 30.11.	20:00 Uhr	Zen-Meditation





## Hinweise

### **Mystagogische Pastoral. Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns**

26.11.-01.12.2023

Am Benediktushof / Holzkirchen

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

Nähere Informationen und Anmeldung: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



### **Offene Kirche**

**Neue Öffnungszeiten im November:**

In der Regel ist die Kirche

**Dienstag bis Samstag von 17-19 Uhr geöffnet.**

**Möchten auch Sie Teil unseres engagierten Teams der Kirchenöffner:innen werden?**

**Sprechen Sie uns an oder schicken Sie eine Email an: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.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!





## Effata-Gottesdienst an Allerheiligen

Mi 01.11., 19:00 Uhr

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

Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18:00 Uhr.

## Einführung in die Zen-Meditation

Fr 03.11., 19:00 - 21:30 Uhr

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.

Leitung: Franz-Karl Klug

Ort: Heilig Kreuz - Krypta, Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt

Kosten: 10,- €

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

## Einführungstag Kontemplatives Beten

Sa 11.11.2023, 10:00 –17:00 Uhr

„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.

Leitung: Sr. Kristina Wolf, Annette Klose.

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)



## Abendausklang

Do 16.11.2023, 19:00 – 19:45 Uhr

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

Leitung: Andrea Stempel, Sr. Kristina Wolf



## Bogenschießen für Paare - Neue Spannung in die Beziehung bringen

Do 23.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

„Erst wenn der Bogenschütze schießt ohne an den Erfolg zu denken, kann er seine ganze Kunst entfalten.“ (Tranxu, chinesischer Weiser)

Anspannen, loslassen, ein Ziel in den Blick nehmen, sich dabei von dem/ der Partner\*in unterstützen lassen und so einen Abend lang Stille und Sammlung, Ruhe und Bewegung erfahren. Was gehört zum Abend? Eine Einführung in das meditative Bogenschießen und in die Schweigemeditation im Sitzen und Gehen. Zur Info: Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Paare begrenzt. Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta mitbringen.

Referent\*innen: Sr. Kristina Wolf MMS; Samuel Stricker

Kosten: 30 Euro pro Paar

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de) (bis 19. November)

In Kooperation mit "Zwei und alles"





## Männer sehen nur mit dem Herzen gut! Spirituelle Männergruppe am Mittwoch nach Richard Rohr

Mi 29.11., 19:15 Uhr



„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Antoine de Saint-Exupéry

Vor ein paar Jahren erhielt ein guter Freund eine nicht so gute Nachricht. Seine Sehkraft wurde durch eine Augenkrankheit bedroht. Fragen kamen hoch: Wie gehe ich damit um? Wie kann ich helfen? Eine Antwort kam schnell: Er brauchte von mir keine Hilfe. „Gott sei Dank“ haben wir gute Augenärzte, die sich der Gesundheitsfrage annehmen. Und so haben wir zu vielen Fragen den passenden Profi als Ansprechpartner. Aber mein mitfühlendes Ohr tat ihm trotzdem gut.

In dieser Situation erinnerte ich mich an meine erste Begegnung mit den Männern um Richard Rohr. Der amerikanische Franziskanerpater hat es zu seiner Lebensaufgabe gemacht, Männer in ihrer „Sehkraft“ zu schulen. Denn das Wesentliche scheinen gerade wir Männer oft zu übersehen.

Das sind nicht selten die Herzensangelegenheiten, die wir mit den Augen nicht sehen können. Es heißt, dass die wahre Schönheit im Innen liegt. Es ist die Rückbesinnung auf das Wesentliche, die wir in der sanften Bewegung und Begegnung mit anderen Männern erfahren. Wir lernen wieder zu sehen und fühlen wieder gesehen zu werden.

Darum soll es in der spirituellen Männergruppe gehen. Wir sind eine weltoffene Gruppe und bekennen uns zu unseren christlichen Wurzeln. Wir bekennen uns zum Dreiklang der Liebe: Sowohl Gottes-, Nächsten-, als auch Selbstliebe sollen uns helfen ein glückliches Mann-Sein zu leben. Dazu dient der Austausch zu Themen, die innerlich bewegen. Wir teilen unsere Sorgen, Anliegen und Fragen an das Leben. Dadurch kann Zuversicht und manchmal sogar eine Herzensidee entstehen.

**Anmeldung:** bei Guido Hannig

[guido.hannig@t-online.de](mailto:guido.hannig@t-online.de)

weiterer Termin 2023: 20.12.2023



## Ausblick auf Dezember

### Effata-Gottesdienst

Mi 06.12., 19:00 Uhr

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

Spontanchor um 18:00 Uhr.

### Kontemplative Exerziten im Alltag - mit Einführung in das Jesusgebet

07.-08.12 & 11.-14.12.2023 – jeweils 19:30-21:00 Uhr in der Krypta

Im Advent das Jesusgebet kennenlernen oder vertiefen.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf. Begleitgespräche sind möglich.

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

### Das Leben wählen.

### Exerziten vor Weihnachten - mit Aufbau des Lichterlabyrinths

Sa 16.12.2023, 10-17:30 Uhr

Leitung: Sonja Haas-Wessendorf, Kristina Wolf

(Nähere Infos siehe Anhang)

### Lichterlabyrinth

16.-17.12.2023 – in der Kirche

2000 Kerzen laden ein, durch das Labyrinth zu gehen und es zu erleben.

**Sa 16.12., 18:00 Uhr Freiraum-Gottesdienst** rund um das Lichterlabyrinth

Anschließend Möglichkeit des Gehens im Labyrinth;

Musikalische Gestaltung: Bastian Fiebig (Saxophon)

**So 17.12., 09:30 Uhr Eucharistiefeier in Englischer Sprache**

**11:00- ca. 21:00 Uhr Möglichkeit des Gehens im Labyrinth**

**19:00 Uhr Abendausklang** am Labyrinth