



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

Newsletter März 2020



Liebe Mitmenschen!

Heute kommt der neue Newsletter! Gleichzeitig freuen wir uns, dass das weitere Jahresprogramm in wenigen Tagen auf der Homepage erscheint und auch bald ausgedruckt verfügbar ist. Wir freuen uns auf vielfältige Begegnungen und wünschen weiterhin eine gute Fastenzeit. Weitere Informationen gibt es wie gewohnt: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Das Team des Zentrums

ANGEBOTE IM MÄRZ IM ÜBERBLICK

2.3. - 19.00 Uhr	In die Woche beten
3.3. - 18.00 Uhr	Yoga
4.3. - 17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken
4.3. - 19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.
6.3. - 18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen
7.3. - 9.00 Uhr	Laufen – Essen – Beten
7.3. - 10.00 Uhr	Einführungstag: Kontemplatives Beten
8.3. - 12.00 Uhr	Eucharistie am Mittag
8.3. - 15.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang
9.3. - 19.00 Uhr	In die Woche beten
10.3. - 18.00 Uhr	Qi Gong
10.3. - 19.00 Uhr	Teil-Abend
13.3. - 19.00 Uhr	Glaube und Zweifel
14.3. - 10.00 Uhr	Praxistag: Begleitung Kontemplationsgruppen
14.3. - 15.00 Uhr	Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag
15.3. - 10.00 Uhr	Glow and Grow - Gardening for Mindfulness
16.3. - 19.00 Uhr	In die Woche beten
17.3. - 18.00 Uhr	Yoga
23.3. - 19.00 Uhr	In die Woche beten
24.3. - 18.00 Uhr	Qi Gong
25.3. - 19.00 Uhr	MännerMittwoch
27.3. - 19.00 Uhr	Einführung in die Zen-Meditation
28.3. - 18.00 Uhr	Verabschiedung von Andrea Maschke mit anschließendem Soli-Essen für Misereor
29.3. - 17.00 Uhr	Meditatives Singen
29.3. - 18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
30.3. - 19.00 Uhr	In die Woche beten
31.3. - 18.00 Uhr	Yoga

GOTTESDIENSTZEITEN

jeden Samstag

18:00 Uhr Eucharistie zum Sonntagsbeginn

jeden Mittwoch **bzw.**

18:00 Uhr Eucharistie (nicht in den Schulferien!) **oder**

jeden ersten Mittwoch im Monat

19:00 Uhr Effata

Sonntag, 02.02.

12:00 Uhr Eucharistiefeier am Sonntagmittag

Sonntag, 08.03.

12:00 Uhr Eucharistiefeier am Sonntagmittag



WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	18.30 Uhr Zen-Meditation
Dienstags	19.30 Uhr Kontemplatives Beten
Donnerstag	20.00 Uhr Zen-Meditation
Freitag	7.00 Uhr Kontemplatives Beten

Fastenzeit - mit oder ohne?

Seit Aschermittwoch ist Fastenzeit. Vorbereitung auf Ostern. Traditionell steht für viele der Verzicht in der Fastenzeit im Vordergrund. Aber es kann auch eine Zeit sein, neues ins Leben zu lassen. Für alle, die noch auf der Suche nach einem Fastenvorhaben sind, und für alle, die ihren Vorsatz nochmal anschauen wollen, gibt es hier ein paar Anstöße:

7 Wochen mit

*Lasse ich etwas neues in mein Leben?
Was lasse ich herein?
Was verändere ich dadurch?
Wie werde ich dadurch verändert?
Wofür möchte ich das Neue in meinem
Leben - oder für wen?
Verliere ich dadurch etwas?
Oder verlieren andere dadurch?
Was ist mir wichtig dabei?
Und entsteht durch das "mit" ein "ohne"?*

*Verzichte ich auf etwas?
Auf was verzichte ich?
Was verändere ich mit meinem Verzicht?
Wie verändert der Verzicht mich?
Wofür verzichte ich - oder für wen?
Gewinne ich durch meinen Verzicht etwas
anderes?
Oder gewinnt ein*e andere*r?
Was ist mir wichtig dabei?
Und entsteht durch das "ohne" ein "mit"?*

7 Wochen ohne



Mein Fastenvorhaben:

DIE ANGEBOTE IM MÄRZ IM EINZELNEN

02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. 19.00 Uhr In die Woche beten

In der Fastenzeit gibt es die Möglichkeit, jeden Montag im März eine (neue?) Gebetsform zu entdecken. Dazu braucht es keine Anmeldung, nur den Freiraum, sich montagsabends ein Stündchen Zeit zu nehmen, ins Zentrum zu kommen und den Mut, etwas neues auszuprobieren. Wir beschäftigen uns jede Woche mit einer anderen Gebetsform, tauschen uns aus, probieren, wie sich was anfühlt und nehmen das mit in die neue Woche. Vorbereitet wird jeder Montag von einem Mitglied des Teams. Wir freuen uns auf alle, die mit uns neues entdecken wollen!

03.03. / 17.03. / 31.03. 18:00 Uhr Yoga

Yoga soll Freude machen, erden, zentrieren, entspannen, einen Ausgleich schaffen und kräftigen. Sie erlernen Methoden zur Stressbewältigung, Atemübungen und einfache Meditationspraktiken. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig. Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Laken oder ein Handtuch als Unterlage mitbringen. Kursleitung: Dr. Katja Bergmann / Kosten: 5 € / Ort: Meditationsraum

04.03. 17:30 Uhr Die Bibel (neu) entdecken

Hat uns das »Buch der Bücher« noch etwas zu sagen? Kann es uns fesseln, empören, ermutigen oder trösten? Mit seinen Texten, die von der Geschichte Gottes mit uns Menschen erzählen: von Freude und Leid, vom Schrei nach Recht und Gerechtigkeit, von der Sehnsucht nach einem erfüllten Leben? Wir wollen uns aus unterschiedlichen Perspektiven annähern. Dabei können z.B. gesellschaftliche, politische, ethische oder ökologische Fragen in den Blick kommen – stets aber auch der persönliche Zugang. Die Themen legen wir gemeinsam fest. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Mit: Thomas Keller, Samuel Stricker / Ort: Gruppenraum

04.03. 19:00 Uhr Effata - Öffne dich zum Hören auf Gottes Wort und aufeinander

Effata - Öffne dich zum Hören auf Gottes Wort und aufeinander Eucharistiefeyer am Mittwochabend, Beginn 19 Uhr in der Kirche, anschließend Imbiss gestaltet vom Team des Meditationszentrums zusammen mit den Missionsärztlichen Schwestern. Zum Vormerken die Termine für dieses Jahr: 1.4. / 6.5. / 3.6. / 2.9. / 7.10. / 4.11.

06.03. 18:30 – 21:00 Uhr Meditation und Bogenschießen

»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 – am Ende der Woche einen Abend lang Stille und Sammlung, Ruhe und Bewegung erfahren. Elemente: Impuls – Sitzen in der Stille/ Schweigemeditation – meditatives Bogenschießen. Info: Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta mitbringen. Wer keine Erfahrung im Bogenschießen hat, ist gebeten, dies bei der Anmeldung mitzuteilen und bereits um 18 Uhr zur Einführung ins Bogenschießen zu kommen. / Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Carola Kahrs / Kosten: 15 € / Ort: Krypta und Saal. Für diesen Termin führen wir bereits eine Warteliste. Sie können sich darauf eintragen lassen.





07.03. 09.00 Uhr Laufen - Essen - Beten am Silberberg von Ober-Ramstadt

Samstagswanderung mit gemeinsamen Picknick und Andacht

„Pilgertag“ mitten im Alltag: Wir treffen uns morgens am Frankfurter Hauptbahnhof und kommen am Nachmittag zurück. Wir fahren mit dem ÖPNV (Gruppenticket) raus aus der Stadt, beginnen mit einem Impuls und wandern miteinander, ein Stück auch im Schweigen. Unterwegs halten wir eine Andacht. Zur Mittagszeit halten wir Rast und teilen das mitgebrachte Essen. Die Touren sind durchschnittlich 12 km lang, die Strecken sehr unterschiedlich. Normale Kondition ist ausreichend, wichtig ist gutes Schuhwerk. Mitzubringen sind eigene Getränke und Essen, das mit den anderen teilbar ist (Picknick). Leitung: Andrea Maschke / Kosten: anteilig am Gruppenticket / Treffpunkt: Haupteingangshalle des Hauptbahnhofs links vor der Touristen-Information. Bitte rechtzeitig kommen, damit die Gruppentickets gekauft werden können. Treffen: 09.00 Uhr / Abfahrt 9:25 Uhr

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch/ per Mail etwa zwei,drei Tage vor dem Termin, ob Laufen-Essen-Beten stattfindet!

07.03. 10.00 - 16.30 Uhr Einführungstag: Kontemplatives Beten

„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. Im Anschluss besteht um 16:45 Uhr die Möglichkeit zur Teilnahme an einer schlichten Eucharistiefeier in der Krypta. Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden. Leitung: Herbert Rieger SJ, Kristina Wolf MMS / Kosten: 15 Euro / Ort: Krypta / Bitte bis 2.3.2020 anmelden unter Kurs-Nr. 13.

08.03. 12.00 Uhr Eucharistie am Mittag

Der Gottesdienst für »Ausgeschlafene« mit kreativ-meditativer Gestaltung. Anschließend gemeinsame Mahlzeit. Bitte bringen Sie etwas für das Buffet mit, für Getränke sorgen wir.

08.03. 15.00 - 16.30 Uhr Spiritueller Stadtspaziergang ...

... auf den Spuren starker Frauen am Weltfrauentag

Gemeinsamer Spaziergang durch die Frankfurter Innenstadt mit spirituellen, biblischen, aktuellen und historischen Impulsen. Kursleitung: Andrea Maschke /

Kosten: Spende willkommen /Treffpunkt: vor der Paulskirche.

Bitte bis 5.3.2020 anmelden unter Kurs-Nr. 23.

10.03. / 24.03. 18:00 - 19:15 Uhr Qi Gong

Energieübungen, die unsere Lebenskraft stärken, die Körperkoordination schulen und unseren Atem frei fließen lassen. Dabei geht es weniger ums »Machen« als ums »Geschehenlassen«. QiGong ist eine Art Kontemplation in Bewegung. Info: Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. / Kursleitung: Stefan Schuster / Kosten: 5 € / Ort: Meditationsraum

10.03. 19.00 - 21.00 Uhr Teil-Abend

Unser Leben schreibt Geschichten, jeden Tag unzählig viele. Manche davon prägen und begleiten uns ganz besonders und alle haben einen Einfluss auf uns – sie machen uns zu dem Menschen, der wir sind. An mehreren Abenden ist Zeit, Geschichten des Lebens miteinander zu teilen, alte Geschichten neu zu erzählen, neue Geschichten zu entdecken. Erzählt wird mit Worten, Bildern, Musik, ... auf die je eigene Art. Mit: Simone Müller / Kosten: Spenden erbeten / Ort: Zentrum / Bitte bis 07.03. anmelden unter Kurs-Nr. 31.



13.03. 19.00 Uhr Glaube und Zweifel

In diesem Gesprächskreis geht es nicht um theologische Referate und Impulse, sondern um persönliche Gespräche über unsere Fragen, Zweifel und Gewissheiten im Glauben.

Ort: Gruppenraum

14.03. 10.00 - 17.00 Uhr Praxistag: Begleitung Kontemplationsgruppen

An diesem Praxistag steht das Anleiten von Kontemplativem Beten im Mittelpunkt. Ihr findet in den anderen Teilnehmer*innen eine Kontemplationsgruppe, mit der ihr das Anleiten üben könnt. Ausprobieren ist erwünscht: Welcher Impuls eignet sich am Anfang? Oder starte ich besser ohne Impuls? Wie kommt eine Körperwahrnehmungsübung an? Ein Lied wäre auch schön... Neben dem Anleiten mit Feedback durch die anderen Teilnehmer*innen können wir den Tag auch als Ideenbörse nutzen und Fragen zum Kontemplativen Weg miteinander reflektieren. Teilnehmen kann, wer daskontemplative Beten selbst praktiziert und eine Gruppe anleitet oder künftig anleiten möchte. Bitte bringt Ideen und ggf. auch Material mit, was ihr gerne ausprobieren möchtet. Wir besprechen am Beginn des Tages den Ablauf, der aus gemeinsamen Meditationszeiten und Gesprächen bestehen wird. Mit: Annette Klose, Kristina Wolf MMS / Kosten: für das Mittagessen (Selbstzahler) und ggf. Getränke (Spende).

Bitte bis zum 5.3.2020 anmelden unter Kurs-Nr.16

14.03. 15.00 - 17.30 Uhr Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag mit Madeleine Delbrêl

Die Sehnsucht nach dem „Mehr“ hat uns auf die Suche gehen lassen: Nach einem Ort, wo es möglich ist, gegenwärtig und ganz da zu sein, wo Raum ist, um sich auszutauschen über Glaube und Alltag. Inspiriert vom Leben und der Spiritualität von Madeleine Delbrêl treffen wir uns in losen Abständen, um uns in unterschiedlicher Weise Gott zu nähern, oder besser gesagt, um uns von ihm finden zu lassen "in der Armut eines banalen Lebens" (Madeleine Delbrêl). Inspiration und Gesprächsanlass sind Worte Madeleines wie "Das Wort Gottes trägt man nicht in einem Köfferchen bis ans Ende der Welt. Man trägt es in sich, man nimmt es mit auf den Weg" oder "Die ganze Kirchengeschichte hindurch gibt es so etwas wie "Landstreicher",... die den Weg Christi eingeschlagen haben, ... um den ganzen Weg entlang die Gebärden Christi zu vollziehen... ." / Mit: Andrea Bargon, Olaf Lindenberg / Ort: Wird über die Homepage bekannt gegeben.

15.03. 10.00 - 15.00 Uhr Glow and Grow - Gardening for Mindfulness

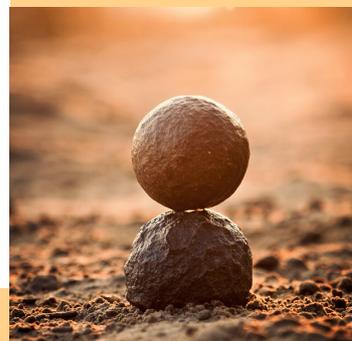
Ein Sonntag im Frühjahr, ein Ort, der zum Garten werden kann, Achtsamkeitsübungen, Zeit und Raum für Deine (gärtnerischen) Ideen und Visionen. Das bieten wir - was daraus wird, sehen wir gemeinsam. Mit: Samuel Stricker, Simone Müller / Ort: Zentrum

25.03. 19.00 Uhr MännerMittwoch

Offenes monatliches Treffen für Männer, die spirituelle Impulse suchen. Kurzimpuls durch einen der Teilnehmer und Austausch zu einem Männerthema aus den Bereichen Kultur, Psychologie, Religion, Berufswelt, Zeitgeschehen; Abschlussritual. Koordination: Andreas Roller / Kosten: 3 € / Ort: Zentrum

27.03. 19.00 - 21.30 Uhr Einführung in die Zen-Meditation

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 / Kosten: 10 Euro pro Person / Ort: Krypta / Bitte bis eine Woche vorher anmelden unter der Kurs-Nr. 17.



28.03. 18:00 Uhr Verabschiedung Andrea Maschke

In der letzten Eucharistiefeier zum Sonntagsbeginn im März wird Andrea Maschke verabschiedet. Nach dem Gottesdienst laden wir zum Beisammensein und zu einem Solidaritäts-Essen ein, dessen Erlös an Misereor gehen wird. Eine einfache Mahlzeit und Getränke stehen bereit und warten darauf, bei guten Gesprächen gemeinsam genossen zu werden. Ort: Kirche und Saal / Zeitpunkt: Gottesdienst 18.00 Uhr, Beisammensein und Solidaritäts- Essen ab ca. 19.15 Uhr.

Wenn Sie sich bis zum 24. 3. 2020 unter »Solidaritätessen« anmelden, können wir die Mengen etwas abschätzen, es gibt aber auch die Möglichkeit, spontan zu kommen

29.03. 17:00 - 17:45 Uhr Meditatives Singen

»Jeder Mensch kann singen und trägt mit der eigenen Lebensmelodie zur großen Symphonie des Lebens bei! Gesang ist die Muttersprache der Menschen und kann eine verdichtete Form von Gebet und »ein Stück Himmel auf Erden« sein.« (Helge Burggrave)
Gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Melodien (Herzenslieder, Taizélieder, Mantren aus verschiedenen Traditionen) – Tönen von Klängen – Lauschen und Verweilen in der Stille. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss das ökumenische Abendlob im Zentrum zu besuchen. Kursleitung: Andrea Stempel / Kosten: Spende erbeten / Ort: Meditationsraum

29.03. 18:00 Uhr Ökumenisches Abendlob

Die Zeit unterbrechen und sich Gott zuwenden
Seit den Anfängen der Kirche versammeln sich Christen an den Eckpunkten des Tages, um Gott zu loben und seinen Segen zu erbitten. Wir schließen uns dieser Gebetsgemeinschaft an und laden alle, die sich angesprochen fühlen, zu einem monatlichen Abendgebet ein. Wir singen zu Beginn einen Hymnus, danach folgt ein Psalm, der im Wechsel gesungen oder gesprochen wird. Nach einer biblischen Lesung halten wir eine kurze Zeit der Stille. Es folgt der Lobgesang Mariens, das Magnificat; dann Fürbitten, Vaterunser und Segen. Mit einem Lied beschließen wir den Gottesdienst. Leitung: Mitglieder aus dem Netzwerk "Ökumenisches Stundengebet" / Ort: Kirche

Bitte vormerken:

nachts. Die großen Liturgien von Ostern

In der Nacht feiert Jesus das Abendmahl.

Bei seinem Tod bricht die Nacht in den Tag.

In die Nacht bringt die Auferstehung das Leben:

Gründonnerstag, Karfreitag und Ostern spielt die Nacht eine besondere Rolle. Wir laden ein, das Geheimnis der Nacht in diesen drei besonderen Nächten auszuschreiten. Die Zeiten werden gemeinsam gestaltet vom Team des Meditationszentrums und der Gemeinschaft der Missionsärztlichen Schwestern.

Gründonnerstag, 09.04.

20.00 Uhr Feier des letzten Abendmahls mit Auszügen aus dem Pessachmahl

23.00 Uhr Wanderung durch die Nacht

Karfreitag, 10.04.

14.45 Uhr Stille vor dem Kreuz

20.00 Uhr Feier der Liturgie von Karfreitag

11.04.Osternacht

24.00 Uhr Feier der Osternacht

zuvor: Anwege in die Osternacht

