



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER APRIL 2023

Liebe Freund*innen und Interessierte,
die Heilige Woche erinnert,
dass Gott nicht vor dem Tod rettet,
sondern durch den Tod hindurch.
Intensiverleben.

In diesem Newsletter findet sich
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im April
und die Feiern in der Karwoche und an Ostern.

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



Bild: canva

Leben
aus Hoffnung heraus
und in Hoffnung hinein,
und beides zugleich.



Termine im April

Sa 01.04.	10-17 Uhr	Exerziententag zu Beginn der Karwoche Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zu Palmsonntag
Mo 03.04.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 04.04.	19.00 Uhr	Focusing & Bibel online. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	19.30 Uhr	Abendstille
Mi 05.04.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen - fällt aus
	19-21.30 Uhr	Effata-Gottesdienst mit Elementen aus der Pessachfeier; integriertes Mahl, bitte bis zum 02.04.2023 anmelden: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	19.30 Uhr	Tanz als Gebet - verschoben auf 19.04.
Do 06.04.	18.00 Uhr	Feier vom Letzten Abendmahl
	20.00 Uhr	Zen-Meditation fällt aus (Gründonnerstag)
	21.00 Uhr	Eucharistiefeier der Englisch sprechenden Gemeinde
Fr 07.04.	7.30 Uhr	Morgenstille
	11.00 Uhr	Kreuzweg zum Thema Frieden mit den Missionsärztlichen Schwestern Treffpunkt Hammarskjöldring 127, Nordweststadt
	12.00 Uhr	Karfreitagsliturgie der Englisch sprechenden Gemeinde
	15.00 Uhr	Karfreitagsliturgie
Sa 08.04.	20.30 Uhr	Osternacht der Englisch sprechenden Gemeinde
	23.00 Uhr	Osternacht
So 09.04.	10.30 Uhr	Osterhochamt der Englisch sprechenden Gemeinde
	19.00 Uhr	Musikalische Ostervesper mit den Missionsärztlichen Schwestern
Mo 10.04.	19.00 Uhr	Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern
Di 11.04.	18.00 Uhr	Qi Gong – fällt aus
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten – fällt aus
Mi 12.04.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen - fällt aus
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier - fällt aus
	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung. Online. Anmeldung: markito@arcor.de



AKTUELLES

Do 13.04.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 14.04.	7.30 Uhr	Morgenstille – fällt aus
Sa 15.04.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 17.04.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 18.04.	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten – fällt aus
Mi 19.04.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier - fällt aus
	19.30 Uhr	Tanz als Gebet
Do 20.04.	19.00 Uhr	Abendausklang
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 21.04.	7.30 Uhr	Morgenstille - fällt aus
	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 22.04.	10-17 Uhr	Ökumenischer Kontemplationstag mit Mahlfeier Bitte anmelden bei www.kontemplationundmystik.de
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst – fällt aus
Mo 24.04.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 25.04.	18.00 Uhr	Qi Gong
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 26.04.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen - fällt aus
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
	19.15 Uhr	Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de
Do 27.04.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 28.04.	7.30 Uhr	Morgenstille
Sa 29.04.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst

Ausblick auf Mai

Di 02.05.	19.00 Uhr	Focusing & Bibel online
Do 04.05.	17.45–18.45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
Fr 05.05.	19-21.30 Uhr	Einführung in die Zen-Meditation
Sa 06.05.	10-13 Uhr	Spirituelles Schreiben
Sa 13.05.	10-16.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen extra



Karwoche und Ostern

01.04. - Das Leben wählen – Exerzienttag zu Beginn der Karwoche

10.00 – 17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Impulse zur Vorbereitung auf die Heilige Woche. Zeit für mich, Schriftbetrachtung, Gebet.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

18.00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst zu **Palmsonntag**

05.04. - **Mittwoch in der Karwoche**

19-21.30 Uhr Effata-Gottesdienst mit Elementen aus der Pessachfeier mit den Missionsärztlichen Schwestern
Spontanchor ab 18 Uhr unter musikalischer Leitung Benedikt Milenkovic

Da in die Feier ein Mahl integriert sein wird, bitte anmelden:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

06.04. - **Gründonnerstag**

18 Uhr Feier vom Letzten Abendmahl

21 Uhr Feier vom Letzten Abendmahl der Englisch sprechenden Gemeinde

07.04. - **Karfreitag**

11 Uhr Kreuzweg zum Thema Frieden mit den Missionsärztlichen Schwestern
Treffpunkt: Hammarskjöldring 127, Nordweststadt

12 Uhr Karfreitagsliturgie der Englisch sprechenden Gemeinde

15 Uhr Karfreitagsliturgie



08.04. - **Karsamstag**

20 Uhr Osternacht der Englisch sprechenden Gemeinde

23 Uhr Osternacht. Musikalische Mitgestaltung: Benedikt Milenkovic und Missionsärztliche Schwestern

Achtung: Einfahrt Parkplatz ab ca. 22.30 Uhr möglich!

09.04. - **Ostersonntag**

10.30 Uhr Osterhochamt der Englisch sprechenden Gemeinde

19 Uhr Musikalische Ostervesper mit den Missionsärztlichen Schwestern. Musik: Benedikt Milenkovic
Einladung zum Spontanchor ab 18.00 Uhr.

10.04. - **Ostermontag**

19 Uhr Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern. Musik: Benedikt Milenkovic
Spontanchor ab 18.00 Uhr.



HINWEISE UND AUSBLICK

Hinweise zur Offenen Kirche entnehmen Sie bitte der Homepage.

In der Regel ist die Kirche täglich 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

In der Zeit vom 31.03.-23.04.2023 ist wegen der Dippemess die Verkehrsführung geändert.

Ökumenischer Kontemplationstag

Samstag 22.04.2023

10.00 –18.00 Uhr | Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf , P. Tobias Specker SJ.

In der Stille und im Schweigen wird eine tiefe und tragende Verbundenheit in der Gegenwart Gottes erfahrbar. Dieser ökumenische Kontemplationstag lädt dazu ein.

Teilnehmen kann, wer in Meditation/Kontemplation geübt ist.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des Leibes, Sitzen in der Stille (6 x 25 min), Gesänge und Gebetsgebärden, Mahlfeier
Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

In Kooperation mit der Weggemeinschaft Kontemplation & Mystik.

Kosten: Spenden willkommen!

Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de

Meditation für Neubeginner:innen

Donnerstag 04.05.2023 17.45 – 18.45 Uhr

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

Termine: Donnerstag 04.05./11.05./25.05./01.06./15.06./22.06.2023



Einführung in die Zen-Meditation

Freitag 05.05.2023

Jeweils 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



HINWEISE UND AUSBLICK



Meditation und Bogenschießen extra

Samstag 13.05.2023 | 18.11.2023

10.00 –16.30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf | Dr. Alexander Ullrich.
Impuls, Sitzen in der Stille/Schweigemeditation, meditatives Bogenschießen
Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt.

Bitte Socken mitbringen.

Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Train your Spirit - Ignatianische Exerzitien im Alltag zwischen Christi Himmelfahrt und Pfingsten

17.05.-24.05.2023, jeweils 18-19.30 Uhr

„...mit großem Optimismus vorwärts gehen,

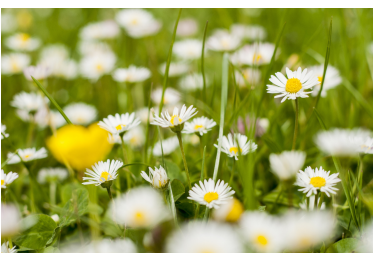
der im Glauben, in der Hoffnung und in der Nächstenliebe wurzelt.“ (Anna Dengel)

8 Tage, 2 Stunden, mehr Klarheit: Unterbrechung des Gewohnten,

Impulse aus der Bibel, Stille und Gespräch in der Gruppe, Zeit im Alltag;

Einzelgespräche möglich; Begleitung: Sr. Kristina Wolf, Sr. Laura Knäbel MMS;

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de



Exerzitien mit der Kamera 2023

Di. 16. bis So. 21. Mai 2023, Schloss Fürstenried, München

Mit Samuel Stricker und Jonas Weinzierl.

Weitere Informationen bei Samuel Stricker

s.stricker@bistumlimburg.de



HINWEIS AUF EINE UMFRAGE

Wir bitten um Ihre Teilnahme und Einschätzung:

Umkehr und Aufbruch in der Katholischen Kirche angesichts sexueller und spiritueller Gewalt können nur gelingen, wenn wir ehrlich mit uns sind und unsere Meinung zur Verfügung stellen.

Was Sie sehen, was Sie empört, was Sie schätzen

Bis 15. Mai 2023

Anonym, online, effektiv

Eine Maßnahme von I-MHG

Projekt: Erneuerte Theologie angesichts des Missbrauchs



Zur Umfrage: <https://ww2.unipark.de/uc/erneuerte-theologie/>

Ergebnisse ab Juli 2023 hier: <https://rp-pps.sankt-georgen.de>



Das Projekt kann nicht der Aufarbeitung einzelner Missbrauchsverbrechen dienen. Vielmehr ist es Ausgangspunkt einer neuen Ausrichtung christlichen Lebens angesichts des begangenen Missbrauchs. Ein Forschungsteam um Prof. Dr. Dr. Dr.h.c. Klaus Kießling wird Ihre Positionen sichten und bündeln. Diese Ergebnisse werden veröffentlicht und den Verantwortlichen im Aufarbeitungsprozess zur Stellungnahme vorgelegt.

Die Vielfalt der Meinungen wird Konsequenzen beim Umbau der Kirche haben.

WICHTIG: Am Ende des Fragebogens finden Sie die Kontakte zu Ansprechpersonen, die Sie bei der Aufklärung konkreter Übergriffsfälle beraten und unterstützen.

Das kann dieses anonymisierte Projekt nicht leisten.

Bitte nehmen Sie sich kurz Zeit und sagen uns Ihre Meinung!

VISDP: Prof. Dr. Dr. Dr.h.c. Klaus Kießling,
Institut für Pastoralpsychologie und Spiritualität, Frankfurt