



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER NOVEMBER 2022

Liebe Freund*innen und Interessierte,

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

Das aktuelle Hygienekonzept, alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten
finden Sie wie immer unter www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Bleiben Sie gesund und behütet,
das Team vom Meditationszentrum



Bild: canva

Hygieneregeln für Gottesdienste und Kursangebote

Seit April entfällt die 3G-Regel für Gottesdienste und Veranstaltungen.

Bitte achten Sie weiterhin auf einen Mindestabstand von 1,5m.

Gottesdienste: Bei den Gottesdiensten ist die Maskenpflicht aufgehoben, weil wir die Abstände einhalten können. Jede*r kann selbst entscheiden, die Maske ggf. aufzubehalten bzw. anzuziehen.

Veranstaltungen: Bei Wahrung der Abstände kann die Maske abgesetzt werden. Sonst muss eine Maske getragen werden. Deshalb empfiehlt es sich, grundsätzlich eine Maske mitzubringen.



ALLERSEELEN

Die Auferstehung der Toten

Ich glaube nicht,
dass meine Seele wandern muss
durch wechselnde gestalten
kein abarbeiten der altlasten
und kein abtragen fossiler schuldenberge
bis der kontostand
endlich bei null ist
und aufgelöst ich werde
ins nichtige nirwana
auf ewig anonym

Vielmehr aber hoffe ich
dass mein leib einst aufstehn wird
und ich noch einmal wandern darf
trotz aller schuld und wunden
du hast die offenen rechnungen
schon längst für mich beglichen
der ganze kosmos ist begnadigt
und eingelöst wird meine sehnsucht
dass du mich mit namen rufst
und ich für immer bei dir bin

Andreas Knapp, in: Tiefer als das Meer





Termine im November

Di 01.11.	18.00 Uhr	Yoga
	19.30 Uhr	Abendstille
Mi 02.11.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19.00 Uhr	Effata Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern
Do 03.11.	18.30 Uhr	Yoga und Einführung in Qi Gong der 5 Elemente für Seniorinnen
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 04.11.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
Sa 05.11.	10-16 Uhr	Kontemplationstag: Einführung ins Kontemplative Beten
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 07.11.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 08.11.	18.00 Uhr	Qi Gong
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
	19.00 Uhr	Focusing und Bibel via Zoom, link über meditationszentrum@bistumlimburg.de
Mi 09.11.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19.30 Uhr	Tanz als Gebet
Do 10.11.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 11.11.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Yoga und Einführung in Qi Gong der 5 Elemente für Seniorinnen
Sa 12.11.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 14.11.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 15.11.	18.00 Uhr	Yoga fällt aus!
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 16.11.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
Do 17.11.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 18.11.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Yoga und Einführung in Qi Gong der 5 Elemente für Seniorinnen
Sa 19.11.	10-14 Uhr	Spirituelles Schreiben
	10-12 Uhr	Focusing – Oase (via Zoom)
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst



Termine im November

- | | | |
|-----------|-----------|---|
| Mo 21.11. | 18.30 Uhr | Zen Meditation und Körperarbeit |
| Di 22.11. | 18.00 Uhr | Qi Gong |
| | 19.30 Uhr | Abendstille. Kontemplatives Beten |
| Mi 23.11. | 11.00 Uhr | Yoga für Seniorinnen |
| | 19.00 Uhr | Spirituelle Männergruppe |
| Do 24.11. | 19.00 Uhr | Abendausklang |
| | 20.00 Uhr | Zen-Meditation |
| Fr 25.11. | 7.30 Uhr | Morgenstille |
| | 16-18 Uhr | Licht tanken - in der offenen Kirche |
| | 18-19 Uhr | Licht tanken - gemeinsames Abendgebet (mit Texten, Musik und Licht) |
| Sa 26.11. | 10-18 Uhr | Kontemplationstag Sven-Joachim Haack
Bitte anmelden bei www.kontemplationundmystik.de |
| | 16-18 Uhr | Licht tanken - in der offenen Kirche |
| | 18.00 Uhr | Licht tanken - FreiRaum-Gottesdienst |
| So 27.11. | 16-18 Uhr | Licht tanken - in der offenen Kirche |
| | 16.45 Uhr | Licht tanken - Meditatives Singen |
| | 18.00 Uhr | Licht tanken - Ökumenisches Abendlob |
| Mo 28.11. | 18.30 Uhr | Zen Meditation und Körperarbeit |
| Di 29.11. | 18.00 Uhr | Yoga |
| | 19.30 Uhr | Abendstille. Kontemplatives Beten |
| Mi 30.11. | 11.00 Uhr | Yoga für Seniorinnen |





Dezember

Fr 02.12.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen – verlegt auf 16.12.!
Mi 07.12.	19.00 Uhr	Effata Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern
Fr 09.12.	19.00 Uhr	Konzert der KHG
Sa 10.12.	14.00 Uhr	Aufbau Lichterlabyrinth
So 11.12.	11-21 Uhr	Lichterlabyrinth
	17-19 Uhr	Lichterlabyrinth & Sax (Bastian Fiebig)
Fr 16.12.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen
Sa 17.12.	10-17 Uhr	Der Spur des Lichts folgen – Exerzientag zu Weihnachten

Advent

"Licht tanken"

Der Advent - die Zeit der Erwartung - fällt, nicht nur in diesem Jahr, in eine Zeit, die von Dunkelheiten geprägt ist (Winter, Energiekrise, Krieg,). Wir laden ein, am Beginn des Advents "Licht" zu "tanken", als Vorgeschmack auf das, was uns mit Blick auf Weihnachten verheißen ist, als Stärkung und Proviant in dunklen Zeiten.

Der Kirchenraum ist erfüllt von Kerzenlicht und Musik. Er lädt ein, zur Ruhe zu kommen, zu staunen, sich inspirieren zu lassen. Um 18 Uhr feiern wir jeweils gemeinsam Gottesdienst, bzw ein gemeinsames Abendgebet.

Fr. 25.11., 16 - 18 Uhr: "Licht tanken" in der offenen Kirche
18 Uhr: gemeinsames Abendgebet (mit Texten und Musik)

Sa. 26.11., 16 - 18 Uhr: "Licht tanken" in der offenen Kirche
18 Uhr: FreiRaum-Gottesdienst

So. 27.11., 16 - 18 Uhr: "Licht tanken" in der offenen Kirche
18 Uhr: ökumenisches Abendlob

Lichterlabyrinth

Am 3. Adventswochenende erstahlt auch in diesem Jahr wieder das begehbare Lichterlabyrinth in unserer Kirche. Für den Aufbau am Samstag, 10.12. um 14.00 Uhr, suchen wir noch Unterstützung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an meditationszentrum@bistumlimburg.de

Sa 10.12., 14 Uhr: Aufbau Lichterlabyrinth 18 Uhr FreiRaum-Gottesdienst am Labyrinth

So 11.12. 11-21 Uhr Lichterlabyrinth 17-19 Uhr Lichterlabyrinth & Sax (Bastian Fiebig)



H I N W E I S E

Offene Kirche: täglich von 17 bis 19 Uhr

Schreiben als spirituelle Praxis

Schreibend ist es möglich, verschiedene Räume zu betreten sie zu erkunden in ihnen zu lernen und Eindrücke festzuhalten.

Die Schreibwerkstatt am Samstag 19.11.2022 (10-14 Uhr) lädt dazu ein, die Jahreszeit Herbst zu entdecken. Darüber hinaus werden wir uns dem Lebensraum Herbst nähern und seine Qualität und seinen Rhythmus schreibend erforschen. Der Tag ist strukturiert durch Schreibimpulse in und durch die Natur, Achtsamkeitsübungen, Austausch und Schweigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Treffpunkt: 10 Uhr Gruppenraum im Erdgeschoss

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Imbiss für die Pause;

Kosten: 10 Euro.

Leitung: Anke Spory, Pfarrerin, Anleiterin für Integrative Poesie- und Bibliothherapie

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Focusing

Samstag, 19.11.2022, 10-12 Uhr: Focusing – Oase (via Zoom) zum Thema „Von allen Seiten umgeben“. Wird von HaMakom, Focusing und christliche Spiritualität angeboten.

Alle Infos unter: <https://ha-makom.de/termine/>

Yoga für Senior:innen

Donnerstag, 3. November 18.30-19.45 Uhr

für Senior:innen, ab um 60 Jahre, die vormittags anders bestimmt sind;

der Übungsschwerpunkt liegt auf QiGong der fünf Elemente, mit neurokinetischer Rücksicht.

Leitung: Heidrun Harlander-Breth

Kosten: 5 Euro



H I N W E I S E

Zen-Meditation mit Körperarbeit

In der ZEN-Meditation, dem Sitzen in Stille, konzentrieren wir uns auf Haltung, Atmung und unseren Körper. Einleitende Übungen aus Eutonie, Yoga und Qigong führen zur Entspannung und zu größerer Achtsamkeit.

Indem wir uns auf unseren Körper und den Atem zentrieren, wird unser Geist ruhig und es bietet sich die Möglichkeit der Öffnung und gleichzeitigen Sammlung auf die eigene Mitte. In der ruhigen Konzentration und im Wahrnehmen der Stille wird ein Raum des "wissenden Spürens" geschaffen: Raum zum Einswerden mit sich Selbst, ein Raum des Erlebens und Erkennens, Raum für die Begegnung mit dem Ewigen, mehr Raum für unsere ureigene lebendige Spiritualität.

Wer das erste Mal teilnimmt: bitte 15 Min. vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen.

Leitung: Angelika Zinßer, Franz-Karl Klug

Termin: Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Heilig Kreuz. Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität,
Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt

Kosten: 60,- € (30,- €) pro Halbjahr; Schnupperabo für 4 Termine 10,- € (5,- €)

Anmeldung: Franz-Karl Klug, Tel. 0175 8 81 42 75,

klug@meditation-frankfurt.org





Männer sehen nur mit dem Herzen gut!

Spirituelle Männergruppe am Mittwoch nach Richard Rohr

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

ZITAT VON 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.

Unsere Mittwoch-Termine von Nov 22 bis Jun 23 jeweils um 19 Uhr sind:

23.11., 21.12., 25.01., 15.02., 15.03., 26.04., 24.05. und 21.06.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Plätze begrenzt.

Ihre Anfrage oder Anmeldung richten Sie bitte an: Guido.Hannig@t-online.de

