

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Weges,

*Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne..... (Hermann Hesse)*

so auch das neuen Jahr, das vor uns liegt. Es birgt für jeden von uns unendlich viele Chancen des Neubeginns. Will man diesen Zauber suchen, so findet man ihn in der Gegenwart, in der Hinwendung zum Augenblick im Hier und Jetzt. Denn „jeder neue Morgen ist ein neuer Anfang unseres Lebens“ (Dietrich Bonhoeffer). Immer wieder neu anzufangen, ist eine spirituelle Haltung, zu der wir täglich und nicht nur am Anfang eines neuen Jahres eingeladen sind. Und letztlich ist der stete Neubeginn eine Haltung der Meditation: Wir beginnen jede Meditation, indem wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf Vergangenes oder Zukünftiges richten, sondern uns immer wieder neu, bewusst für eine Zeit des Innehaltens und der Stille entscheiden und uns in dieser Weise immer wieder neu der Gegenwart Gottes öffnen.

Der Beginn eines neuen Jahres ist ein guter Zeitpunkt, um diese Entscheidung auch für längere, intensive Zeiten des Innehaltens und der Stille zu treffen. Hierfür habe ich meine Meditationskurse für 2019 zusammengefasst:

- 11.-19.05.19 mit Sr. Ann-Emmanuelle, Sr. Pascale und Sr. Michèle (in Französisch!) in Grandchamp in der Schweiz (in der Nähe von Neuchatel)
- 10.-16.06.19 mit Fritz Hilbert in Haus Werdenfels, 93152 Nittendorf
- 01.-07.07.19 mit Sr. Mechthild und Sr. Michèle auf dem Sonnenhof in der Schweiz (in der Nähe von Basel)
- 26.08.-01.09.19 mit Ingrid von Wietersheim in 95152 Selbitz
- 04.-08.11.19 im Berneuchener Haus Kloster Kirchberg, 72172 Sulz
- 01.-06.12.19 mit Matthias Karwath in Haus Werdenfels, 93152 Nittendorf

Auch kürzere Zeiten des Innehaltens und der Stille sind wertvolle Unterbrechungen im Alltag. Hierfür biete ich folgende Möglichkeiten an:

- 22.-24.02.19 Meditationswochenende in Haus Werdenfels für Anfänger und Geübte, 93152 Nittendorf
- 14.-17.03.19 mit Sr. Ann-Emmanuelle, Sr. Pascale (in Französisch!) in Grandchamp in der Schweiz (in der Nähe von Neuchatel)
- 05.-07.04.19 Meditationswochenende in 94557 Niederalteich
- 30.05.-02.06.19 Tage der Achtsamkeit mit Barbara Christgau (Klangtherapeutin) in Haus Werdenfels, 93152 Nittendorf
- 06.-08.09.19 Meditationswochenende in Hofstetten, 93167 Falkenstein / Opf.

- 17.-20.9.19 Ein verlängertes Meditationswochenende an einem besonderen Ort in der Schweiz: in Flüeli Ranft, wo Niklaus von Flüe, der Friedensförderer gelebt hat. Das Zentrum RANFT befindet sich oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge.
- 24.-27.9.19 Meditationswochenende mit Sr. Mechthild auf dem Sonnenhof in der Schweiz (in der Nähe von Basel)

Auf meiner homepage [www.karin-seethaler-wendepunkte.com](http://www.karin-seethaler-wendepunkte.com) findet ihr unter „Meine Kurse“ die jeweiligen Flyer mit allen notwendigen Informationen.

Für jene, die in oder um Regensburg wohnen, kann die Hinführung zur Meditation an 5 Abende (jeweils montags von 19.00 – 21.00 Uhr ab 18.03.19) eine gute Möglichkeit zum Dranbleiben oder Wiederbeginnen sein, wenn die Meditation im Alltag abgebrochen ist. Nähere Informationen findest Du im neuen Programm der Katholischen Erwachsenenbildung.

In diesem Jahr werden vom 30. Juli – 9. August 2019 wieder kontemplative Exerzitien in Auschwitz stattfinden, für die bereits eine Warteliste besteht. Wer grundsätzlich Interesse an den kontemplativen Exerzitien in Auschwitz hat, kann mir dies gerne mitteilen. Ich werde Dich dann über eventuell weitere Planungen informiert halten. Voraussetzung für eine Teilnahme ist, dass jene/r die kontemplativen Exerzitien kennt und bei mir bereits einmal an einem längeren Exerzitienkurs teilgenommen hat.

Im ersten Halbjahr werden zu meinen zwei Büchern „*Die Kraft der Kontemplation*“ und „*Zum Einklang finden mit sich und den anderen*“ zusammen mit Barbara Christgau, Klangtherapeutin, drei Klanglesungen stattfinden und zwar am 07. März in Neumarkt, 04. April in Straubing und am 10. April in Haus Werdenfels. Nähere Informationen findet ihr auf meiner homepage unter „Aktuelles“.

Zu guter Letzt möchte ich noch gerne auf die diesjährige Tagung der Gesellschaft der Freunde christlicher Mystik e.V. hinweisen. „Mystik und Heilung“ lautet das Thema. Sie findet vom 10. bis 12. Mai 2019 in Heiligenstadt (bei Kassel) statt. Nähere Informationen unter: <http://www.gfcm.de/jahrestagung/jahrestagung-2019-in-heiligenstadt/>

Mit einem Artikel von mir, der im aktuellen Rundbrief der Gesellschaft der Freunde christlicher Mystik erschienen ist, möchte ich meinen ersten Rundbrief schließen. Er handelt von der Mystik der offenen und der geschlossenen Augen. Wer ihn gerne lesen möchte, findet ihn hier: <http://www.karin-seethaler-wendepunkte.com/wp-content/uploads/2019/01/An-ihren-Früchten-werdet-ihr-sie-erkennen.pdf>

Ich wünsche Euch und uns allen, dass der Zauber der steten Neuanfänge uns durch das neue Jahr geleite!

Karin