



### Kont.akt - Informationen zu den Online-Angeboten

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Betens,

für das eben begonnene Neue Jahr wünschen wir allen Gottes reichen Segen, die Gewissheit, dass darin alles aufgehoben ist.

---

Heute möchten wir über die **aktuellen Online-Angebote** informieren.

#### **Tägliche Meditationszeiten 06:30 – 07:00 Uhr und 19:30 – 20:00 Uhr**

Das Angebot der morgendlichen Meditationszeit findet großen Anklang. Von vielen wird es als Unterstützung für den je eigenen Weg erlebt, als Erfahrung von Gemeinschaft, besonders in der Zeit des Lockdowns. So haben wir uns entschieden, dieses offene Angebot weiterzuführen – zunächst bis Ostern.

Gern greifen wir die Anregung auf, auch abends eine gemeinsame Meditationszeit über ZOOM anzubieten. Wir beginnen damit ab 11. Januar – ebenfalls zunächst bis Ostern. Es wird wie morgens ein schlichter Ablauf sein mit Begrüßung, 25 Minuten Meditation und einem kurzen Text. Jede/r kann entscheiden, an welchen Tagen er/sie morgens und/oder abends teilnehmen will. Nach Anmeldung per Mail unter [info@kontemplation-in-aktion.de](mailto:info@kontemplation-in-aktion.de) wird der Link zum ZOOM-Zugang verschickt. Die Teilnahme ist kostenlos.

#### **Kontemplationstage samstags: 16.01., 06.02., 10.04. und 08.05.2021**

Einen Tag den Trubel des Alltags bewusst unterbrechen, sich neu einlassen auf die Gegenwart Gottes, die Kraft der Meditation erfahren.

Weitere Infos hier: [LINK zum Flyer](#)

#### **Kontemplationswochenenden: 29.-31.01.2021 und 12.-14.03.2021**

Sich Zeit gönnen für Stille und Meditation, sich neu einlassen auf Gott, der unsere tiefste Mitte ist, der in unserem Seelengrund auf uns wartet ...

Weitere Infos unter: [LINK zum Flyer](#)

#### **Jahreskurs „Kontemplative Online-Exerzitien im Alltag“ Februar – Oktober 2021**

Sie haben Sehnsucht nach einer Vertiefung Ihrer Gottes- /Christusbeziehung? Sie wollen das kontemplative Beten mehr in Ihren Alltag integrieren? Sie wollen gemeinsam mit anderen einen geistlichen Vertiefungsweg gehen? Vielleicht passt das Angebot der Online-Exerzitien im Alltag (über ZOOM) für Sie!

Näheres dazu unter: [LINK zum Flyer](#)

#### **Kontemplative Online-Exerzitien**

17. – 23.01.2021 mit Br. Johannes Küpper OFM und Klara Koller

27. – 31.03.2021 mit Elija Bleher und Elisabeth Huber

Weitere Infos unter: [LINK zu den Online-Angeboten](#)

---

### **Das Willkommensgebet**

Die Bereitschaft zum „Geschehenlassen“ ist eine wichtige kontemplative Grundhaltung. Vielleicht ermutigt das untenstehende Willkommensgebet von Richard Rohr zum Hineinwachsen in diese offene, annehmende Haltung.

Gute Wünsche und herzliche Grüße vom

Team für die Online-Angebote der Initiative Kontemplation in Aktion

### **Willkommen, willkommen, willkommen.**

Ich heiße alles willkommen, was mir heute begegnet,  
weil ich weiß, dass es meiner Heilung dient.

Ich heiße alle Gedanken, Gefühle, Emotionen,  
Personen, Situationen und Bedingungen willkommen.

Ich lasse meinen Drang nach Macht und Kontrolle los.

Ich lasse meinen Drang nach Beifall, Wertschätzung,  
Bestätigung und Vergnügen los.

Ich lasse meinen Drang nach Überleben und Sicherheit los.

Ich lasse meinen Drang los, irgendeine Situation,  
Bedingung, Person oder mich selbst zu ändern.

Ich öffne mich für Gottes Liebe und Präsenz  
und für Gottes Handeln in mir. Amen.

Aus: Richard Rohr: Ganz da. Einfach und kontemplativ leben; nach einem Gebet von  
Mary Mrozowski; empfohlen auch von Thomas Keating

#### *Impressum:*

*Kontemplation in Aktion e.V., c/o Elisabeth Huber, Mozartweg 3, 82538 Geretsried  
[www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de), [info@kontemplation-in-aktion.de](mailto:info@kontemplation-in-aktion.de)  
Vereinsregister VR 207913 / Amtsgericht München, Steuernummer 139/109/60762  
LIGA-Bank Regensburg, IBAN DE38 7509 0300 0001 1970 02, BIC GENODEF1M05*

*Newsletter abbestellen*