

Nr. 73 vom 3. April 2021



Foto: Denise / www.pixelio.de

.....

Liebe Leserinnen und Leser unseres Konti-Letters,

Ihnen allen
ein erholsames und gesegnetes Osterfest.
Möge die Osterfreude alles im eigenen Leben durchdringen.

Marianne und Jan Šedivý

.....

Inhalt

[Zeit der Wandlung \(Jan Šedivý\)](#)
[Urlaub kann schon mal warten \(Stefan Eideloth\)](#)
[Auferstehung \(Marianne Šedivý\)](#)
[Kurse demnächst: Onlinekurse](#)
[Präsenzkurse laut Kursprogramm](#)
[Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz](#)

.....

Zeit der Wandlung

Es ist herrlich, zu beobachten, wie die Natur in diesen Tagen des Frühlings zu neuem Leben erwacht. Täglich kommt etwas Neues hinzu, und in wenigen Wochen ist die Landschaft kaum wiederzuerkennen. In keiner Jahreszeit verändert sich die Natur so stark wie im Frühling. Zu recht sprechen wir von „Erwachen“: Die Natur erwacht zu neuem Leben.

Das alles geschieht in der Stille. Diese Stille ist keine Grabesruhe, wie auch die Stille des Waldes keine Totenstille ist. Sie ist eine lebendige Stille, die atmet. Das Rauschen des Windes und der Gesang der Vögel stören nicht, sondern ergänzen die Stille. Das Neu-werden des Lebens lässt sich nicht aufhalten.

Dem Erwachen im Frühling geht ein großes Loslassen im Herbst und im Winter voraus. Früchte sind geerntet, der sichtbare Teil vieler Pflanzen ist abgestorben, die Lebenskraft hat sich zurückgezogen oder wurde an die Samen weitergegeben.

Diese Vorgänge in der Natur sind eine wunderbare Analogie zum Osterfest, das ebenfalls ein Erwachen zu neuem Leben bedeutet. Doch das Leben nach der Auferstehung ist nicht einfach die Fortsetzung von vorherigem. Neues ist hinzugekommen. Die Einladung zum Feiern des Osterfestes ist immer auch eine Einladung zum Erwachen: zu sich selbst, zu einer neuen Bewusstheit, zu einem neuen Menschsein.

Es geht um nichts weniger als um die Transformation des Bewusstseins sowohl einzelner Menschen als auch der Gesellschaft. Dieser Prozess des Werdens geschieht nicht schlagartig und nicht unbedingt dramatisch. Was wir in der Natur über Wochen und Monate beobachten, erleben wir als Prozess, der in kleinen Schritten ein Leben lang erfolgt. Immer ist es ein Schritt von Bewusstwerdung zum oft schmerzhaften Loslassen und zum Neu-werden.

Auch die gegenwärtige gesellschaftliche Situation während der Pandemie kann ein Weckruf zum Erwachen sein. Dem geht jedoch ein Sich-zurückziehen voraus. Vieles muss aufgegeben werden, und das Leben konzentriert sich auf das Wesentliche. Was lange unverzichtbar erschien, steht nun auf dem Prüfstein. Was losgelassen werden kann, ist loszulassen. Aufwachen und Neubeginn werden nicht von Menschenhand gemacht. Beides geschieht im Vertrauen auf den göttlichen Urgrund allen Lebens.

So wiederholt sich, was wir in religiösen Ritualen als „das Leben-Leiden-Sterben-Auferstehen von Jesus Christus“ feiern, in vielen kleinen und großen Alltagssituationen des eigenen Lebens wie auch im Schicksal der ganzen Menschheit.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Urlaub kann schon mal warten.

Vor einiger Zeit stieß ich auf eine Werbeanzeige mit der Überschrift „Tel Aviv - die Stadt, die niemals schläft“. Provokant gemacht! Klar, der jüdischen Millionenstadt sollte ein neuer Schub gegeben und viele Menschen dazu bewegt werden, der Stadt einen Besuch abzustatten. Im Subtext hallte dazu ein großes Versprechen, denn: Wo man niemals schläft, da muss was los sein, da pulsiert das Leben, da ist das Leben.

Da haben wir wieder die alte Geschichte, die uns das Ego ständig erzählt: Nicht dieser Ort und dieser Moment, sondern wieder mal der nächste Ort und der nächste Moment sollen es bringen - nennen wir es Glück, Erfüllung oder wie auch immer man dieses „es“ verstehen soll. „Es“ kommt auf jeden Fall nicht durch Loslassen, oder, wie Tauler sagen würde, Entleerung des Tempels, sondern durch etwas, das ich haben, wissen, sehen, kaufen oder erleben kann, durch die nächste Wunscherfüllung, die Stadtführung, die nächsten Photos oder was auch immer. „Aufgepasst,“ sagt das Ego, „wer schläft, verschläft.“

Bei tieferer Betrachtung wird zunächst deutlich, dass wir den Schlaf so nötig haben wie die Luft zum Atmen. Schlafstörungen sind für viele Menschen eine echte und ernstzunehmende Plage. Ihren Mangel an Schlaf empfinden viele als eine echte Folter, und tatsächlich wird Schlafentzug von manchen Militärs als grausame Foltermethode eingesetzt, um Menschen zu zermürben. Wer nur einen Moment nachdenkt, spürt intuitiv, dass uns Städte, die „nie-mals schlafen“, letztlich irgendwie nicht gut tun können.

Irgendwann erfahren wir, dass das Wesentliche ohnehin weder da noch dort gefunden werden, und man es weder haben und wissen noch wollen kann. „Es ist nicht hier und es ist nicht dort.“, heißt es in einem biblischen Lehrtext (Lk 17). Es ist jenseits von Sinnen und Verstand, jenseits von Form und Zeit. Die Welt der Form, ob materieller oder gedanklicher Art, ist die eine Seite der Wirklichkeit. Sie ist gut, schön und nützlich und erschließt sich uns über unsere Sinne und unseren Verstand, jenen beiden Türen zur Welt der Form.

Auf dem spirituellen Weg geht es um eine dritte Tür, die uns die andere, die verborgene Seite der Wirklichkeit auftut, jenen für unsere Erkenntnis dunklen, form- und namenlosen Raum, aus dem das, was uns ausmacht, ununterbrochen geboren wird und uns Friede und Freude schenkt. Dieser Strom geschieht, wird nicht gemacht, ist grenzenlos fließend, beruht nicht auf Leistung oder Verdienst, ist und wirkt umsonst, geht in uns ein und ist doch immer schon auch Teil von uns, und doch wieder mehr als nur ein Teil, eher Quelle, Grund, Kern, Wesen. Worte finden hier ihre Grenze und sind hier auch gar nicht mehr wichtig. Auf das Wesen und den Grund unserer individuellen Existenz, zielt das berühmte Sprichwort ab „Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf.“ (Psalm 127). Keine Stadt auf dieser Erde kann, was da gegeben wird, ersetzen. An uns liegt es lediglich, wegzuräumen, was sein Wachstum behindert. Auch dafür gibt es keine Stadt auf dieser Erde, die das für uns übernehmen könnte.

Bleiben wir bei unserer Übung und lassen wir die Stille ihr Werk tun. Tel Aviv kann warten.

Stefan Eideloth

[▲ zurück](#)

Auferstehung

Auferstehung –
der magnetische Punkt,
der gottdurchlässig ist.
Gebete machen Umwege.
Wir leben in der Auferstehung

und sind blind,
so blind ...

Der Garten weiß,
woher das Wachsen kommt.

Marianne Šedivý

Jedes Leben hat sein Maß an Leid.
Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen.

Buddha

Lebensfreude und das Offensein für andere Menschen
kommen aus einem zufriedenen Herzen.
Sitze ruhig da und atme gleichmäßig.
Spüre die Lebenskraft in dir
und öffne langsam dein Herz.
So wird dein Geist klar
und du kommst dem Erwachen näher.
Jeden Morgen werden wir neu geboren,
jeder Tag ist uns ein Geschenk.
Es kommt darauf an,
was wir aus diesem Geschenk machen.

Digha Nikaya II,104

Ein Meister oder eine Meisterin gibt nicht einfach das eigene Erwachen an die Schülerin weiter: Er oder sie hilft der Schülerin lediglich, das bereits in ihr vorhandene Erwachen wahrzunehmen.

Thich Nhat Hanh

[▲ zurück](#)

Kurse demnächst

Onlinekurse

Technische Voraussetzungen: internetfähiger PC, Tablet, Smartphone, iPad oder iPhone, um die Verbindung aufzubauen.

Nach der Anmeldung und einige Tage vor dem Kursbeginn bekommen die Teilnehmer einen Link, mit dem die Verbindung hergestellt wird.

9. bis 10. April **Onlinekurs Qigong und Kontemplation** **Kursnummer 2021-53**

Beginn: Freitag 18:30

Ende: Samstag 17:00 Uhr

Kursgebühr: 35,- Euro

Leitung: Angela Obermayr

Anmeldung: [siehe weiter unten](#)

Weitere Infos zu diesem Kurs finden sie in der PDF Datei: [hier herunterladen](#)

Weitere Onlinekurse werden kurzfristig geplant und bekanntgegeben. Das Angebot hängt von der Entwicklung der Pandemiesituation ab.

Bleibend sind nach wie vor unsere offenen Online-Kontemplationsabende. Sie finden statt immer am Mittwoch von 20:00 bis 21:30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos und die Anmeldung ist nicht erforderlich. Den Zugangslink erhalten Sie über info@schweigemeditation.de

[▲ zurück](#)

Präsenzkurse laut Kursprogramm

Bis zum 18. April müssen wegen Lockdown alle Präsenzkurse abgesagt werden

8. Mai **Kontemplationstag** **Kursnummer 2021-9**

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel

Leitung: Jan Sedivy

14. bis 16. Mai **Schöpferische Stille** **Kursnummer 2021-11**

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler

4. bis 6. Juni
Kontemplation-Einführungskurs
Kursnummer 2021-12

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy

11. bis 13. Juni
Zen-Wochenende (ZazenKai)
Kursnummer 2021-13

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer

23. bis 27. Juni
Kontemplation
Kursnummer 2021-14

Mittwoch 18:00 Uhr bis Sonntag 10:00 Uhr
Ort: Kloster Cham (Bayerischer Wald)
Leitung: Jan Sedivy

26. Juni
Ein Tag mit Feldenkrais
Kursnummer 2021-15

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Friederike Schnabel

[▲ zurück](#)

Alle Anmeldungen zu den Kursen richten Sie bitte an

Verein für Kontemplation e. V.
Stephanskirchen 4
83093 Bad Endorf
Tel. 08053/794875, Fax 08053/794819
E-Mail: info@schweigemeditation.de

Sie können sich auch über unsere Website <https://schweigemeditation.de> anmelden. Füllen Sie bitte das Anmeldeformular auf der Website aus. Dort finden Sie weitere Informationen zu den Kursen und das gesamte Kursprogramm.

Das aktuelle Kursprogramm können Sie sich auch als PDF Datei von unserer Website <https://schweigemeditation.de> herunterladen: [hier](#)

Wenn Sie ein gedrucktes Programmheft oder auch mehrere Hefte benötigen, können Sie diese bei unsrer Kursverwaltung in Bad Endorf anfordern.

[▲ zurück](#)

Erklärung zum Datenschutz

Wir erheben persönliche Daten nur um Ihre Buchungen zu bearbeiten. Die Teilnehmerliste mit Anschrift geben wir einige Tage vor dem Kursbeginn aus Organisationsgründen an die jeweilige Leitung vom Bildungshaus weiter. Ansonsten werden Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben. Sie werden auch nicht von Dritten bearbeitet.

Ihre Bankdaten, falls sie uns diese mitteilen, bleiben bei uns und werden vertraulich behandelt.

"Konti-Letter" ist der Newsletter des Vereins für Kontemplation e.V.
Er enthält Impulse für den spirituellen Weg im Alltag, sowie aktuelle Informationen.

Herausgeber: Verein für Kontemplation e.V., Stephanskirchen 4
83093 Bad Endorf, E-Mail: konti-letter@schweigemeditation.de

Für den Inhalt verantwortlich: Jan Šedivý

Wenn Sie keine Informationen mehr von uns erhalten möchten, klicken sie [hier](#).

Alternativ können Sie auch eine leere E-Mail an "info@schweigemeditation.de" schicken, mit "*keine Infos*" im Betreff.

[▲ zurück](#)