

Nr. 74 vom 6. Juni 2021



Foto: Joujou /www.pixelio.de

.....

Liebe Leserinnen und Leser unseres Konti-Letters,

In der aktuellen Ausgabe finden Sie folgende Beiträge:

[Den Alltag „entrümpeln“ \(Jan Šedivý\)](#)

[Wie hilft Zen-Meditation in Corona- und Nach-Corona-Zeiten? \(Hanspeter Gugger\)](#)

[Meditationsabend online am 9. Juni mit P. Sebastian Painadath SJ](#)

[Wie andere es sagen](#)

[Kurse in den nächsten Wochen](#)

[Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz](#)

.....

Den Alltag „entrümpeln“

Vor gut 20 Jahren wurde ich von einem Reisebüro angefragt, einen Kontemplationskurs in Verbindung mit einem Urlaubsangebot auf der Halbinsel Sinai durchzuführen. Dies schien mir eine interessante Herausforderung zu sein, so dass ich mich darauf eingelassen habe. Als es darum ging, alles für die Reise vorzubereiten und zu packen, musste ich feststellen, dass mein Gepäck stark „übergewichtig“ war. Darum habe ich beim Reisebüro beantragt, mehr Gepäck als die erlaubten 20 Kilo mitnehmen zu dürfen. Schließlich benötigte ich für die Kontemplationsarbeit einiges an Material. Mit Not und Mühe habe ich es am Ende doch noch geschafft, die Höchstgrenze einzuhalten. In Sinai angekommen, stellte ich mit Verwunderung fest, was ich von den mitgebrachten Sachen nicht benötigte. Als die gleiche Reise ein Jahr später noch einmal stattfand, war das Gewicht meines Gepäcks bereits

deutlich unter der Höchstgrenze.

Dieses Erlebnis hatte einen nachhaltigen Nebeneffekt: Wieder zu Hause angekommen, fing ich an, meinen Arbeitsplatz, mein Büro und die gesamte Wohnung von nicht mehr benötigten Sachen zu säubern. Vieles von dem, was mehrere Jahre nicht gebraucht wurde, kam weg und ich empfand dies als ein befreiendes Abwerfen von Ballast.

Auch wenn sich im Lauf der Jahre erneut einiges in der Wohnung angesammelt hat, ist mir die Erinnerung an das befreiende Gefühl geblieben und zur Vorlage geworden für die Entrümpelungsaktion auf einer anderen Ebene: Als ich mir vor einigen Monaten ein Konzept für die Online-Kontemplationskurse überlegte und mich fragte, wie sich ein solcher Kurs in den Alltag integriert lassen könnte, kam ist mir ein Gespräch mit Willigis Jäger in den Sinn, das einmal vor vielen Jahren stattgefunden hatte. In einer bestimmten Phase meines eigenen spirituellen Weges sagte er mir: „Sitze jeden Tag so viel du kannst“. „Was heißt das?“, fragte ich zurück. Und er sagte: „Sechs Stunden“. „Um Gottes Willen“, dachte ich. „Wie soll das gehen? Ich habe einen Beruf, der mich fordert, ich habe Verpflichtungen in der Familie und, und, und ...“

Nichtsdestotrotz habe ich versucht, mich dieser Forderung möglichst anzunähern. Eine Folge davon war das, was ich heute „Entrümpelung des Alltags“ nenne. Ich musste mir sehr genau und kritisch ansehen, wie ich die Tage verbringe, was ich mache und welche Tätigkeiten wirklich sein müssen. Ich musste entscheiden, was mir weniger wichtig ist und wo es mir vielleicht sogar guttut, etwas nicht zu machen. „Den Alltag entrümpeln“ ist ein wichtiger Ansatz, wenn wir entschlossen sind, den spirituellen Weg ernsthaft und konsequent zu gehen.

Kontemplation und auch jeder andere spiritueller Weg – das sind nicht die Kurse allein, egal ob in Präsenz, Online oder wie auch immer– sie alle können sehr hilfreich sein und viele von uns sind dankbar für diese Möglichkeiten. Doch um was es wirklich geht, ist das Leben in seiner Gesamtheit, unsere Menschwerdung. Ihre Bausteine sind jedes „Jetzt“ – und dies ist zum allergrößten Teil der Alltag mit seinen vielen kleinen und großen, scheinbar belanglosen oder auch wichtigen Ereignissen.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Wie hilft Zen-Meditation in Corona- und Nach-Corona-Zeiten?

Diesen Beitrag von Hanspeter Gugger können Sie sich von unserer Website <https://schweigemeditation.de> als PDF-Datei herunterladen: [hier zu der PDF-Datei](#)

[▲ zurück](#)

Meditationsabend online am 9. Juni mit P. Sebastian Painadath SJ

Bedingt durch die Einschränkungen der Pandemie bieten wir seit Januar 2021 Kontemplationsabende online. Sie sind kostenlos und offen für alle Interessierte. Das nächste gemeinsame Treffen findet am kommenden Mittwoch, den 9. Juni 2021 statt und wird von P. Sebastian Painadath gestaltet.

Das Treffen beginnt um 20:00 Uhr mit einem Wortimpuls von 10 bis 15 Minuten. Anschließend folgen zwei Meditationseinheiten von jeweils 15 Minuten. Danach besteht die Gelegenheit für Fragen, Erfahrungsaustausch und Gespräch.

Die Verbindung wird über Zoom hergestellt, den benötigten Link schicken wir Ihnen auf Anfrage (info@schweigemeditation.de) gerne zu.

Die Onlinemeditation bzw. Kontemplation findet jeden Mittwochabend von 20:00 bis 21:30 Uhr statt. Der Link, den wir Ihnen auf Wunsch zusenden, gilt grundsätzlich für jeden Mittwoch. Sie müssen sich nicht extra bei uns anmelden und auch nicht abmelden, falls Sie keine Zeit haben.

Wir versuchen auf diesem Weg, in Verbindung mit den Menschen zu bleiben, die unsere Angebote wahrnehmen. Die Idee dahinter ist: räumlich getrennt bleiben wir dennoch verbunden. Die Kraft der Stille kennt keine Grenzen. Sie schafft eine Verbundenheit, die jede räumliche Distanz überwindet. Jede und jeder für sich und doch alle zusammen. Auch wenn persönliche Begegnungen nicht möglich sind, so haben wir auf diese Weise dennoch einen Weg, die Verbundenheit untereinander intensiver und auch mit den Sinnen zu erleben. In diesem Fall sogar über Kontinente, denn P. Sebastian wird sich aus seinem Ashram in Kerala (Indien) einloggen.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Wie andere es sagen

Es war einmal eine gläubige und fromme Frau, die Gott liebte. Jeden Morgen ging sie in die Kirche. Unterwegs riefen ihr die Kinder zu. Bettler sprachen sie an, aber sie war so in sich versunken, dass sie nichts wahrnahm.

Eines Tages ging sie wie immer die Straße hinab und erreichte gerade rechtzeitig zum Gottesdienst die Kirche. Sie drückte an der Tür, doch die ließ sich nicht öffnen. Sie versuchte es heftiger und fand die Tür verschlossen.

Der Gedanke, dass sie zum ersten Mal in all den Jahren den Gottesdienst versäumen würde, bedrückte sie. Ratlos blickte sie auf und sah genau vor ihrem Gesicht einen Zettel an der Tür.

Darauf stand: "Ich bin hier draußen!"

Anthony de Mello

.....
Ob ein hohes Ziel und eine Begeisterung echt sind,
das merkt man nicht in den feierlichen Stunden,
sondern im Alltag.

Ob einer Ernst macht,
sieht man nicht an den großen Entschlüssen,
sondern an der kleinen Arbeit tagaus, tagein.

Romano Guardini

.....
Im Zen heißt es, dass durch die Fähigkeit, inmitten der Welt Achtsamkeit zu üben,
weit mehr Kraft entsteht, als durch das einsame Sitzen und Vermeiden von Aktivität.
Die tägliche Arbeit also ist der Meditationsraum, die zu erledigende Arbeit die Übung.

Philip Kapleau

[▲ zurück](#)

.....

Kursangebot der nächsten Wochen

Nachdem Präsenzkurse wieder möglich sind, erinnern wir nun gerne an unser
Kursprogramm:

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

10. Juli
Qigong und Schöpferische Stille
Kursnummer 2021-16

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr, Sabine Penzenstadler

[▲ zurück](#)

16. bis 18. Junli
Taiji
Kursnummer 2021-17

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christine Mayr

2. bis 8 August
Kontemplation
Kursnummer 2021-18

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten

7. August
Kontemplationstag
Kursnummer 2021-19

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Fraueninsel
Leitung: Jan Sedivy

[▲ zurück](#)

23. bis 28. August
Kontemplation
Kursnummer 2021-20

Montag 18:00 Uhr bis Samstag 10:00 Uhr
Ort: Maria Kirchenttal bei Lofer (Salzburger Land)
Leitung: Jan Sedivy

2. bis 5. September
Zen-Kurs
Kursnummer 2021-21

Donnerstag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Hanspeter Gugger

24. bis 26 September
Kontemplation und Qigong
Kursnummer 2021-22

Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr

[▲ zurück](#)

Anmeldung

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.