

Nr. 77 vom 27. Januar 2022



Liebe Leserinnen, liebe Leser unseres Briefes zur Spiritualität

Der aktuelle Brief enthält folgende Beiträge:

[Was mich trägt \(Jan Sedivy\)](#)
[Worte des Vertrauens in der Bibel](#)
[Liebe Marianne, wir danken dir \(Stefan Eideloth\)](#)
[Hinweis zu E-Mail Adressen und Ansprechpartner](#)
[Kurse in den nächsten Wochen](#)
[Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz](#)

Was mich trägt

Erlebnisse um Vertrauen und Liebe gehören zu den schönsten und auch zu den schmerzhaftesten des Lebens. Sie hinterlassen Spuren und prägen uns entscheidend zu jenem Menschen, der wir heute sind. Im konkreten Erleben sind diese Wesenskräfte zwar mit dem „Ich“ verbunden. Dennoch führen sie auch über das „Ich“ hinaus. Johannes vom Kreuz spricht in diesem Zusammenhang vom „reinen Glauben (Vertrauen)“ und von „reiner Liebe“.

Vertrauen und Liebe sind unsere stärksten und wichtigsten Lebenskräfte. Sie zeigen einen Weg zu mehr Lebensqualität und zur vollen Entfaltung des Menschen als Mensch. Gewissermaßen verbinden sie die Erde mit dem Himmel, sprengen die eigenen Grenzen und lassen den Menschen über sich selbst hinauswachsen. In der Erde verankert, sind sie nach oben hin ausgerichtet. Spirituell leben bedeutet dann, dies im Alltag konkret zu realisieren.

Wenn Menschen leiden, so ist es oft die Folge von Angst und Mangel an Vertrauen. Glaube und Vertrauen lässt sich nicht einfordern. Es ist keine Pflicht, die es zu erfüllen gäbe und nichts, was wir tun „müssen“, um glücklich zu sein. Vertrauen ist eine wichtige Stütze und Hilfe, die uns das Leben bietet und die wir ergreifen können. Wir haben die Wahl, sie anzunehmen oder auch nicht.

Vertrauen wird zum Beispiel durch die Haltung ausgedrückt: „Egal, was geschieht, ich komme durch“ oder „Auch wenn es schwierig wird, ich werde die Kraft haben, die ich brauche“. „Ich glaube, hilf meinem

Unglauben“, heißt es im Markusevangelium (Mk 9,24). Wir könnten auch sagen: „Ich vertraue, doch es gibt Situationen, in denen ich es nicht kann. Gott, gib mir die Kraft, die ich brauche.“

Viele sehen das Vertrauen als Pflicht oder als Frucht eigener Bemühungen und nicht als Angebot, das uns zur Verfügung steht. Sie möchten es sich verdienen, anstatt es als ein göttliches Geschenk des Lebens zu ergreifen. Sie möchten besitzen, beherrschen, anstatt staunend zu empfangen. Vertrauen ist auch keine Belohnung für irgendwelche Verdienste oder Leistungen, sondern ist uns gegeben und steht zur Verfügung. Einfach so, gratis, ohne Gegenleistung. Es steht jedem Menschen als Lebenshilfe zur Verfügung. Wir nennen es auch Gnade. Das tschechische Wort für Gnade lautet „milost“. Dieses Wort ist abgeleitet von „milovat“, also lieben. Im Tschechischen wird es deshalb so verstanden, dass Gnade etwas ist, was aus Liebe gegeben ist. Wir bekommen es einfach so, gratis. Damit sagt Gott zum Menschen: ich gebe es dir, weil ich dich liebe.

Vertrauen ist als Wort seit dem 16. Jahrhundert bekannt. Seine Ausgangsbedeutung ist "treu", "stark", "fest wie ein Baum", "sicher sein". Davon abgeleitet ist das Wort "glauben" und meint "Vertrauen erweckend, vertraut, glaubwürdig". Vertrauen und Glaube gehören zusammen. Wer vertraut, der hofft auf eigene Stärke oder auf die Stärke eines anderen.

Vertrauen ist zunächst eine menschliche Grunderfahrung. Diese ist wesentlich für ein normales und gesundes Leben. Der Mensch weiß sich gehalten und weiß, dass er sich verlassen kann. Die Erfahrung des Mangels an Vertrauen, vor allem in der Kindheit, gehört zu den tiefsten Wunden im Leben. Wo Defizite bestehen, ist ein Heilungsprozess nötig, der im Laufe des Weges auch stattfindet.

Obwohl das Vertrauen eine unserer Grunderfahrungen ist und uns über die Gefühle zugänglich ist, hat es auch eine transpersonale Dimension. Somit umfasst das Vertrauen alle drei uns zugängliche Erfahrungsebenen: körperliche, emotionale und spirituelle.

Auf der körperlichen Ebene bedeutet Vertrauen, sich dem zu überlassen, was trägt. Dies ist zunächst der Boden, auf dem wir stehen oder die Unterlage, auf der wir sitzen. Wir wissen, dass wir gehalten und getragen sind. Diese Gewissheit hilft uns loszulassen. Anspannungen im Körper lösen sich, wir entspannen uns und überlassen und dem tragenden Grund.

Auf der emotionalen Ebene trägt uns das Wissen, dass wir uns verlassen können, sei es auf die eigenen Fähigkeiten, sei es auf das Verhalten eines anderen Menschen. Wir können uns aufeinander verlassen. Die Frucht einer solchen Erfahrung ist die Freude. Menschen in Beziehungen, in denen gegenseitiges Vertrauen herrscht, erleben sich glücklich.

Menschliches Vertrauen ist zwar keine transpersonale Erfahrung, aber es ist die Voraussetzung dafür, dass wir nicht nur bestimmten Personen vertrauen, sondern dem Leben insgesamt. Dies ist die Grundvoraussetzung für das Loslassen können und für das Vertrauen auf einer dritten, spirituellen Ebene. Hier bezieht sich das Vertrauen auf den göttlichen Urgrund, der in uns ist und den wir erfahren können. Der spirituelle Weg führt dann von der Sehnsucht nach diesem Urgrund allen Lebens, über das Vertrauen, dass er da ist, bis zu der Erfahrung, dass dieser Urgrund in uns ist und wir mit ihm unzertrennlich verbunden sind. Diese Erfahrung verändert uns und kann immer weiter vertieft werden. Solange wir leben, wachsen wir in sie hinein. Wir werden in die Urkraft umgewandelt, nach der wir uns anfänglich gesehnt haben und auf die wir in unserem Leben gesetzt haben.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Vertrauen ist eine Möglichkeit, die uns angeboten ist und die wir aufgreifen können. Es ist eine der wichtigsten Kraftquellen in unserem Leben. Vollkommen zu vertrauen bedeutet, ganz loszulassen

.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

.....

Worte des Vertrauens in der Bibel

„Du führst mich hinaus ins Weite, du machst meine Finsternis hell.“
Psalm 18,20

„Mit dir erstürme ich Wälle, mit meinem Gott überspringe ich Mauern“
Ps 18,30

„In deine Hände lege ich meinen Geist“
Ps 31,6 bzw. Lk 23,46

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst;
ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein.
Wenn du durchs Wasser gehst,
ich bin bei dir,
und durch Ströme,
sie werden dich nicht überfluten;
wenn du durchs Feuer gehst,
wirst du nicht versengt werden,
und die Flamme
wird dich nicht verbrennen.
Denn ich bin der Herr, dein Gott,
ich, der Heilige Israels, dein Heiland.
Jes 43, 1-3

[▲ zurück](#)

Liebe Marianne, wir danken dir

Nach vielen Jahren liebevollen Engagements in der Kursverwaltung zieht sich Marianne Sedivy aus diesem Feld nun zurück und legt die Arbeit in die Hände von Angela Obermayr, die das Geleistete dankenswerterweise weiterführt.

Mariannes unermüdliches Wirken geschah im Verborgenen und wurde von dort für viele Menschen zum Segen. Ein Gedicht würde sie wohl so beschreiben:

Es war ihr nie wichtig, ob man sie sieht,
ganz wie der Rose, die einfach blüht, weil sie blüht.
Ob Briefbögen knicken und Post verschicken,
einen Anruf notieren oder Kurse stornieren,
nichts war oder ist ihr zu dumm,
denn sie wirkt leise und ohne Warum.
Sie verspürt Ehrfurcht vor der Worte Tiefe und Macht,
schreibt gerne Gedichte über das Licht in der Nacht.
Kräuter zu sammeln, ist ihr eine Lust,
für vielerlei Tee gegen Krankheit und Frust.
Schafe haben ´s ihr besonders angetan.
Sie liebt ihre Wolle, kuschlig und warm,
und auch ihr Wesen. Tauler erinnert daran,
sanftmütig zu sein, wie Christus, das Lamm.

Liebe Marianne,
alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den unzähligen Kursen des Vereins, alle Freunde und Förderer
sowie die gesamte Vorstandschaft, wir alle danken dir von Herzen für jede Zeile, die du geschrieben, für

jedes Gebet, das du gesprochen und für jede Briefmarke, die du für uns geklebt hast. Wir wünschen dir alles Gute, ein Füllhorn an Gesundheit und göttlichem Segen und Freude an dem unbegreiflichen Geschenk und Wunder des Lebens.

Stefan Eideloth

[▲ zurück](#)

Hinweis zu E-Mail Adressen und Ansprechpartner

Wenn Sie sich zu einem Kurs per E-Mail anmelden, bitte immer diese E-Mail Adresse verwenden: info@schweigemeditation.de

Die Kursverwaltung übernimmt in diesen Tagen Angela Obermayr.

Nach der Umstellung werden mich die E-Mails, die an mich persönlich gerichtet sind, nicht mehr unter info@schweigemeditation.de erreichen.

Wenn Sie mir (Jan Sedivy) persönlich schreiben möchten, schreiben Sie bitte an Jan@schweigemeditation.de oder an kontiletter@schweigemeditation.de

Weitere Angaben zur Anmeldung finden Sie weiter unten unter: [Anmeldung](#)

Jan Sedivy

[▲ zurück](#)

Kursangebot der nächsten Wochen

4. bis 5. Februar **Kontemplationstag (online)** **Kursnummer 2022-4**

Zeit: Freitag 19:30 bis Samstag 17:00 Uhr

Ort: Online über Zoom

Kursgebühr: 35,- €

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

Zu diesem Onlinekurs:

Abgesehen von Essens- und Erholungspausen verbringen wir diesen Tag durchgehend in der Gruppe:

am Freitag, den 4.2. von 19:30 bis 21:00 Uhr

am Samstag, den 5.2.

von 9:00 bis 12:00 Uhr und

von 14:00 bis 17:00 Uhr.

Der Ablauf ist ähnlich wie im Präsenzkurs. Die Elemente des Tages sind Sitzen in Stille, Vortrag, Rezitation und Körperübungen.

Sitzen in Stille muss nicht bedeuten, dass jeder die ganze Zeit vor dem Bildschirm sitzt, sondern es kann auch der vertraute Platz in der Nähe sein.

Alle Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung einen Link für die Verbindung über die für unsere Kursarbeit lizenzierte Konferenzplattform Zoom.

[▲ zurück](#)

25. Februar bis 3. März

Kontemplationskurs

Kursnummer 2022-6

Zeit: Freitag 18:00 bis Aschermittwoch 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 175,- €

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

12. März

Feldenkrais

Kursnummer 2022-7

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 35,-€

Leitung: Frederike Schnabel

[Anmeldung](#)

Zum Kurs

Die Feldenkraismethode ist eine Bewegungs- und Lernmethode basierend auf neurophysiologischen Grundlagen.

Verschiedene Körperbewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen werden auf einfache, spielerische Weise achtsam wahrgenommen und auf der Suche nach Leichtigkeit erforscht. In dieser Atmosphäre der ruhigen Aufmerksamkeit werden körperliche und seelische Spannungen erfahren und reguliert.

Die Feldenkraismethode stellt eine effektive Möglichkeit dar, einen zunehmend leichteren Sitz für die Meditation zu entwickeln, der Körper kann sich besser niederlassen und entspannen, eine Hilfe, um in die Stille zu gehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

[▲ zurück](#)

19. März

Konteplationstag

Kursnummer 2022-8

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel, im Chiemsee

Kursgebühr: 35,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

25. bis 26. März
Kontemplationstag (online)
Kursnummer 2022-9

Zeit: Freitag 19:30 bis Samstag 17:00 Uhr

Ort: Online über Zoom

Kursgebühr: 35,- €

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

1. bis 3. April
Taiji-Chan
Kursnummer 2022-10

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 110,-€

Leitung: Christine Mayr

[Anmeldung](#)

Zum Kurs

Taiji-Chan ist für Menschen jeden Alters ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Zusammenspiel des natürlich fließenden Atems, körperlicher Bewegung und geistiger Aufmerksamkeit wirkt kräftigend und beruhigend. Das gemeinsame Üben der Taiji-Form wird durch Sitzen in der Stille und Körperarbeit ergänzt. Am Samstag ist traditionell eine Stunde Arbeit (Samu) im und ums Haus Teil der Übung. Für Taiji-Chan ist eine hohe nach innen gerichtete Achtsamkeit charakteristisch. Der Kurs ist als Stress-Präventionskurs bei den Krankenkassen anerkannt und wird von vielen Krankenkassen finanziell unterstützt. (Teilnehmerzahl max. 12)

8. bis 10. April
Kontemplation
Kursnummer 2022-11

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 70,-€

Leitung: Günther Lohr

[Anmeldung](#)

Hinweis:

Dieser Kurs wurde im Gedruckten Programm falsch angegeben.

Die Angaben hier (Termin: 8.-10.4. Ort: Kloster Armstorf) sind korrekt.

[▲ zurück](#)

12. bis 17. April
Kontemplation
Kursnummer 2022-12

Zeit: Dienstag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursgebühr: 200,-€

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

[Anmeldung](#)

Hinweis:

Dieser Kurs wurde im Gedruckten Programm falsch angegeben.

Die Angaben hier (Termin: 12.-17.4. Ort: Fraueninsel) sind korrekt.

.....

18. bis 22. April
Kontemplation
Kursnummer 2022-13

Zeit: Montag, 18:00 bis Freitag, 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 140,-€

Leitung: Stefan Eideloth

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

.....

Anmeldung

Alle Anmeldungen zu den Kursen richten Sie bitte an

Verein für Kontemplation e. V.

zu.Hd. Angela Obermayr

Pollersham 1

83549 Eiselfing

Telefonisch unter der Nummer: 08071 / 51425

zu folgenden Bürozeiten:

Montag: 8:30 - 11:00 Uhr

Mittwoch: 14:30 - 17:30 Uhr E-Mail: info@schweigemeditation.de

Bei der Anmeldung bitte unbedingt die Kursnummer angeben: zum Beispiel "Kurs 2022-17"

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 (info@schweigemeditation.de) 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.

"Kontiletter" 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: kontiletter@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.