

Nr. 78 vom 4. April 2022



Foto: Jorma Bork /www.pixelio.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser unseres Briefes zur Spiritualität

Der aktuelle Brief enthält folgende Beiträge:

[Das letzte Wort hat immer das Leben \(Jan Sedivy\)](#)

[Worte zum Thema](#)

[Kurse in den nächsten Wochen](#)

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

Das letzte Wort hat immer das Leben

Eines Tages vor ungefähr 40 Jahren war ich mit unseren kleinen Kindern unterwegs, als im Radio die Nachricht von einem blutigen Krieg im Libanon kam. Die Kinder haben es mitbekommen und wollten wissen, was das ist: „Krieg“? Ich versuchte zu erklären, dass Krieg etwas sehr Schlimmes ist, dass darin Menschen auf andere Menschen schießen und dass sie ihnen sehr weh tun. Die Kinder wollten wissen, wer dabei die bösen Menschen und wer die Guten sind. Ich habe gesagt, dass ein Krieg immer für beide Seiten etwas Schlimmes ist. „Aha“, sagte die sechsjährige Tochter „und dann schießen die Guten so lange, bis sie selbst böse werden“.

Diese Worte haben sich mir tief im Gedächtnis eingeprägt: **„die Guten schießen so lange, bis sie selbst böse werden“**. Ein Krieg verändert die Menschen auf beiden Seiten. Je näher er ist und je unmittelbarer uns sein Geschehen betrifft, desto stärker beeinflusst er uns. Bereits die Nachrichten über Kämpfe hinterlassen Spuren in

unseren Gedanken und Gefühlen. Gewalt und Gegengewalt, Hass, der Wunsch nach Vergeltung und Rache, das alles kann menschliche Abgründe aktivieren.

Der Krieg beginnt nicht auf den großen Schlachtfeldern, sondern im eigenen Inneren, in der Art und Weise, wie Menschen mit ihren Gedanken und Gefühlen umgehen. Darum ist es wichtig, dass uns bewusst wird, was der gegenwärtige Krieg in der Ukraine mit uns macht, welche Reaktionen die Nachrichten in uns auslösen. Die Geschehnisse zu verdrängen wäre keine gute Lösung. Wir haben uns der Realität zu stellen. Andererseits brauchen wir auch die Kraft, den belastenden Einflüssen zu widerstehen. Nur so werden wir in der Lage sein, anderen zu helfen und gleichzeitig uns selbst zu schützen. Belastende Einflüsse gibt es viele: Bilder zerbombter Städte und verzweifelter Menschen wecken nicht nur das Mitgefühl und den Wunsch zu helfen. Sie können ebenso Hass und Rachegefühle hervorrufen oder auch Angst und Resignation. Wir sollten nicht zulassen, dass uns solche Emotionen beherrschen. Weder Hass noch Angst darf in uns Wurzeln fassen.

Eine Grundhaltung unseres spirituellen Weges ist die bewusste Präsenz im Jetzt. Diese mobilisiert verborgene Kräfte, die wir im normalen Alltag oft gar nicht wahrnehmen. Sie kann uns helfen, mit der gegebenen Situation angemessen umzugehen. Sie werden erst dann aktiv, wenn wir sie wirklich brauchen. Die Kontemplation führt uns zu einem bewussteren Leben in der Gegenwart. Sie unterstützt uns, wenn es darum geht, uns der realen Situation zu stellen. Und sie gibt die nötige Kraft, dass weder Verdrängung noch Angst oder Hass Besitz von uns ergreifen.

Das beste Mittel gegen die Angst ist Vertrauen. Der stärkste Ausdruck des Vertrauens ist die Hingabe an den göttlichen Ursprung allen Lebens. Nicht als Ausdruck der Resignation, sondern als Ausdruck einer Lebenshaltung, dass alles, was geschieht und alles, was wir erleben, zu einem größeren Leben führen kann. Jedes Leid und selbst der Tod ist niemals mehr als eine Durchgangsphase. Das letzte Wort hat immer das Leben. In der Karwoche und zu Ostern werden wir uns dessen in vielen Symbolen und Ritualen erinnern und wir werden die Auferstehung zu einem neuen Leben feiern.

Das eigene Leben in Gottes Hand legen: dieses Vertrauen gilt es zu stärken. Es mobilisiert verborgene Kräfte, macht uns widerstandsfähiger und es hilft, gestärkt aus einer schwierigen Situation wieder herauszukommen. Vertrauen ist keine „Pflicht“ und kein „Muss“. Es ist ein Angebot, eine Möglichkeit, die uns als Lebenshilfe zu Verfügung steht, und es liegt an uns, sie aufzugreifen. Vertrauen ist eine Einladung zum Loslassen und neben der Liebe die stärkste Quelle der Kraft in unserem Leben.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Worte zum Thema

Wer die Gewalt als seine Methode proklamiert hat,
muss die Lüge zu seinem Prinzip machen.

Alexander Solschenizyn

Macht über andere ist nichts anderes als Schwäche, die sich als Stärke maskiert.
Wahre Stärke findest du im Inneren und sie steht dir jetzt zur Verfügung.

Eckhart Tolle

Herrschen heißt, Gewalt ausüben;
Gewalt ausüben heißt,
das tun, was der, an dem Gewalt ausgeübt wird, nicht will,
und was der, der Gewalt ausübt, sich selber sicherlich nicht wünscht:
Folglich heißt herrschen: einem anderen das antun, was wir uns selbst nicht angetan
wissen wollen.

Leo Tolstoj

Man kann jemanden umbringen, ohne ihn auch nur mit dem Finger anzurühren,
indem man seine Seele mit geistigen Mitteln angreift:
Kummer, Sorgen, Spitzen, Schmerzen.
Und viel mehr Menschen sind auf diese Weise umgebracht worden als durch Gewalt.

Jeremias Gotthelf

Niemals in der Welt wird der Hass
durch den Hass vertrieben.
Niemals wird unter den Menschen die Gewalt
durch Gegengewalt beendet.
Niemals können wir Verletzungen durch Rache
und Vergeltung wiedergutmachen.
Es bleibt uns nur der Weg der Versöhnung,
der Weg des Loslassens und der Verzeihung.
Dies ist die tiefe Weisheit des Lebens.

Dhammapada 5f (Sammlung von Buddha Sprüchen)

[▲ zurück](#)

Kursangebot der nächsten Wochen

6. bis 8. Mai **Kontemplation Einführungskurs** **Kursnummer 2022-14**

Hinführung in die Grundzüge der Kontemplation für alle, die diesen Weg kennenlernen möchten und auch für jene, die nach einer längeren Pause weiter machen möchten. Elemente der Tage sind: Sitzen in Stille (jeweils 20 Minuten), Meditation im Gehen, Vortrag, Gelegenheit zum Gespräch und Austausch, Aufenthalt in der Natur.

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 70,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

12. bis 15. Mai **Zen und Qigong** **Kursnummer 2022-15**

Zen und Qigong sind zwei einander ergänzende Wege. Die weich fließenden und ruhigen Bewegungen des Qigong helfen, körperliche Verspannungen und Blockaden zu lockern und führen zu einem harmonischeren Körpergefühl. Das achtsame Sitzen in Stille (Zazen), lässt den psychischen und mentalen Bereich des Menschen zur Ruhe kommen.

Zeit: Donnerstag, 18:00 bis Sonntag, 10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 105,-€

Leitung: Heinrich Allerstorfer und Angela Obermayr

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

27. bis 29. Mai
Schöpferische Stille
Kursnummer 2022-16

Eine Kombination aus Sitzen in Stille, meditativem Gehen im Park und kreativem Gestalten der Eindrücke, die aus der Stille auftauchen. Es geht um Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, um bewussten Ausdruck der inneren Erfahrung mit einfachen Techniken auf Papier. Material wird gestellt.

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 70,-€ , Material: 12,- €

Leitung: Sabine Penzenstadler

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

25. Juni
Begegnungstag
Kursnummer 2022-17

Unter dem Motto „Gemeinsam das Leben feiern“ laden wir alle, die sich mit uns verbunden wissen, herzlich zu einem „Begegnungstag“ auf die Fraueninsel ein! Wir werden in den Klosterräumlichkeiten und auch im Außenbereich des Klosters zusammen schmausen, ratschen, lachen, meditieren, tanzen und singen, lauschen, uns neue Inspirationen auf dem Weg holen und die wundervolle, stets besondere Atmosphäre auf der Fraueninsel genießen. Die unterschiedlichen Angebote des Tages können vor Ort frei und spontan gewählt werden – ein „open space“ der Möglichkeiten und der Begegnungen – mit sich und anderen...

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

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursgebühr: freiwillige Spende

Verpflegung: Buffet aus mitgebrachten Speisen
(organisiert nach dem Anmeldeschluss)

Leitung: Mitglieder des Vereins für Kontemplation e.V.

[Anmeldung bitte bis Samstag, den 11.Juni](#)

[▲ 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.

[▲ zurück](#)