

Nr. 79 vom 25. Oktober 2022



Foto: Rainer Sturm /www.pixelio.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser unseres Kontiletters,

Unsere Weggemeinschaft wurde als Verein für Kontemplation e.V. am 15. November 1997 gegründet. Es sind also 25 Jahre seit der Gründung vergangen. Das ist ein Anlass, danke zu sagen an alle, die diese Weggemeinschaft in irgendeiner Weise mittragen: mit ihrem Einsatz im Verein, bei der Durchführung von Kursen, durch Spenden und/oder durch ihr Gebet.

Wir sind dankbar auch für jede weitere Unterstützung in dieser besonderen Zeit. Wir betreiben keine aufwendige Werbung, weil wir davon überzeugt sind, dass die persönliche Empfehlung unserem Anliegen am besten dient. Wenn Sie von unserem Angebot überzeugt sind, freuen wir uns, wenn Sie es auch weitersagen.

In diesem Sinne grüße ich alle herzlich.

Jan Sedivy

Der aktuelle Brief enthält folgende Beiträge:

[Die Herausforderung annehmen \(Jan Sedivy\)](#)
[Gedichte von Marianne Sedivy](#)
[Kursprogramm für 2023](#)
[Kurse in den nächsten Wochen](#)
[Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz](#)

Die Herausforderung annehmen.

„Nicht die Ereignisse stören unseren Geist. Es ist unsere Bewertung der Ereignisse.“ Epiktet

Die derzeitige Weltlage ist für viele eine große Herausforderung. Auch wenn wir nicht unmittelbar vom Krieg betroffen sind, erfassen seine Erschütterungen und Folgen auch uns. Kürzlich hat mir jemand gesagt, dass es auffallend ist, wie die meisten Menschen mit der gegenwärtigen politischen und wirtschaftlichen Situation umgehen: die einen haben Angst und die anderen sind wütend.

Angst und Wut – zwei Emotionen, die in bestimmten Situationen wichtig und hilfreich sein können und uns in vielen anderen Situationen lähmen oder die zerstörerisch wirken.

Die Wut hat mit dem Überlebensinstinkt zu tun und weckt den Kämpfer in uns. Es ist wichtig, sich ihrer bewusst zu sein, zuzulassen, sie zu fühlen und dann weise Konsequenzen zu ziehen. Sie zu verdrängen oder unkontrolliert auszuleben wäre keine gute Lösung. Verdrängung würde uns krank machen, unkontrolliertes Ausleben würde alles nur noch schlimmer machen.

Angst ist ein Warnsignal, das uns vor Gefahren schützt. Wenn es gefährlich für uns wird, aktiviert sie den Überlebensmechanismus. Auf der anderen Seite kann uns Angst schwer belasten und krankhafte Formen entwickeln. Das einengende Gefühl, den Ereignissen nicht gewachsen zu sein, ist eng mit ihr verbunden. In vielfältigen Formen bleibt sie ein Leben lang ein Thema. Der große Psychoanalytiker Fritz Riemann (1902-1979) schreibt: *„Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden.“... „Sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen sie zu entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinander zu setzen, sie immer wieder neu zu besiegen.“*

Dies gilt auch für den Umgang mit der Wut, hinter der sich oft Angst verbirgt.

Wut und Angst sind gleichzeitig ein wichtiges Thema auf dem spirituellen Weg. Beide verursachen viel Leid und einen Ausweg aus dem Leid zu finden ist das zentrale Thema aller Religionen.

Was das Christentum betrifft, so denke ich da an das bekannte Wort Jesu aus dem Lukasevangelium: *„Wer mein Jünger sein will, verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach.“* (Lk 9,23)

Diese Worte können für Menschen, die gerade ein großes Leid erleben, wie hilflose und realitätsferne Verharmlosungen klingen.

Darum ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass diese Aufforderung sich vor allem an den Menschen richtet, der diese Worte gerade liest, hört oder sagt, in erste Linie also an mich selbst.

Die Aufforderung zeigt einen Weg, um das Leid zu besiegen. Sie meint nicht, „Ja und Amen“ zu jedem Unrecht zu sagen. Sie verlangt nicht das Nichtstun oder gar Resignation und sie ist auch kein Weg zum Bravsein. Die Antwort Jesu lautet: Du überwindest das unabwendbare Leid nicht, indem du es negierst, es verdrängst, ihm angstvoll aus dem Weg gehst, resignierst oder wütend dagegen ankämpfst. Du überwindest es, indem du darin eine Herausforderung für Dich erkennst und hineingehst. Kein Leid dieser Welt und nicht einmal der Tod hat das letzte Wort. Jedes Leid hat nicht nur einen Anfang, es hat auch ein Ende. Es ist ein Durchgangsstadium, das keinem Menschen erspart bleibt. Es geht also nicht darum, dass wir jedem Leid aus dem Weg gehen, sondern dass wir die Kraft haben, ihm zu begegnen und uns ihm zu stellen. Sich zu stellen ist das Gegenteil von Verdrängen und beginnt mit Wahrnehmen, mit einem achtsamen Anschauen und Hin-spüren. Der Schritt des Annehmens ist kein resignierendes Ja-und-Amen-Sagen, sondern meint die Annahme einer Herausforderung. Daraus folgt: zu lindern, was gelindert werden kann, zum Besseren ändern, was geändert werden kann und zu akzeptieren, wenn etwas unausweichlich ist.

Wir müssen am Leid nicht zerbrechen, wir können vielmehr daran wachsen und reifen. Das beste Übungsfeld dazu ist der Alltag. Mit seinen kleinen und größeren leidvollen Erlebnissen und Problemen bietet er viele Gelegenheiten an jedem Tag.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Gedichte

Lied der Liebe

Du forderst das Gebrochene zurück
und klagst das Geschändete ein.

Du suchst das Verlorene
und sammelst den entkräfteten Mut.

Du zwingst das Heil herbei
im Aufschrei des Todes.

Du holst das Ausgeblutete und Verratene heim
in die Spur der Lebenslandschaft.

Du sammelst die Scherben der Opfergaben
und hältst sie ohne Scham ins Licht.

Haarscharf entlang der Schmerzengrenze
verlässt du die Zonen der Sicherheit.

Du atmest tiefer als Worte reichen,
tauchst furchtlos ein in die Schrecken des Leids.

Du trägst den Zauber in deinem Herzen,
das Lied der Liebe, den Duft des Seins.

Marianne Šedivý

Göttlicher Rhythmus

Unwiderstehlich
bist Du, mein Gott –
und groß,
so unsagbar groß.

Ich fürchte nicht
die Augen der Nacht
und nicht die Fremdheit
der eigenen Haut.

Ein größeres Herz
als das meine

gibt den Takt an,
der meiner ist.

Gott geht auf
und unter
in mir.

Marianne Šedivý

Ein Stück Leben

Wie alles
ist das Leid
auch nur
eine Form
des großen Lebens
und jeder muss
ein Stück davon
auf seine
eigene Schulter
nehmen...

Marianne Šedivý

[▲ zurück](#)

Kursprogramm für 2023

Das neue Kursprogramm für das Jahr 2023 ist fertig und es ist bereits online gestellt. Die PDF-Datei mit allen Kursterminen kann von unserer Website www.schweigemeditation.de heruntergeladen werden: [**hier das Kursprogramm 2023 als PDF-Datei herunterladen.**](#) Anmeldungen zu allen Terminen sind bereits möglich. Das gedruckte Kursprogramm wird Anfang November verschickt.

Kursangebot der nächsten Wochen

28.Oktober bis 3. Dezember

Kontemplation

Kursnummer 2022-30

Für Kurzzentschlossene ist noch Anmeldung möglich.

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 210,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

1. bis 6. November
Kontemplation
Kursnummer 2022-31

Für Kurzsentschlossene ist noch Anmeldung möglich.

Zeit: Dienstag, 18:00 bis Sonntag, 10:00 Uhr
Ort: Oase Steinerkirchen
Kursgebühr: 175,-€
Leitung: Günther Lohr
[Anmeldung](#)

17. bis 20. November
Zen
Kursnummer 2022-33

Zeit: Donnerstag, 18:00 bis Sonntag, 10:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 105,-€
Leitung: Heinrich Allerstorfer
[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

2. bis 4. Dezember
Kontemplation
Kursnummer 2022-35

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 70,-€
Leitung: Günther Lohr
[Anmeldung](#)

7. bis 11. Dezember Mai
Kontemplation
Kursnummer 2022-36

Zeit: Mittwoch, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Kursgebühr: 160,-€
Leitung: Jan Sedivy
[Anmeldung](#)

10. Dezember
Tag der Achtsamkeit
Kursnummer 2022-37

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 35,-€

Leitung: Ute Kurth

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

12. bis 18. Dezember
Kontemplation
Kursnummer 2022-38

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 210,-€

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

[Anmeldung](#)

16. bis 18. Dezember
Kontemplation
Kursnummer 2022-39

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

Ort: Haus Volkersberg (97769 Bad Brückenau)

Kursgebühr: freiwillige Spende

Leitung: Stefan Eideloth

[Anmeldung](#)

16. bis 17. Dezember
Kontemplationstage online
Kursnummer 2022-40

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

Ort: Online über ZOOM

Kursgebühr: 35-, €

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

3. bis 8. Januar 2023
Kontemplationskurs online
Kursnummer 2023-1

Zeit: Dienstag, 19:30 Uhr bis Sonntag, 8:00 Uhr
Ort: Online über ZOOM
Kursgebühr: 150-, €
Leitung: Jan Sedivy
[Anmeldung](#)

27. bis 28. Januar 2023
Zen und Qigong online
Kursnummer 2023-2

Zeit: Freitag, 16:00 Uhr bis Samstag, 20:30 Uhr
Ort: Online über ZOOM
Kursgebühr: 50-, €
Leitung: Angela Obermayr, Heinrich Allerstorfer
[Anmeldung](#)

28. Januar 2023
Kontemplationstag
Kursnummer 2023-3

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Fraueninsel im Chiemsee
Kursgebühr: 40-, €
Leitung: Jan Sedivy
[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 2022-30"

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.