



KONTI-LETTER

BRIEF ZUR KONTEMPLATION

Nr. 80 vom 16. Februar 2023



Foto: Martin Kuhn

Liebe Empfänger unseres Konti-Letters

dieser Brief hätte bereits mit einem anderen Thema und vor Weihnachten kommen sollen. Dies war wegen Erkrankung nicht möglich und so kommt er jetzt an der Schwelle zur Fastenzeit. Darum soll auch der heutige Impuls mit dem Thema „Grundhaltung der Demut und Metanoia (Umkehr) auf die kommende Fastenzeit einstimmen.

Im nächsten Beitrag bringen wir einen Brief von Günther Lohr. Er hat in den letzten Jahren Kurse über unseren Verein für Kontemplation angeboten und möchte nun seine Kurstätigkeit beenden. Viele von Euch verdanken ihm eine jahrelange und qualifizierte Begleitung. Wir danken ihm für die gute Zusammenarbeit und geben gerne seinen Brief zum Abschied weiter.

Als nächstes stellt Hanspeter Gugger sein Buch „Zen-Worte: Finger zeigen den Mond“ vor. In der Buchbeschreibung heißt es dazu: „Mit den vorliegenden Zen-Worten hast du ein kleines, wertvolles Büchlein in den Händen, dass Dir intuitiv ein Verständnis ermöglicht und Zusammenhänge erschließt. Eine tiefe Einsicht in diese Texte, wird Dir besonders im Austausch mit einem wahren Lehrer gelingen.“

Wie immer folgen noch einige Zitate zum Impuls und Infos zu den Kursen der nächsten Zeit.

Ich wünsche Euch allen eine stressfreie und gesegnete Fastenzeit.

Jan Sedivy

Der aktuelle Brief enthält folgende Beiträge:

[Grundhaltung der Demut und Metanoia \(Umkehr\) \(Jan Sedivy\)](#)

[Brief zum Abschied \(Günther Lohr\)](#)

[Zen-Worte - Finger zeigen den Mond \(Hanspeter Gugger\)](#)

[Worte zum Thema](#)

[Kurse in den nächsten Wochen](#)

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

Grundhaltung der Demut und Metanoia (Umkehr)

Wenn von der Grundhaltung in der Kontemplation die Rede ist, so werden vor allem Begriffe wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Bereitschaft zum Loslassen genannt. Doch darüber hinaus gibt es eine Grundhaltung, die beinahe in Vergessenheit geraten ist und dennoch in der christlichen Spiritualität eine herausragende Bedeutung hat: Demut und Umkehr (griechisch Metanoia). Beide sind in der christlichen Mystik ein wichtiges Heilmittel in der Auseinandersetzung mit der Ichbezogenheit. Die Wüstenväter und auch die späteren Mystiker werden nicht müde, vor allem die Bedeutung der Demut hervorzuheben.

Demut

In unserer Zeit wird Demut eher kritisch gesehen, weil sie mit Unterwürfigkeit assoziiert wird. Oft genug wurde Demut von Autoritäten missbraucht, um Menschen besser beherrschen zu können. Oft genug hat falsch verstandene Demut auch innerhalb der Kirche zur Entstehung von Neurosen mancher Gläubiger beigetragen.

Das lateinische Wort für Demut, „Humilitas“, bedeutet Erde, Humus, fruchtbarer Boden. Wenn genügend Humus da ist, kann das Leben gedeihen. Die Haltung der Demut ist keine Technik, um spirituelle Erfahrungen oder besondere Fähigkeiten zu erlangen, sondern meint die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis und die bedingungslose Hinwendung zur Wahrhaftigkeit. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das spirituelle Wachstum.

Im deutschen Wort „Demut“ sind ursprünglich die Wörter dienen und Mut enthalten. Doch der demütige Mensch dient nicht irgendeinem Herrn, einem Menschen, der über ihm steht und auch nicht einer Institution. Er steht im Dienst von etwas, das größer ist als er selbst und größer als jeder Herrscher dieser Welt. Die Wüstenväter sprechen vom Dienst am Werke Gottes. Somit ist die Demut eine Haltung, die der Schöpfung dient, sie ist **Dienst an der Schöpfung**.

So verstandene Demut hat nichts mit sklavischer Ergebenheit zu tun und widerspricht auch jedem menschlichen Machtanspruch. Gleichzeitig ist sie der beste Schutz gegen Demütigungen, denn ein stolzer Mensch kann gedemütigt werden, nicht aber der Bescheidene, der im Dienst der Schöpfung steht.

Metanoia

Die wörtliche Bedeutung dieses Begriffs ist „jenseits des Denkens“ („Meta“ und „Nous“). Metanoia ist Ausdruck für eine grundlegende Sinnenwandlung, fürs Umdenken und für Neuorientierung. Assoziiert wird damit auch „Umkehr“ und „Buße“.

Metanoia meint nicht nur ein einmaliges Geschehen, sondern eine dauerhafte Bereitschaft, die eigene Einstellung und das eigene Verhalten und die Denkweise zu ändern. Es geht um viele kleine Schritte im Alltag, nicht um Ideale oder Perfektion.

Wo wir ausgerichtet sind auf etwas, das größer ist als wir selbst, dort verliert das eigene Handeln seine Ichbezogenheit, die sich in Selbstbespiegelung verirrt. Die Grundhaltung der Umkehr, der „Metanoia“ ist ein anderes Wort für die Bereitschaft zum Loslassen.

[▲ zurück](#)

Liebe Freunde des kontemplativen Wegs,

zuallererst wünsche ich Euch Gottes Segen für das Jahr 2023.

Dann aber möchte ich mich als Leiter von Kontemplationskursen von euch verabschieden.

*"Er lauscht und hört nichts Besonderes,
dennoch ist er ergriffen von Unsagbarem - irgendwie"*
(Verfasser unbekannt)

Dieses Ergriffen-sein hat mich vor gut 50 Jahren dazu gedrängt, das Abitur nachzuholen und Theologie zu studieren. Auf dem Weg der Schweigemeditation und ganz besonders einer intensiven Zen-Schulung durfte ich dann ab 1981 immer tiefer und Ehrfurcht gebietender verstehen, dass die Stille und das Schweigen der Königsweg für mich ist, um mit dem Geheimnis des Lebens, "dem ur- und ingründig Wirklichen und Wirkenden" (Fridolin Stier) in Berührung zu kommen. Besonders dankbar bin ich im Rückblick meinen Lehrern, ganz besonders Willigis Jäger, sowie dem früheren Generalvikar der Erzdiözese, Dr. Gerhard Gruber, der mir ermöglicht hat, ein ganzes Jahr dem Studium des christlichen kontemplativen Wegs und seiner Begleitung zu widmen.

Nun sind gut 35 Jahre vergangen, seit ich selbst Kontemplationskurse begleite. Die Erfahrungen und Begegnungen auf diesem Weg gehören mit zum Schönsten und Wertvollsten meines Lebens - des beruflichen und des privaten.

Seit einiger Zeit aber höre ich immer deutlicher eine Stimme, die mir sagt, dass es jetzt gut ist, die Arbeit als Kontemplationsbegleiter zu beenden. Diese Stimme ist ebenso leise und doch drängend wie jene, die mich zu den Entschlüssen das Abitur nachzuholen, Theologie zu studieren und den Weg des Schweigens zu suchen geführt hat. Und so will ich ihr also folgen.

Ich danke Euch allen, die ihr mit mir diesen Weg gegangen seid. Bleibt dem schweigenden Lauschen treu - was immer ihr tut. Kontemplation ist mehr als das Sitzen in Stille, es ist eine Art und Weise zu leben. Und vertraut darauf, was uns das Weihnachtsfest Jahr für Jahr sagen will:

In Jesus von Nazareth ist offenbar, sichtbar und erlebbar geworden, was immer schon gilt!
GOTT IST GEGENWÄRTIG

Er ist gegenwärtig im winzigsten Atom und er ist gegenwärtig in jedem Menschen, der geboren wird. Dort aber wartet er darauf, dass Ihr Eure Herzen auftut und ihn ankommen lässt -in allem, was in eurem Leben geschieht! Denn es gibt nichts, was Euch von der Sehnsucht Gottes, von seinem Willen für Euch und durch Euch im Leben da zu sein trennen kann.

In diesem Sinne wünsche ich Euch noch einmal Gottes Segen für Euren weiteren Lebensweg.

Herzlich und mit großem Dank

Günther Lohr

[▲ zurück](#)

Zen-Worte - Finger zeigen den Mond. Warum wurden genau diese Texte ausgewählt?

Das Buch „Zen-Worte“ wurde komplett überarbeitet und erweitert. Alle wichtigen Texte wurden durch Fußnoten ergänzt, um ein besseres Verständnis zu ermöglichen. Zusätzlich ist ein Kapitel eingefügt worden, das einige für Zen wichtige Begriffe erklärt und ein Kapitel, in dem die genannten „Lehrer, Meister, Menschen der Zen-Worte“ kurz beschrieben wurden.

Wie und mit welchem Motiv wurden die Texte ausgewählt? Das Motiv der Zen-Worte ist es, ausgesuchte Texte für das richtige Üben und den richtigen Weg bereitzustellen, die uns die Wirklichkeit erkennen und erleben lassen. Dazu gehören auch Texte, die helfen Irrwege und Sackgassen zu vermeiden.

Außerdem ist es für Übende wichtig, zu erkennen, dass es wichtig und notwendig einen vertrauenswürdigen Lehrer oder Meister zu suchen, der nicht mit erlerntem Wissen sondern aus der eigenen Erfahrung heraus lehrt.

Denn selbst in Zen-Kreisen werden Ziele angepriesen und Texte gelesen, die in eine Sackgasse führen können, die wichtigsten Irrwege sind:

1. In die Stille kommen. In der Stille Ruhe und Frieden finden.
2. Glücklich werden, besser werden oder etwas erreichen.
3. Philosophisches und intellektuelles Wissen über Zen, Buddha, Schriften und das Lehren.

Das Ziel der Texte ist es, falsche Übung zu vermeiden und das Übungsziel nicht mit dem Ergebnis der Übung zu verwechseln, d.h. das Übungsziel ist im Jetzt sein, das Übungsergebnis ist geistige Stille und nicht umgekehrt.

Zu guter Letzt wurden auch die 10 Gebote als ethische Leitlinie ergänzt, da manche Lehrer die Gebote derart modernisieren, dass diese kaum mehr als ethische Leitlinie genutzt werden können.

Wichtig ist natürlich, dass es nicht reicht die „Zen-Worte“ oder Zen-Bücher zu lesen, sondern die Essenz des Zen-Weges ist ernsthafte, möglichst tägliche Übung und das Üben in einer Gruppe mit einem wahren Lehrer und 2-3-mal pro Jahr intensiver zu üben, d.h. mehrtägige Zen-Kurse zu besuchen.

Die Zen-Worte kann man sich z.B. bei epubli mit einer Seitenvorschau ansehen oder dort auch direkt bestellen.

www.epubli.de/shop/buch/zen-worte-dokuzen-hanspeter-gugger-9783756547944/131540

Hanspeter Gugger

[▲ zurück](#)

Worte zum Thema

Ein Mann ging zu Wahab Imri und sagte: "Lehrt mich Demut."

Wahab antwortete: "Das kann ich nicht, denn Demut ist selbst ein Lehrer. Man lernt sie durch Übung. Wenn Ihr sie nicht ausüben könnt, könnt Ihr sie auch nicht lernen. Wenn Ihr sie nicht lernen könnt, wollt Ihr sie im Grunde Eures Herzens nicht lernen."

Idries Shah in Die Weisheit der Narren (Meistergeschichten der Sufis)

Gewaltlosigkeit ist unmöglich ohne Demut.

Mahatma Gandhi

.....

Ein Mann sitzt im Bummelzug. Bei jeder Station steckt er den Kopf zum Fenster hinaus, liest den Ortsnamen und stöhnt. Nach vier oder fünf Stationen fragt ihn besorgt sein Gegenüber: "Tut Ihnen etwas weh? Sie stöhnen so entsetzlich."
Da antwortet er: "Eigentlich müsste ich aussteigen. Aber hier drinnen ist es so schön warm."

Peter Müller in: Fasten. Dem Leben Richtung geben

[▲ zurück](#)

.....

Kursangebot in den nächsten Wochen

3. bis 5. März

Zen

Kursnummer 2023-7

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 80,-€

Leitung: Heinrich Allerstorfer

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

.....

11. März

Meditatives Zeichnen

Kursnummer 2023-8

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

Ort: Bildungswerk Rosenheim

Kursgebühr: 40,-€

Leitung: Brigitte Schneider

[Anmeldung](#)

.....

18. März

Kontemplationstag

Kursnummer 2023-9

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel

Kursgebühr: 40,- €, Selbstverpflegung

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

.....

4. bis 9. April
Kontemplationskurs
Kursnummer 2023-10

Zeit: Dienstag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Fraueninsel
Kursgebühr: 200,-€
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
[Anmeldung](#)

10. bis 14. April
Kontemplationskurs
Kursnummer 2023-11

Zeit: Montag, 18:00 bis Freitag, 10:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 140,-€
Leitung: Stefan Eideloth
[Anmeldung](#)

15. April
Kontemplation und Qigong
Kursnummer 2023-12

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 40,-€
Leitung: Angela Obermayr
[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

29. April
Schöpferische Stille
Kursnummer 2023-13

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 40,-€
Leitung: Sabine Penzenstadler
[Anmeldung](#)

11. bis 14. Mai
Zen-Meditation und Qigong
Kursnummer 2023-14

Zeit: Donnerstag, 18:00 bis Sonntag, 10:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 120,-€
Leitung: Angela Obermayr, Heinrich Allerstorfer
[Anmeldung](#)

19. bis 21. Mai
Kontemplation Einführungskurs
Kursnummer 2023-15

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 80,-€
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.

[▲ zurück](#)