



KONTI-LETTER

BRIEF ZUR KONTEMPLATION

Nr. 81 vom 8. April 2023



Foto: Dominik Šedivý

Liebe Empfänger unserer KONTI-Letter

**Dir, Ihnen und allen, die unsere KONTI-Letter lesen
ein freudvolles und gesegnetes Osterfest.
Möge das österliche Licht jede Dunkelheit der Herzen erhellen.**

Jan und Marianne Šedivý

Der aktuelle Brief enthält folgende Beiträge:

[Ein Fest des Lichtes](#)
[Gedichte zum Osterfest](#)
[Kurse in den nächsten Wochen](#)
[Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz](#)

Ein Fest des Lichtes

Mit einem kleinen Lichtschein und dem Ruf „Lumen Christi“, „Christus das Licht“ betreten wir zu Beginn der Osternacht den Kirchenraum. Bereits in der christlichen Antike war das Entzünden und Hineintragen von Lichtern weit verbreitet (lat. lucernarium). Das angezündete Licht wurde zum Symbol für Christus. Jahr für Jahr wiederholt sich dieses heilige Ritual, in dem

es um nichts weniger geht als um Leben und Tod. Das Licht siegt über die Finsternis. Nicht der Tod hat das letzte Wort, sondern das Leben. Dies gilt für jeden von uns und es gilt für unsere Welt als Ganze. Doch bevor das Licht sichtbar wird, gilt es, zunächst die Dunkelheit auszuhalten. Dunkelheit und Licht sind Bilder für Erfahrungen, die wir und alle Menschen auf diesem Planeten täglich machen.

Alles Kaputte, Kranke oder sogar was tot ist in uns und in unserer Welt, wird vorübergehen. Was im Ritual des Anzündens der Kerze am Osterfeuer geschieht, ist zugleich eine persönliche Einladung für jeden: Das Licht der Osterkerze gibt es auch in deinem Leben. Lass dich berühren von diesem göttlichen Licht und halte dein kleines Licht in die eigene Dunkelheit hinein!

Es ist nicht wichtig, ob und wie wir uns die Auferstehung Jesu vorstellen können. Die Beschreibung historischer Tatsachen ist hier nebensächlich. Die Botschaft von der Auferstehung hat mehr mit spiritueller Erfahrung als mit äußeren Fakten zu tun. „Reich des Todes“ meint nicht einen Ort irgendwo im Jenseits, sondern ein Erleben, das wir alle kennen. Auch das „Grab“ ist nicht nur ein Ort, wo wir eines Tages hineingelegt werden, sondern alles im Leben, was uns mit Dunkelheit, mit Ausweglosigkeit umhüllt: all das, was uns isoliert, abkapselt, mutlos werden lässt, uns kaputt macht.

In der Feier der Auferstehung wird die Gewissheit ausgedrückt, dass der Tod überwunden ist, dass auch für uns die Morgensonne aufgeht. Deshalb ist die Erfahrung der Dunkelheit zu Beginn der Osternacht wichtig. Sie erinnert daran, dass wir uns erst der Finsternis im eigenen Leben stellen müssen, sie ertragen, bevor wir das Licht der Osterkerze hochhalten und singend bekennen: Seht, „Christus das Licht“ ist jetzt in mir und mitten unter uns. Wir spielen in dem einfachen Ritus des Lichtanzündens und Weiterreichens nach, was die Bibel mit dem Engel im weißen Gewand sagen will: Der Stein ist weg. Mitten in der Dunkelheit unseres Grabes, mitten in der Finsternis unseres Herzens, mitten in unserer Traurigkeit unserer Ohnmacht und mitten in unserem Scheitern leuchtet das Licht des neuen Lebens.

Es kann allerdings sein, dass jemand wenig von der Lebendigkeit und Freude des Osterfestes spürt. Vielleicht erleben einige Menschen ein stilles Ostern, belastet von der Schwere des Lebens. Dann würde die Osterfeier bedeuten, hoffnungsvoll das unscheinbare Licht der Osterkerze in die eigene Dunkelheit hineinzuhalten und hineinzusprechen: „Christus lebt - und er lebt auch in mir. Er lädt mich ein, aufzustehen aus meinem Grab, aufzustehen aus meiner Ohnmacht, aus meiner Angst, aus meinen Verletzungen, aus meinem Ärger. Er lädt ein, dem Leben zu vertrauen, das mitten in meinem Grab schon aufgebrochen ist, um wie eine zarte Knospe im Frühling aufzublühen.“

Wir können uns nicht aussuchen, in welcher Verfassung wir Ostern feiern. Aber wir können die Botschaft der Auferstehung an alle Gräber dieser Welt hinein verkünden, in der Hoffnung, dass in den vielen Gräbern unserer Welt Christus aufersteht: bei den leidenden Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung, in der Ukraine, in Palästina, in vielen Ländern Afrikas und überall auf der Welt.

Durch die Auferstehung wurde unsere Welt nicht in ein Paradies zurückverwandelt, aber es wurde uns der Weg zu einem Leben gezeigt, das auch in den bittersten Stunden noch erhellt wird von jenem göttlichen Licht, das niemals verlöscht.

In jedem von uns ist eine Stimme vernehmbar, die zu uns spricht: „Ich will, dass du lebst“.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Gedichte zum Osterfest

Sonnenaufgang

Nicht mehr Nacht und noch nicht Tag,
vollkommener Augenblick – Licht!
Komm zu mir, gib mir den Namen,
bringe mir dein Fernsein nah.

Aus dem Einst steigst du herauf,
weckst der Vögel unbändiges Lied.
Durchdringe mich mit Dasein
bis auf meinen Grund.

Dem Tau auf schroffen Einsamkeiten
verleihst du Diamantenglanz.
Alle nachtschwarzen Schichten
weichen vor dir zurück.

Du löst meine Traumschatten auf,
bietetest den Himmel an
und die Farben der Erde.
Durchflute mich, fließendes Licht!

Der Puls in mir pocht lebensprall,
mein Herz singt den Namen,
der dein ist und mein.
O, du unverfälscht reines, strahlendes Licht!

Marianne Šedivý

Maria am Grab

Tiefer beugt mich Scham und Schmerz
als verdichtete Schwärze reicht.
Wetterleuchtend ist er gestorben
oben auf dem Berg des Todes.

Im Widerhall der Grabesstille
wird morsch der Stein,
der seine Qual beerdigt hat.
Mein Herz liegt bloß.

Gottgelichtet strahlt der Morgen
und ich erkenn ihn nicht.
In Sternenferne such ich ihn
und er ist herzschnah bei mir.

„Maria!“ – „Meister!“
Hallelujaweit jubelt der Glanz.
Hallelujagroß strahlt der Lebendige.
Hallelujabefreit singt Erd' und Himmel.

Marianne Šedivý

[▲ zurück](#)

Kursangebot in den nächsten Wochen

Nähere Informationen zu den Kursen finden sie in unserem gedruckten Programm und auf der Website www.schweigemeditation.de

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](#)

29. April **Schöpferische Stille** **Kursnummer 2023-13**

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 40,-€ , Material: 4,-€
Leitung: Sabine Penzenstadler
[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

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](#)

10. Juni
Kontemplationstag
Kursnummer 2023-16

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Fraueninsel
Kursgebühr: 40,- €, Selbstverpflegung
Leitung: Jan Sedivy
[Anmeldung](#)

7. bis 9. Juli
Taiji-Chan
Kursnummer 2023-17

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 110,-€
Leitung: Christine Mayr
[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

22. Juli
Schöpferische Stille
Kursnummer 2023-18

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 40,-€, Material: 4,-€
Leitung: Sabine Penzenstadler
[Anmeldung](#)

31. Juli bis 6. August
Kontemplationskurs
Kursnummer 2023-19

Zeit: Montag, 18:00 bis Sonntag, 10:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 210,-€
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

9. bis 13. August
Thomas Evangelium
Kursnummer 2023-20

Zeit: Mittwoch, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Fraueninsel
Kursgebühr: 220,-€
Leitung: Prof. Dr. Marcel Martin, Jan Sedivy
[Anmeldung](#)

21. bis 26. August
Kontemplationskurs
Kursnummer 2023-21

Zeit: Montag, 18:00 bis Samstag, 10:00 Uhr
Ort: Maria Kirchentag bei Lofer
Kursgebühr: 175,-€
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.