

**Nr. 83 vom 7. Dezember 2023**



Adventsgrüße aus unserem Garten

---

**Liebe Empfänger unseres Konti-Letters**

**Der heutige Brief enthält folgende Beiträge:**

[Gedanken zum Advent](#)

[Aus unserem Vereinsleben](#)

[Buchvorstellung](#)

[Kurse in den nächsten Wochen](#)

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

---

## Gedanken zum Advent

Alle spirituellen Wege haben aktive und passive Anteile. Wir können einerseits an unserer Entwicklung aktiv mitwirken, wir können den spirituellen Prozess aktiv beeinflussen. So sind Entschlossenheit, Willenskraft und Ausdauer wichtig, damit wir den spirituellen Weg ernsthaft gehen können.

Doch dies hat seine Grenzen. Nicht alles ist willentlich machbar oder beeinflussbar. Ein wesentlicher Teil des spirituellen Weges entzieht sich dem Einfluss des Machens. So besteht unser willentlicher Beitrag darin, günstige Voraussetzungen zu schaffen, dass bestimmte Prozesse in uns stattfinden können. In der Kontemplation sind es zum Beispiel das Sitzen in Stille und Loslassen aller Bewusstseinsinhalte. Den tieferen Prozess selbst können wir jedoch weder machen, noch beeinflussen.

Es fällt zum Beispiel nicht schwer, bestimmte Wahrnehmungen und Gedanken loszulassen. Andere dagegen können wir nicht loslassen, selbst wenn wir uns noch so bemühen würden. Es braucht Geduld, bis die Zeit reif ist und das Loslassen in uns

geschieht. Das Machen-wollen und Bemühen behält zwar seine Bedeutung, doch gleichzeitig werden andere Kräfte wichtiger.

Dies hat zu tun mit dem, was wir „Ich“ oder „Ego“ nennen und andererseits mit dem Übersteigen, bzw. Loslassen eben dieses Ichs.

Was wir „Ich“ oder „Ego“ nennen, ist die Art und Weise, wie wir die Welt um uns herum sehen und wie wir Informationen verarbeiten. Unsere Wahrnehmung ist jedoch nicht fähig, den ganzen Reichtum des Lebens, um uns zu erfassen. Sie ermöglicht uns lediglich die Orientierung, hilft, die Welt um uns herum zu verstehen und unseren Platz darin zu finden. Das Gehirn spiegelt die Welt nicht so, wie sie wirklich ist. Es nimmt nur einen geringen Ausschnitt auf und suggeriert, dass dieser Ausschnitt die ganze Wirklichkeit ist. So bilden wir uns eine Vorstellung der Welt um uns und auch die Vorstellung dessen, was und wer wir selbst sind. Mit einigen Bildern identifizieren wir uns und sagen „das gehört zu mir“ oder „das bin ich“.

In spirituellen Abhandlungen werden meistens negative Neigungen des Egos betont: das Ego dreht sich nur um sich selbst, es ist schnell beleidigt, nimmt alles persönlich, es neigt zu Dominanz, Rechthaberei und es ist ständig bemüht, seinen Einfluss auszuweiten und zu festigen ....

Gleichzeitig wird betont, dass ein gesundes und starkes Ich wichtig, ja unentbehrlich ist. Was ist dieses gesunde und starke Ich? Es sind Eigenschaften und Fähigkeiten, die uns einen festen Halt geben, uns stärker machen und unsere Entwicklung günstig beeinflussen. Die Religionen sprechen in diesem Zusammenhang von Tugenden. Gemeint sind Wertvorstellungen oder Eigenschaften, die in der jeweiligen Kultur besonders geschätzt werden. Zu den herausragendsten gehören die Willenskraft, Ausdauer, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Mut, Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit, Weisheit, Mitgefühl, Liebe ...

Auch für die Ausbildung dieser Fähigkeiten gilt: Wir können sie lernen und sie einüben. Doch dies hat seine Grenzen. Auf einer tieferen Ebene gilt, dass eine Veränderung in uns geschehen kann, die willentlich nicht machbar ist. Wir empfangen sie und erleben sie als Geschenk. Die Theologie nennt die erste Form der Tugend „erworben“, die zweite nennt sie „eingegossen“. An der ersten können wir aktiv arbeiten, die zweite empfangen wir. Das Sitzen in Stille schafft dafür günstige Voraussetzungen. Die erste Form wird im aktiven Alltag eingeübt und veredelt, die zweite wird in der Stille der Kontemplation empfangen. Beides ist wichtig.

In den Kirchen hören wir in diesen Tagen den adventlichen Ruf „Bereitet dem Herrn den Weg“. Dieser Ruf ist eine Einladung. Der Herr, Christus, steht für eine Wirklichkeit, die in uns allen lebt: für den erlösten und voll verwirklichten Menschen. Die Geburt dieses göttlichen Lebens in uns feiern wir zu Weihnachten. Das adventliche Licht steht für das Versprechen seiner bleibenden Gegenwart in unserer eigenen Tiefe. Es lädt ein, den Menschen zu realisieren, der du zutiefst bist: Aktiv in deinem Alltagsleben und empfangend im Loslassen auf deinem spirituellen Weg.

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen gesegnete Adventstage.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

---

## Aus unserem Vereinsleben

In diesem Jahr bin ich 75 Jahre alt geworden. Es ist an der Zeit, dass ich die organisatorische Arbeit in der Vereinsleitung in andere Hände lege. So haben wir bei der letzten Versammlung am 18. November einen neuen Vorstand gewählt. Für Euch ändert sich dadurch nichts. Die Vereinsarbeit und Kurstätigkeit gehen weiter und auch an meiner spirituellen Arbeit ändert sich nichts. Ich behalte nach wie vor die spirituelle Leitung in unserer Weggemeinschaft, meine Kurstätigkeit geht unverändert weiter und ich werde auch für den Konti-Letter weiterhin die Hauptverantwortung haben. In den Vereinsvorstand wurde für mich Brigitte Schneider gewählt. Ansonsten bleibt alles wie bisher.

Damit hat unsere Vereinsleitung folgende Zusammensetzung:

Vorsitzende: Brigitte Schneider, Stefan Eideloth

Schriftführer: Birgit Kubeng, Dr. Wilfried Niedermeier

Kassierer: Martin Banholzer, Elmar Ostertag

Ich wünsche dem neugewählten Vorstand alles Gute für seine Arbeit und ich bitte Euch auch weiterhin um Unterstützung.

Wir sind in erster Linie eine Weggemeinschaft. Es geht um den Weg, den wir gemeinsam gehen.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

---

## Buchvorstellung

Hanspeter Gugger hat ein Buch seines japanischen Zen-Meisters Inoue Roshi „Zengo Mandala - wahre Worte des Zen“ übersetzt und stellt es auf seiner Website vor.

Hier der Link dazu: [Buchvorstellung: „Zengo Mandala - wahre Worte des Zen“](#)

Oder folgenden Link kopieren und im Browser einfügen:

[https://zen-meditation-in-erlangen.de/onewebmedia/Inoue%20Gugger\\_Buchvorstellung%20-%20E2%80%9AZengo%20Mandala%20-%20wahre%20Worte%20des%20Zen%E2%80%98.pdf](https://zen-meditation-in-erlangen.de/onewebmedia/Inoue%20Gugger_Buchvorstellung%20-%20E2%80%9AZengo%20Mandala%20-%20wahre%20Worte%20des%20Zen%E2%80%98.pdf)

[▲ zurück](#)

---

## Kurse in den nächsten Wochen

---

**11. bis 17. Dezember**

**Kontemplationskurs**

**Kursnummer 2023-35**

Dieser Kurs ist bereits ausgebucht.

---

## **12. bis 17. Dezember**

### **Kontemplationskurs**

### **Kursnummer 2023-36**

**Hinweis:** Es hat sich kurzfristig ergeben, dass bei diesem Kurs ayurvedische Verpflegung nicht möglich sein wird. Wir werden uns selbst verpflegen. Die Küche steht und zur Verfügung: Es wird jemand da sein, der sich ums Kochen kümmert und alles Nötige organisiert.

Es wird einfache fleischlose Speisen geben, aber alle werden satt.

Die Kosten für die Verpflegung werden sich dadurch mehr als halbieren. Statt 55,- werden es nur 25,- Euro pro Tag sein.

Die Kosten für die Übernachtung wurden in der Zwischenzeit zwar um 5,- Euro pro Tag angehoben, aber dennoch verbilligt sich der Aufenthalt um mehr als 100,- Euro.

Vielleicht möchten noch einige von euch die Gelegenheit nutzen, in der vorweihnachtlichen Zeit in die Stille zu gehen. Wer an diesen Kontemplationstagen interessiert ist, kann sich noch gerne anmelden.

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

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursgebühr: 200,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

---

## **13. Januar**

### **Kontemplationstag**

### **Kursnummer 2024-01**

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Fraueninsel

Kursgebühr: 40,- €, Selbstverpflegung

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

---

## **14. bis 21. Januar 2024**

### **Kontemplationskurs-Online**

### **Kursnummer 2024-02**

Sonntag 19:30 Uhr bis So 8:00 Uhr

Ort: Online

Kursgebühr: 210,- €

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

---

**20. Januar 2024**  
**Kontemplation und Qigong**  
**Kursnummer 2023-14**

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

[▲ zurück](#)

---

**27. Januar 2024**  
**Schöpferische Stille**  
**Kursnummer 2023-34**

**Hinweis:** Dieser Kurs ist ein Ersatztermin.  
Am 2. Dezember mussten wir Wetterbedingt (starke Schneefälle) absagen und nun wird dieser Tageskurs nachgeholt.  
Anmeldung ist noch möglich. Dann bitte die ursprüngliche Kursnummer angeben (Kurs 2023-34)

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

---

**13. bis 18. Februar**  
**Kontemplationskurs**  
**Kursnummer 2024-4**

Zeit: Dienstag, 18:00 bis Sonntag, 10:00 Uhr  
Ort: Kloster Armstorf  
Kursgebühr: 175,-€  
Leitung: Jan Sedivy  
[Anmeldung](#)

---

## **24. Februar 2024**

### **Tag der Meditationen aus aller Welt**

### **Kursnummer 2024-5**

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 40,-€

Leitung: Ute Kurth

[Anmeldung](#)

Weitere Informationen zu den Kursen finden sie in unserem gedruckten Programm und auf unserer Website [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

---

## 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](mailto:info@schweigemeditation.de)

Bei der Anmeldung bitte unbedingt die Kursnummer angeben.

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 herunterladen: <https://schweigemeditation.de/sonstiges/kurse/kursprogramm2024e.pdf>

Wenn Sie ein gedrucktes Programmheft oder auch mehrere Hefte benötigen, können Sie diese bei unsrer Kursverwaltung in Bad Endorf ([info@schweigemeditation.de](mailto: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](mailto: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.