



KONTI-LETTER

BRIEF ZUR KONTEMPLATION

Nr. 84 vom 16. März 2024



Foto: Bernd Kasper/www.pixelio.de

.....

Liebe Leserinnen, liebe Leser unseres Kontiletters

Der heutige Brief enthält folgende Beiträge:

[Die helle und die dunkle Seite des Lebens \(Jan Šedivý\)](#)
[Das richtige tun oder: Die Frau am Fluss \(Stefan Eideloth\)](#)
[Aus dem Vereinsleben: Die Vorsitzenden stellen sich vor](#)
[Arbeit am Labyrinth im Kloster Armstorf](#)
[Dokumentarfilm "Ignatius - der Gottsucher"](#)
[Kurse in den nächsten Wochen](#)
[Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz](#)

.....

Die helle und die dunkle Seite des Lebens

Wenn wir unser Leben planen, so haben wir vor allem das Gelingen im Blick, also Erfolg, Lebensfreude, Glück. Persönliches Scheitern und Leid gehören nicht dazu. Dennoch gehört auch diese dunkle Seite zum Leben und ist auf lange Sicht nicht zu vermeiden.

Ein wesentliches Anliegen aller Religionen ist es, eine Hilfestellung für den Umgang mit dem Leid zu geben. So versucht der Hinduismus das Leid durch asketische Übungen und entsprechende Lebensweise zu überwinden.

Für den Buddhismus ist das Leid kein Wesensbestandteil der wahren Wirklichkeit und kann deshalb beseitigt werden. Das Christentum verleiht dem Leid einen Sinn, indem es im Leiden eine Teilhabe am Leiden Christi sieht (Raimon Panikkar). Der Teilhabe am Leiden folgt die Teilhabe an der Auferstehung: ein neues und größeres Leben.

Der Versuch, dem Leid etwas Positives abzugewinnen führt und führte vor allem in der Vergangenheit gelegentlich dazu, dass das Leid verherrlicht wurde. Doch Leid bleibt Leid und es ist immer ein Angriff auf das Leben. Es gibt keine schnellen oder salbungsvollen Antworten auf das Leid. Wir stehen ihm oft hilflos und sprachlos gegenüber

Dennoch kann das Leid auch wertvolle Erfahrungen bergen.

An der Wand einer alten Kartause steht geschrieben: "Optima philosophia meditatio mortis - Die beste Lebens-Philosophie ist die Betrachtung des Todes." Indem wir den Tod anschauen, erkennen wir, was Leben ist.

Dogen Zenji, der Begründer der Soto-Zenrichtung ließ über den Eingang zum Tempel eine Tafel befestigen, auf der stand, dass niemand dort eintreten soll, der nicht die Frage nach Tod und Leben lösen will.

In der Kirche St. Sabina in Rom befindet sich die älteste realistische Kreuzigungsdarstellung der Christenheit. Die Kreuzigung ist dargestellt als Relief einer Kirchentür aus dem Jahr 432. Das Besondere daran ist nicht der künstlerische Wert, sondern die Tatsache, dass Christen über 400 Jahre gebraucht haben, bis sie es wagten, den mit dem Tod ringenden Christus abzubilden. In allen früheren Darstellungen scheint Jesus unberührt zu bleiben vom Leid.

Die Juden glaubten, dass ein Mensch, der leidet, irgendwie selbst schuld daran ist. Unglück, Krankheit, und anderes Leid wurde als Strafe für die Sünden verstanden.

Für die Griechen war das höchste Ziel menschlichen Lebens die Weisheit. Sie meinten, dass ein Weiser, der dieses Ziel erreicht hat, auch das Leid zu vermeiden weiß, sonst ist er nicht weise. Ein Leidender oder gar ein am Kreuz hingerichteter wäre nicht verehrungswürdig. Deshalb haben sie sich über die Darstellung des Gekreuzigten lustig gemacht. Dies bezeugen erhaltene Spottbilder aus dieser Zeit.

Der antike Mensch musste umdenken lernen, bis er in der Lage war, im Kreuzestod Jesu ein Zeichen des Heils zu sehen.

Die Lebensgeschichte des Jesus von Nazareth war nicht so, dass er das Leid gesucht hätte. Am Ölberg, kurz vor seiner Festnahme, betet er: „Mein Vater, wenn es möglich ist, gehe dieser Kelch an mir vorüber. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.“ (Mt 26,39) Er hat das Leid nicht gesucht, ist vor ihm aber auch nicht weggelaufen. Er ist im Vertrauen den Weg gegangen, den er als den seinen erkannt hat.

Ähnlich wie für Jesus, so gilt auch für uns: mag eine Situation noch so trostlos, sinnlos, verzweifelt sein, auch hier ist Gott gegenwärtig.

Der Weg, den das Christentum zeichnet, geht nicht am Leid vorbei, sondern durch das Leid hindurch.

Dies wird in den alten Darstellungen deutlich, in denen Christus Licht in die Dunkelheit hineinbringt und sie erleuchtet. Für uns bedeutet das: Was immer auch geschieht, wir müssen daran nicht zerbrechen, sondern wir können daran wachsen und gestärkt wieder herauskommen. Das letzte Wort hat das Leben.

Ich wünsche Euch allen gesegnete Tage der Karwoche und ein freudvolles Osterfest.

Möge das neue Leben, das wir in diesen Tagen feiern, Licht in die Dunkelheiten unserer Welt bringen.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Das Richtige tun oder: Die Frau am Fluss.

Zwei Mönche waren unterwegs von einem Kloster zu einem anderen. Nach einiger Zeit kamen sie zu einem Fluss. Dort begegneten sie einer jungen Frau, die wie sie an das andere Ufer gelangen wollte, sich aber offenbar fürchtete, in den Fluss zu steigen.

Da sagte der eine Mönch zu ihr: "Wenn Sie wollen, kann ich Ihnen helfen, über den Fluss zu kommen." Sie war angenehm überrascht und nahm das Angebot an. Da nahm der Mönch die junge Frau in die Arme, trug sie über den Fluss und stellte sie am anderen Ufer wieder ab. Sie bedankte sich, und die beiden Mönche setzten ihren Weg fort.

Nach einem langen Marsch in Schweigen, als sie fast im Kloster angekommen waren, sagte der eine Mönch zum anderen: "Du hast die Frau über den Fluss getragen, aber du weißt doch, dass wir als Mönche das Gelübde abgelegt haben, nie eine Frau zu berühren."

Da antwortete der andere Mönch: "Ich habe die Frau vor Stunden über den Fluss getragen, du aber trägst sie immer noch mit dir herum." (Autor unbekannt)

Die beiden Mönche sind schweigend unterwegs. Es sind Experten für ein Leben in Einfachheit und Stille. Und doch herrscht in einem von ihnen große Aufregung. Ein beunruhigender Gedanke hat sich in ihm festgesetzt und lässt ihn nicht mehr los. Mein Mitbruder weiß doch, „dass wir als Mönche das Gelübde abgelegt haben, nie eine Frau zu berühren.“

Vielen Menschen ergeht es wie diesem Mönch. Sie tragen Dinge mit sich herum, die ihre Stimmung trüben oder sogar Ängste heraufbeschwören und die Leichtigkeit und die Freude am Leben rauben. Bilder aus der Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft können am Selbstwertgefühl nagen, Hoffnung rauben, mutlos, freudlos, unfrei machen. Die Harmonie mit dem Leben gerät ins Wanken. Der Kopf wird schwer, und meistens auch das Herz. Innere Verhaftung an Gedanken oder Bildern kann die Seele sehr belasten und, in der Folge, den Blick für das, was im Augenblick ansteht, völlig trüben.

Oder der Geist gerät in den Vorwurfsmodus und man beginnt, anderen ihre (tatsächlichen oder auch nur angeblichen) Verfehlungen ewig nachzutragen - mit Worten oder einfach nur in der eigenen Fantasie und Vorstellung. Wie attraktiv sind doch Gedanken, die einem vorgaukeln, der oder die moralisch Bessere zu sein. „Weißt du nicht, dass wir als Mönche ein Gelübde abgelegt haben ...? Also ich wusste es!“ Die psychologische Wirkung der Gedanken bleibt auch hier nicht aus: Hochmut gegenüber dem Mitbruder und ein hartes Herz gegenüber der Frau.

Durch die Übung der Achtsamkeit hätte der Mönch zunächst eine kleine Distanz zwischen sich und seinen Empfindungen herstellen können. „Ah! Ich empfinde Ärger über meinen Mitbruder.“ Was immer es auch ist - Ärger, Wut, Traurigkeit, Einsamkeit, Enttäuschung -, in unserer Übung lernen wir zunächst immer einfach nur wahrnehmen, was da ist - dass wir wütend, traurig, einsam, enttäuscht usw. sind, und es auch sein dürfen. Erst dann können wir loslassen und dafür sorgen, dass wir nicht mehr davon beherrscht werden. „Bedenk es auf deinem Lager und werde stille!“ lautet ein uraltes, kluges Wort in einem Psalm der Bibel (Ps4).

Von solcherlei Gedankenballast, der Mitgefühl blockiert und adäquates Handeln behindern kann, findet sich bei dem hilfsbereiten Mönch keine Spur. Er ist ganz in seiner Übung - einfach nur da, achtsam für diesen Moment, und daher einfühlsam für diese Frau und bereit, ihr zu helfen. Jean Pierre de Caussade, ein französischer Jesuit (7.3.1675 - 8.12.1751) sagt: „Der gegenwärtige Augenblick gleicht einem Gesandten, der den Auftrag Gottes übermitteln soll.“

Im Lauschen auf die Stille lernen wir, diesen Auftrag immer wieder zu erspüren. Wir lernen, Urteile und Projektionen frühzeitig zu erkennen und loszulassen, was der zweite Mönch noch lernen muss - und wir selbst wahrscheinlich auch immer wieder. Aber dafür ist es ja nie zu spät. Bleiben wir daher unserer Übung treu, ausgerichtet auf unser Wort und unseren Atem und frei für den Auftrag, den uns jeder Augenblick übermittelt.

Stefan Eideloth

[▲ zurück](#)

Aus dem Vereinsleben: Die Vorsitzenden stellen sich vor

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

nachdem uns bei den Neuwahlen im vergangenen Herbst die Vereinsleitung übertragen wurde, möchten wir uns hier, im ersten Kontiletter dieses Jahres, gerne mit ein paar Sätzen vorstellen.



Ich heiße Stefan Eideloth, habe die 60 bereits überschritten, arbeite als Realschullehrer mit den Fächern Englisch und Musik und bin zudem Beratungslehrer für die Schülerinnen und Schüler an unserer Schule, d.h. ich bin für sie da, wenn ´s schulisch oder sonst irgendwie mal brennt. Während eines Theologiestudiums lernte ich den kontemplativen Weg bei dem 2021 verstorbenen Jesuiten Franz Jalics kennen. Seit fast 30 Jahren bin ich Mitglied in unserem Verein für Kontemplation und mit Jan verbunden. Von ihm habe ich die Lehrbefugnis erhalten.

Die Entfaltung des Lebens aus inneren, in uns angelegten Kräften, ist das Ziel unserer Weggemeinschaft. Wenn man ein Ziel erreichen möchte, gehört dazu immer auch ein Weg. Der Weg ist unerlässlich. Kontemplation ist ein solcher Weg, und wer ihn beschritten hat, weiß zugleich, der Weg ist unerlässlich für das Aufblühen und die Entfaltung unseres Menschseins. Ein seriöser spiritueller Weg ist, wie es ein alter biblischer Text formuliert, ein „schmaler Weg“, der Konzentration und Achtsamkeit verlangt. Unsere Übung der Kontemplation ist solch ein „schmaler“ Weg, konzentriert und ausgerichtet auf das, was wesentlich ist und schon immer war für unser Leben, oder anders formuliert: was sich schon immer als das Wesentliche in uns entfalten will.

In unserer Übung schaffen wir dafür Raum, indem wir Bilder und Gedanken immer wieder loslassen. Wir lassen unseren Geist immer wieder leer werden, unseren „Tempel“, wie Johannes Tauler sagen würde, das Kostbarste, das wir besitzen. Das erfordert nicht nur Vertrauen, sondern auch Disziplin und Treue, weil man sonst stehen bleibt und der naturgemäßen Neigung des Ego zu Zerstreung und Verirrung in Bildern und Gedanken, Gefühlen und Wünschen immer wieder verfällt. Mit der Zeit jedoch wachsen Sensibilität, Wachsamkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit und viele weitere Haltungen, die unser Leben ordnen und erfüllen und unseren Alltag, unseren Umgang mit unseren Mitmenschen und mit der Natur heilsam prägen.

Das Eins werden mit unserem göttlichen Wesen vollzieht sich dabei auf einer immer wieder neuen Wachstumsebene. Und immer wieder neu und immer stärker wird eine andere Kraft die Führung in unserem Leben übernehmen und uns leiten. Nennen wir sie Liebe, Gott oder Wesensnatur – es ist der ewige Kern, der uns nicht nur gegeben ist, sondern der wir sind.

Auf diesem Weg mit euch unterwegs zu sein, euch zu begleiten und Übungsgelegenheiten in Form von Kursangeboten, Sitzgruppen und Onlineabenden anzubieten, für all das hat Jan über Jahrzehnte hinweg

die Grundlagen gelegt. Wir danken ihm dafür von Herzen und führen diesen Weg gerne weiter. Wir möchten an dieser Stelle auch allen anderen Mitgliedern des Vorstands- und Orgateams danken, die im Hintergrund für unsere Weggemeinschaft sorgen und wirken: Martin Banholzer und Martin Kuhn für ihre Sorgfalt als Kassierer und Kassenprüfer, Wilfried Niedermeyer und Birgit Kubeng für ihre gewissenhafte Schriftführung, Elmar Ostertag für die aufmerksame Pflege der Website und Angela Obermayr für ihre gewissenhafte Kursverwaltung.

Bleiben wir in unserer Übung, denn:

„Wenn der Mensch etwas von außerhalb seiner selbst bezieht oder nimmt, so ist das nicht recht. Man soll Gott nicht als außerhalb von einem selbst erfassen und ansehen, sondern als sein Eigen und als das, was in einem ist; zudem soll man nicht dienen noch wirken um irgendein Warum, weder um Gott noch um die eigene Ehre noch um irgendetwas, was außerhalb von einem ist, sondern einzig um dessen willen, was das eigene Sein und das eigene Leben in einem ist.“

(Meister Eckhart aus Predigt 7)



Ich bin Brigitte Schneider und neben Stefan die zweite Vorsitzende für den Verein.

Als Jan mich vor einiger Zeit fragte, ob ich mir vorstellen könnte, im Vorsitz des Vereins tätig zu sein, war ich sehr erstaunt, dass er mich das fragte, weil viele andere viel länger im Verein als ich. Gleichzeitig dachte ich mir, wenn Jan sich mich hier vorstellen kann, dann vertraue ich ihm - und habe mich zur Vorstandswahl gestellt.

Beruflich komme ich aus dem Handwerk und Schmuckdesign, war dann aber im internationalen Produktmanagement für verschiedene Firmen tätig.

Vor einiger Zeit habe ich das alles hinter mir gelassen, um mich ganz auf meine Seminartätigkeit zum meditativen Zeichnen zu konzentrieren und um als Dozentin für pures Zeichnen tätig zu sein zu können. Zusätzlich arbeite ich in Teilzeit im evangelischen Pfarramt.

Ich liebe es, anderen den Weg zur eigenen Kreativität zu eröffnen und bin dankbar, sie dabei so weit wie sie mögen, begleiten zu können. Im Verein auf Gleichgesinnte zu treffen, die auch den Weg der Kontemplation gehen und so achtsam liebevoll die Kursteilnehmenden unterstützen, war wie ein „heimkommen“ für mich.

Natürlich ist Vereinsarbeit auch Arbeit, und so darf ich seit einigen Jahren den Verein unterstützen mit dem Layout des Programms. Ich bringe gern meine Fähigkeit und Erfahrung ein zum Zusammenspiel aller, damit wir als Gemeinschaft stabil unser Vereinsangebot halten und erweitern können. Ich sehe die Vereinsaufgaben durchaus in der Sicht meines bisherigen beruflichen Umfeldes und möchte gern zur Ideenfindung beitragen, wie wir Kurse sicher mit ausreichend Teilnehmenden durchführen oder auf steigende Kosten reagieren können. Zu dem theologischen Input von Stefan und unter der spirituellen Leitung durch Jan bringe ich mich gern als Ergänzung für Euch ein.

Und zum Schluss noch ein paar Daten zu mir: Ich bin gerade 54 geworden, habe mit meinem Mann in Patchwork 5 längst erwachsene Kinder, die verstreut in Deutschland und Österreich leben und wir genießen bereits drei Enkelinnen.

Also – ich freue mich auf die gemeinsamen Aufgaben, schließe mich dem Dank an das Team sehr gern an und bin gespannt, wohin uns unser Vertrauen tragen wird. Bis bald - auf ein Zusammentreffen in den Kursen!

[▲ zurück](#)

Arbeit am Labyrinth im Kloster Armstorf

Im Jahr 2006 haben wir das Labyrinth auf dem Klostersgelände gebaut und seitdem auch gepflegt. Nun steht eine größere Auffrischung an und dafür suchen wir Helfer.

**Wir planen die Arbeit für
Samstag, den 20. Juli 2024
von 9:00 bis ca. 13:00 Uhr.**

Sabine Penzenstadler lädt alle ein, die helfen möchten und Zeit haben. Alle weiteren Informationen enthält die PDF-Datei, die im Anhang diesem Newsletter beigefügt ist.

Dokumentarfilm "Ignatius - der Gottsucher"

Pater Christof Wolf SJ hat, zusammen mit anderen, einen Dokumentarfilm über Ignatius von Loyola erstellt.

Hier der Link dazu: <https://youtu.be/HagrTuFqQIY>

[▲ zurück](#)

Kurse in den nächsten Wochen

26. bis 31. März

Kontemplationskurs

Kursnummer 2024-10

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

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursgebühr: 200,-€

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

[Anmeldung](#)

1. bis 5. April
Kontemplationskurs
Kursnummer 2024-11

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 140,-€

Leitung: Stefan Eideloth

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

19. bis 21. April
Kontemplationswochenende
Kursnummer 2024-12

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 80,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

Diese Tage der Stille bieten eine gute Gelegenheit auch für alle, die Kontemplation kennenlernen möchten.

26. bis 24. April
Taiji-Kurs
Kursnummer 2024-13

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 110,-€

Leitung: Christine Mayr

[Anmeldung](#)

Taiji-Chan ist für Menschen jeden Alters ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Zusammenspiel des natürlich fließenden Atems, körperlicher Bewegung und geistiger Aufmerksamkeit wirkt kräftigend und beruhigend. Das gemeinsame Üben der Taiji-Form wird durch Sitzen in der Stille und Körperarbeit ergänzt. Am Samstag ist traditionell eine Stunde Arbeit (Samu) im und ums Haus Teil der Übung. Für Taiji-Chan ist eine hohe nach innen gerichtete Achtsamkeit charakteristisch.

Der Kurs ist als Stress-Präventionskurs bei den Krankenkassen anerkannt und wird von vielen Krankenkassen finanziell unterstützt. (Teilnehmerzahl max. 12)

[▲ zurück](#)

3. bis 5. Mai
Zen und Qigong
Kursnummer 2024-14

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 95,-€
Leitung: Angela Obermayr, Heinrich Allerstorfer
[Anmeldung](#)

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.

20. bis 23. Juni
Zen-Meditation
Kursnummer 2024-15

Zeit: Donnerstag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 120,-€
Leitung: Hanspeter Gugger
[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

6. Juli
Schöpferische Stille
Kursnummer 2024-16

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

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.

12. bis 14. Juli
Feldenkrais und Kontemplation
Kursnummer 2024-17

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 13:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 80,-€
Leitung: Frederike Schnabel
[Anmeldung](#)

13. Juli
Kontemplationstag
Kursnummer 2024-18

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

[▲ zurück](#)

Weitere Informationen zu den Kursen finden sie in unserem gedruckten Programm und auf unserer Website 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
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) anfordern.

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