

Nr. 85 vom 23. Dezember 2024



Foto: Schwester Klara/www.pixelio.de

.....

Liebe Leserinnen und Leser unseres Konti-Letters,

Weihnachten als Fest der Menschwerdung ist immer auch eine Einladung zum eigenen Mensch-Sein.

Dies in aller Tiefe der Wortbedeutung zu erfahren und im Alltag zu leben wünsche ich euch von Herzen.

Möge euch die Freude und Hoffnung dieser Tage begleiten durch das kommende Jahr 2025.

Im Namen aller Verantwortlicher unserer Weggemeinschaft wünsche ich euch ein erholsames und gesegnetes Weihnachtsfest.

Jan Šedivý

.....

Der heutige Konti-Letter enthält folgende Beiträge:

[Zeichen der Hoffnung](#)

[Heilige Nacht](#)

[Segenswusch](#)

[Kurse in den nächsten Wochen](#)

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

.....

Zeichen der Hoffnung

Wie ein roter Faden zieht sich die Erfahrung der göttlichen Gegenwart durch die Geschichte der Menschheit. Sie findet ihren sichtbaren und greifbaren Ausdruck im Fest der Menschwerdung. Diese Tage des Weihnachtsfests laden ein, sensibel und wachsam zu sein für das göttliche Wirken in dieser Welt und im Herzen eines jeden Menschen. Es sind Zeichen der Hoffnung für unsere gespalten und kaputt wirkende Welt.

Alle Menschen sollen erkennen: Gott ist da. Das hebräische Wort für Gott (Jahwe) ist abgeleitet von „Ich bin“. Dieses „Ich bin“ gilt für alle Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Es wird auch übersetzt mit „Ich bin für Euch da“ und „Ich werde da sein“. Damit gilt für jeden Menschen und für alle Zeiten: Diese lebendige Kraft „Ich-bin-für-dich-da“ lässt dich nie im Stich. Als Beweis werden Zeichen der Hoffnung sichtbar: Unter äußerst schwierigen Bedingungen wird ein Kind geboren. Es wird alle Hindernisse überwinden und Gott wird in ihm erfahrbar. Dieses kleine Kind ist zwar ein Zeichen der Hoffnung für alle, doch nicht alle erkennen das. Viele Menschen lebten damals in Bethlehem. Sie gingen vorbei und sahen gar nichts. Den Hirten und anderen einfachen Leuten wurden die Augen geöffnet und sie erkannten, dass dieses Kind in Wirklichkeit viel mehr ist als nur ein Kind. Sie erkannten seinen göttlichen Ursprung. Dies hatte eine große Bedeutung, auch für ihr eigenes Leben: Dieses neugeborene Kind wurde für sie zu einer Quelle der Hoffnung. Auch in unserer Zeit, in unserer Welt und im Leben eines jeden von uns gibt es Zeichen der Hoffnung. Es kommt darauf an, sie zu erkennen, so wie die Hirten erkannten, was wirklich geschah.

Das griechische Wort für Hoffnung heißt „elpis“ und bedeutet „Erwartung“. Das deutsche Wort „Hoffnung“ ist abgeleitet von „hüpfen“ und meint „vor Erwartung unruhig springen“. Somit ist die Hoffnung eine positive Erwartung, dass alles gut sein wird.

Die Hoffnung stärkt das Leben.

Sie weckt die Lebenskräfte und unterstützt auch den Genesungsprozess, indem die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Menschen, die hoffen, werden schneller gesund. Nach einem Herzinfarkt kommen sie schneller wieder auf die Beine, und sogar Knochenbrüche und Verbrennungen heilen schneller. Die Hoffnung regt zum Handeln an. Spontanheilungen bei Krebserkrankungen lassen sich teilweise darauf zurückführen, dass die Patienten nach der Diagnose beginnen, ihr Leben zu verändern. Sie ändern ihre Ernährung, ihre Gewohnheiten und Lebensziele. Das Schöne an der „Medizin Hoffnung“ ist, dass sie keine negativen Nebenwirkungen hat.

Die Hoffnung zieht eine positive Lösung an sich, ähnlich wie die Angst das Unheil an sich zieht. Wo Menschen die Hoffnung verlieren, dort schwindet die Lebensenergie, die Selbstheilungskräfte erlahmen.

In einem Zitat von Paul Buck heißt es: *„Die Hoffnung aufzugeben bedeutet, nach der Gegenwart auch die Zukunft preiszugeben.“*

Menschen ohne Hoffnung werden depressiv. Sie machen sich zu Opfern der Umstände. Hoffnungslosigkeit ist, wie der Philosoph Karl Jaspers sagt, *„die vorweggenommene Niederlage“*. Sie öffnet die Tür der Verzweiflung und diese wiederum ist die Erfahrung der Hölle auf Erden.

Hoffnung kann man sich nicht verordnen. Dennoch können wir etwas tun, um Sie zu stärken. Eine Möglichkeit ist die Erinnerung. Erinner dich also, was du an Gutem erlebt und erfahren hast.

Eine andere Möglichkeit ist, auf Zeichen der Hoffnung zu achten. Ein Zeichen der

Hoffnung kann alles sein, was wir als wahr und gut erkennen, denn dies ist zukunftsfähig.

Zeichen der Hoffnung gibt es überall um uns und wir sollten auf sie achten: Manchmal ist es ein nur ein Lächeln oder ein freundlicher Blick. Ein anderes Mal vielleicht die Freundlichkeit einer Verkäuferin im Supermarkt, die trotz Hektik und langer Arbeitszeit die Ruhe bewahrt. Überall dort, wo Menschen sich selbstlos füreinander einsetzen, werden Zeichen der Hoffnung sichtbar. Achten wir darauf, solche Zeichen zu stärken! Dann werden mit Weihnachten nicht nur die Nächte wieder kürzer und die Tage länger, sondern es wird auch in den Herzen der Menschen heller - und unser Planet wird wohnlicher.

Mein Lehrer sagte einmal, dass Hoffnung das letzte Bollwerk des Egos ist. Dies lässt sich auch positiv ausdrücken, denn Hoffnung ist nicht nur das letzte Bollwerk des Egos. Sie ist über weite Strecken unseres Lebens eine wichtige Stütze und Kraftquelle. In besonders schwierigen Situationen kann sie sogar Leben retten. Für viele Menschen war und ist die Hoffnung wie ein Licht in der Dunkelheit der Gefängnisse und der Tyrannei oder auch der Rettungsanker während einer schweren Krankheit. Die Hoffnung gehört als wichtige Stütze zu unserem Menschsein. Sie kann uns Flügel verleihen, um auch die schwierigsten Lebenssituationen zu meistern. Doch auf dem spirituellen Weg kommt der Augenblick, an dem auch dieser größte und wichtigste Halt loszulassen ist. Hier kann Hoffnung tatsächlich zum letzten Bollwerk des Egos werden, wenn der Mensch klammert und nicht loslassen kann. Was damit gemeint ist, wird deutlich, wenn wir uns den Ruf des Gekreuzigten im Lukasevangelium vergegenwärtigen: „Vater, in Deine Hände lege ich meinen Geist“ (Lk 23,46). Da ist kein „Ja, aber ...“ und kein „hoffentlich“, sondern nur ein Sich-Lassen.

So sind unsere menschlichen Hoffnungen einerseits wichtige Flügel und gleichzeitig auch die letzten Flügel, die an der Schwelle des göttlichen Nichts abzulegen sind. Gerne möchte ich hier das Wort „an der Schwelle der Erfüllung“ verwenden. Doch wäre das nicht auch schon wieder ein Festhalten an einer Verheißung?

Wir sind dankbar für die Hoffnung, die dem Leben Flügel verleihen kann. Und wir wissen auch, dass der Augenblick kommt, da eben diese Flügel abzulegen sind. Vielleicht ist dies die eigentliche Brücke, die Weihnachten und Ostern miteinander verbindet: das weihnachtliche Fest der Menschwerdung als Fest der Hoffnung und das österliche Erwachen zur Bewusstwerdung unserer göttlichen Wurzeln.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Heilige Nacht

Nacht –
in dir beten die schweigenden Psalmen,
in dir wirft die Hoffnung ihren Samen,
in dir sucht die Erde Gottes Geburt.
Nacht –
in dir seufzen die Steine, die großgeweinten,
in dir keimt das ungesungene Lied,
in dir wartet der Erdball auf Gottes Geburt.
Nacht –
in dir tasten die Atemgrenzen nach Heil,
in dir finden Leidozeane ein Ufer,
in dir strahlt die Sonne durch Gottes Geburt

Marianne Šedivý

[▲ zurück](#)

Segenswunsch

Der Friede sei mit dir,
mit allen, die mit dir wohnen
und dir in guten Absichten begegnen.

Der Segen sei mit dir
und die ganze Fülle der Nacht -
alle Tage und Nächte deines Lebens.

Gottes Licht sei mit dir.
Sei dir Leuchtturm in Nacht und Wind -
mit der Leuchtkraft von einem Kind.

Gottes Liebe sei mit dir.
Diese Liebe hülle dich ein
wie in das Licht und die Wärme eines Stalles.

Gottes Hoffnung sei mit dir.
Wie im Grün des Tannenbaumes, dem Bild des Lebensbaumes
und mit dem Licht, das er trägt.

Quelle: Josef Griesbeck, Rita-Anna Gastinger, Oswin Rutz Viel Glück und viel Segen (Glückwünsche und Segensgesten) Kösel 1992 S. 99

[▲ zurück](#)

Kurse in den nächsten Wochen

6. bis 12. Januar

Kontemplation online

Kursnummer 2025-1

Zeit: Montag, 19:30 bis Sonntag, 8:00 Uhr

Ort: online

Kursgebühr: 180,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

Die Teilnahme an diesem Onlinekurs ist grundsätzlich auch parallel zur beruflichen Tätigkeit möglich. Niemand muss sich deshalb Urlaub nehmen. Dies ist gleichzeitig auch seine Stärke.

Der Kurs hat folgende Struktur:

- * Einführung für alle: am 1. Tag um 19:30 Uhr
 - * Folgende Tage: Tagesbeginn um 6:00 Uhr: 3 x Sitzen mit der Gruppe und abschließende Rezitation
 - * Täglicher Impuls zu einer Zeit die zu Beginn mit allen Teilnehmern abgesprochen wurde
 - * Tägliches Einzelgespräch mit dem Kursleiter.
Der Zeitpunkt wird vorab individuell vereinbart.
 - * Den übrigen Tagesverlauf gestalten alle Teilnehmer für sich persönlich und entsprechend ihren jeweiligen Möglichkeiten.
Die besondere Aufgabe liegt darin, soviel Zeit wie möglich dem Sitzen in Stille zu widmen und gleichzeitig die wichtigen Dinge des Alltags nicht zu vernachlässigen (Stichwort „Entrümpelung“).
Entscheidend ist letztlich nicht, wie viele Stunden jemand täglich meditiert, sondern dass der ganze Tag durchdrungen ist von der Haltung der achtsamen Präsenz.
 - * Zum Tagesabschluss treffen wir uns von 19:30 bis 21:00 Uhr noch einmal als Gruppe.
-

24. bis 26. Januar

Kontemplation und Qigong

Kursnummer 2025-2

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 80,-€

Leitung: Angela Obermayr

[Anmeldung](#)

In diesem Kurs wechseln sich die Übungen der Kontemplation mit den achtsam ausgeführten Bewegungen des Qigong ab. Beides ergänzt sich und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Atmung. Der Kurs wird in durchgängigem Schweigen abgehalten. Er ist geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse.

[▲ zurück](#)

1. Februar
Kontemplationstag
Kursnummer 2025-3

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

Dieser Tag der Stille bietet eine gute Gelegenheit auch für jene, die Kontemplation kennenlernen möchten.

15. Februar
Qigong und Stille
Kursnummer 2025-4

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

Einkehren in die stille Jahreszeit, in die Zeit des Zentrierens und der Sammlung, durch ruhige und zur Jahreszeit passende Qigongübungen und durch verschiedene Meditationsformen (geführte Atem- und Sitzmeditationen aus dem stillen Qigong, sowie Gehmeditationen). Keine Vorkenntnisse erforderlich.

[▲ zurück](#)

28. Februar bis 5. März
Kontemplationskurs
Kursnummer 2025-5

Zeit: Freitag, 18:00 bis Mittwoch, 10:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 175,-€
Leitung: Jan Sedivy
Anmeldung

Der Tagesablauf beinhaltet folgende Elemente:
Sitzen in Stille (täglich 12 bis 13 Einheiten zu je 25 Minuten), Meditation im Gehen, Vortrag, Gelegenheit zum persönlichen Gespräch, Körperübungen, Aufenthalt im Freien, Rezitation spiritueller Texte, Singen, Tönen und ein Abendritual. Während dieser Tage legen wir Wert auf ganztägiges Schweigen. Zum Tagesablauf gehört auch eine Stunde Arbeit im Haus oder im Garten - als Einübung für den Alltag.

12. bis 16. März

Die Ewigkeit ist Jetzt

Begegnungen mit der Mystik Meister Eckharts

Kursnummer 2025-6

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

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursgebühr: 220,-€

Leitung: Prof. Dr. Marcel Martin, Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

Bei diesem Kurs organisieren wir selbst für die Verpflegung. Die Kursteilnehmer*innen helfen in der Küche mit.

Dieser Seminar-Workshop spielt und arbeitet mit kurzen Texten aus den Werken von Meister Eckhart (1260-1328). Ausgehend von diesen Texten, laden szenische, kreative und meditative Übungen ein zur Begegnung mit sich und mit den Geschehnissen, von denen Meister Eckhart spricht.

„Bibliodrama“ ist ein Weg indirekter Selbsterfahrung und steht im positiven und kritischen Dialog mit Morenos Psychodrama und den Exerzitien des Ignatius von Loyola. Es ist gleichermaßen text- und erfahrungsorientiert, kreativ, kritisch und meditativ.

[▲ zurück](#)

13. bis 16. März

Zen-Kurs

Kursnummer 2025-7

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 105,-€

Leitung: Heinrich Allerstorfer

[Anmeldung](#)

Zen ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Es werden keinerlei inhaltlichen Ziele vorgegeben. Zen in der hier praktizierten Form ist an keine bestimmte Religion, Weltanschauung oder Kultur gebunden und somit für alle offen. Das Sitzen in Stille (Zazen) macht uns präsent für das Jetzt und befreit uns aus Gewohnheit und Routine. Wir kommen dahin, vieles wie neu zu sehen und zu erleben.

Während dieser Tage legen wir Wert auf ganztägiges Schweigen. Zum Tagesablauf gehört auch eine Stunde Arbeit im Haus oder im Garten - als Einübung für den Alltags.

15. März

Meditatives Zeichnen

Kursnummer 2025-8

Samstag 9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Bildungswerk Rosenheim

Kursgebühr: 50,- €, Selbstverpflegung

Leitung: Brigitte Schneider

[Anmeldung](#)

Meditatives Zeichnen ist im Wechsel von Stille Meditation und Zeiten zum Zeichnen tief entspannend. Erst durch das genaue und wiederholte Hinsehen auf Objekte aus der Natur, werden viele Details bewusst erkannt. Das Zeichnen gelingt wie von allein und völlig ohne Druck. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bereits Geübte werden neue Aspekte der Wahrnehmung für das Zeichnen entdecken.

Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

[▲ zurück](#)

22. März

Kontemplationstag

Kursnummer 2025-9

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

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursgebühr: 40,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

Dieser Tag der Stille bietet eine gute Gelegenheit auch für jene, die Kontemplation kennenlernen möchten.

11. bis 13. April

Kontemplationswochenende

Kursnummer 2025-10

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 80,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

15. bis 20. April

Kontemplationskurs

Kursnummer 2025-11

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

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee

Kursgebühr: 200,-€

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

[Anmeldung](#)

21. bis 25. April
Kontemplationskurs
Kursnummer 2025-12

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

[▲ zurück](#)

26. April
Kontemplation und Qigong
Kursnummer 2025-13

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

In diesem Kurs wechseln sich die Übungen der Kontemplation mit den achtsam ausgeführten Bewegungen des Qigong ab. Beides ergänzt sich und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Atmung. Der Kurs wird in durchgängigem Schweigen abgehalten. Er ist geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse.

[▲ 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 unsere Kursverwaltung:

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/kursprogramm2025.pdf>

Wenn Sie ein gedrucktes Programmheft oder auch mehrere Hefte benötigen, können Sie diese bei unsrer Kursverwaltung 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