

Nr. 86 vom 29. März 2025



Foto: Jan Sedivy

.....

Liebe Leserinnen und Leser unseres Konti-Letters,

Die heutige Ausgabe enthält folgende Beiträge:

["Sei eine Mensch" \(von Jan Šedivý\)](#)

[Fasten \(von Stefan Eideloth\)](#)

[Geistig verzichten - dem Geist Raum geben \(von Anselm Grün\)](#)

[Begegnungstag auf der Fraueninsel am 17.Mai](#)

[Kurse in den nächsten Wochen](#)

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

.....

„Sei ein Mensch“

Marcell Reif, der Sohn eines überlebenden Holocaustopfers, hielt am 31. Januar 2024 eine bewegende Rede im dt. Bundestag. Darin zitierte er einen kurzen Satz, den ihm sein Vater mit auf den Weg gegeben hatte: „Sei ein Mensch“.

Es ist eine der schönsten Auszeichnungen für das Leben eines Menschen, wenn wir von ihm sagen können: „Er/Sie ist bzw. war ein Mensch.“

Wie ein roter Faden begleitet uns die Aufforderung zum Menschsein und zur Menschwerdung auf dem spirituellen Weg.

Dieser Aufforderung zu folgen ist eine der wichtigsten Aufgaben für unsere Zeit, denn das „Mensch-sein“, wenn es gelebt wird, ist die Antwort auf die größten Probleme in unserer Zeit.

Doch was bedeutet es konkret Mensch zu sein und Mensch zu werden? Es gibt keine allgemein verbindliche Definition und auch keine eindeutige Wegbeschreibung zum Menschsein. Dies ist eine Herausforderung, der sich jeder von uns zu stellen hat. Jeder realisiert das Menschsein auf seine ureigene und individuelle Weise. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten, Werte, die alle Menschen auf diesem Planeten

verbinden: im Frieden leben, lieben und geliebt werden, Güter gerecht teilen, Sehnsucht und Suche nach einem größeren Leben

Wer sich nicht sicher ist, was das Menschsein für ihn konkret bedeutet, der könnte darauf achten, was sein Menschsein behindert. Wir bemerken und spüren ziemlich genau, wenn wir etwas denken, sagen oder tun, was unserem Menschsein zuwiderläuft.

Einen wichtigen Stellenwert im Prozess der Menschwerdung haben unsere Gedanken und die Art und Weise, wie wir mit den Gedanken umgehen. Die Gedanken spiegeln, was uns wichtig ist und das, was uns wichtig ist, gibt dem Leben eine Ausrichtung. Es bestimmt alles: wie und womit wir unsere Zeit verbringen, womit wir uns beschäftigen, mit welchen Menschen wir uns treffen, welche Bücher wir lesen, was wir uns im Fernsehen anschauen und wie wir uns im Internet im Bezug auf die sozialen Medien verhalten.

Ein alter Weisheitsspruch lautet:

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

Und der antike Philosoph Epiktet sagt: „Nicht die Ereignisse stören unseren Geist. Es ist unsere Bewertung der Ereignisse.“ Dies bedeutet auch: Nicht das, was wir erleben, macht uns kaputt. Es sind unsere Gedanken darüber, was wir erleben, es sind unsere Urteile und Wertungen.

Aus dem Gesagten geht hervor, dass unser Mensch-Sein nicht mit der Geburt abgeschlossen ist, sondern ein Werden ist. Es entwickelt sich in einem Prozess, der im Erwachen zum wahren Menschsein mündet. Die Aufforderung „Sei ein Mensch“ und die Vollendung unseres Menschseins verbindet in einem großen Bogen das, was wir zu Weihnachten und Ostern feiern.

Weihnachten als Fest der Geburt von Jesus Christus wird auch Fest der Menschwerdung genannt. Ostern, das Fest der Auferstehung können wir Fest des Erwachens nennen. Fest des Erwachens zu einem neuen Menschsein, Fest der Vollendung unserer Geburt. Denn, wie Willigis Jäger zu sagen pflegte: „Jesu Tod ist auch unser Tod, seine Auferstehung ist auch unsere Auferstehung.“

Damit ist seine Menschwerdung auch unsere Menschwerdung und sein Menschsein ist auch unser Menschsein.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

Fasten

In den Wochen vor Ostern spielt für viele Menschen das Fasten eine wichtige Rolle. Das Wort Fasten geht auf das mittelhochdeutsche „vasten“ zurück und hat mit unserem Adjektiv „fest“ oder mit der Wortverbindung „fest sein“ zu tun. Das englische Verb „fasten“ geht in dieselbe Richtung und bedeutet „fest machen“ oder „befestigen“.

In der Fastenzeit geht es sozusagen um eine neue Festigkeit im Leben. Wir üben eine neue Haltung ein, versuchen unser Leben neu auszurichten, auf einer neuen Basis zu befestigen. Wir tun das, indem wir auf etwas verzichten, das uns normalerweise sehr wichtig ist. Das heißt, wir leben enthaltsamer. Das kann das Essen betreffen, aber auch Alkohol, Rauchen, Süßigkeiten, Internet, Fernsehen usw. Fasten kann die Augen öffnen für das, was im Leben wirklich zählt und wichtig ist, aber auch für das, was verzichtbar ist und manchmal vielleicht sogar schädlich. Zeiten der Enthaltensamkeit führen zu einer besseren Selbstwahrnehmung und Leichtigkeit und geben Kraft, sich von ungesunden Gewohnheiten zu befreien.

Unsere Praxis der Kontemplation ist eine Art Fasten. Wir nehmen wahr, was sich in uns abspielt. Das ständige Loslassen hilft, dass unser Ego und seine Aktivitäten zurücktreten und wir uns der Leere und der Stille stärker überlassen können. Jesus ging für 40 Tage in die Wüste, um zu fasten. Dabei hat er den Hunger seines Ego nach Ansehen und Macht erfahren und immer wieder das Lassen praktiziert. Er kam gestärkt aus der Stille zurück, und er wusste fortan nicht nur um die Quelle des Lebens (in seinem Inneren), sondern lebte auch aus ihr. Er hatte erfahren, dass er und die Quelle des Lebens eins sind.

In unserer Übung lassen wir unser Ich in diese Quelle sinken. Das erfordert neben Vertrauen auch Konzentration und Treue. Ohne Konzentration und Treue bleibt man irgendwann stehen und verfällt der naturgemäßen Neigung des Ego zu Zerstreuung und Verirrung in Bildern und Gedanken.

Am Ende wird ein Fasten belohnt. Der Körper erholt sich und schöpft neue Energie; im Geist wachsen Klarheit, Dankbarkeit und Mitgefühl und viele weitere Kräfte, die unser Leben ordnen und unseren Umgang miteinander prägen. Markenzeichen für das Erwachen des neuen Lebens ist das Osterei. Es steht für die Überwindung von innerer Verhärtung, für das Ausbrechen aus Unfreiheit und für alles, was unser Leben nährt und stärkt.

Möge unser äußeres wie unser inneres Fasten dazu beitragen, dass wir Erbarmende werden und eine Gesellschaft mitgestalten, in der alle in Frieden und Freude leben können. Uns allen ein (immer wieder) frohes Fasten und ein frohes Osterfest.

Stefan Eideloth

[▲ zurück](#)

Geistig verzichten - dem Geist Raum geben

Im frühen Mönchtum erlebten junge Mönche immer wieder, die Versuchung, ihre Zelle, ihr Kellion zu verlassen und Besseres zu tun, als nur stille vor Gott zu sitzen. Es wäre ja zumindest christlicher, wenn sie Kranke besuchen und anderen Menschen helfen würden. Wenn so ein Mönch dann zu einem Altvater ging und ihm seine Überlegungen vortrug, dann hörte er den Rat: *"Fort, geh in dein Kellion und setze dich nieder, und das Kellion wird dich alles lehren."* Ja, Abba Antonius sagt sogar: *"Du kannst machen, was du willst. Nur lass deinen Körper nicht aus der Zelle gehen. Gib deinen Körper als Pfand den Mauern deiner Zelle und geh nicht hinaus."*

Allein sein vor Gott, in seiner Zelle ausharren, das heißt, sich selbst begegnen. Da kann man nicht mehr vor sich selbst davonlaufen. So werden Gedanken und Gefühle hochkommen, die tiefsten Sehnsüchte und Wünsche werden auftauchen, und wir werden mit unserer grundlegenden Ohnmacht konfrontiert. Dieses Ausharren ist Bedingung dafür, dass wir dem wirklichen Gott begegnen können und nicht nur den Projektionen unserer Phantasie. Echte Gottesbegegnung setzt ehrliche Selbstbegegnung voraus. Blaise Pascal meinte für seine Zeit, dass es deshalb so schlecht um den Menschen stehe, weil keiner mehr allein in seinem Zimmer bleiben könne. Die Fastenzeit wäre eine Gelegenheit, das Alleinsein in seinem Zimmer zu üben. Allein sein heißt aber nicht, sich mit allerhand Dingen zu beschäftigen, sondern heißt allein sein vor seinem Gott. Die vielen Informationsmöglichkeiten, die uns heute offenstehen, wollen uns alle von diesem Ausharren in unserem Kellion abhalten.

Verzichten, um aufmerksam zu werden. Wir meinen, wir müssten über dieses und jenes gut informiert sein. Wenn wir als moderne Menschen mitreden möchten, müssten wir uns in der Politik und in der modernen Literatur auskennen, wir müssten über die Nöte unserer Zeit informiert sein.

Und so schauen wir dies und jenes noch nach, blättern in den Zeitschriften, die auf dem Tisch liegen, und hören Radio, um noch mehr am Puls der Zeit zu sein. Und wir merken gar nicht, wie wir von den anscheinend so guten Motivationen nach Information zum Narren gehalten werden. Natürlich ist es wichtig, dass wir offen und wach sind für die Probleme der Zeit. Aber die Wachheit stellt sich nicht durch die Menge der Information ein.

Weniger Informationen, wirkliches Interesse und wirkliches Durchdenken würden uns da näher mit den Menschen in Verbindung treten lassen. Andere meinen, für die eigene Lebendigkeit wäre es nötig, sich dieses Theaterstück und jene Oper anzuschauen, in den Film zu gehen und diese Veranstaltung zu besuchen. Auch hier ist die Motivation gut. Aber wir werden nicht lebendiger, wenn wir ständig alles konsumieren. Der Verzicht auf viele Veranstaltungen könnte uns sensibler machen, dass wir dort, wo wir sind wirklich lebendig sind. Lebendigkeit wird nicht durch äußere Einflüsse erzeugt, sondern durch die Fähigkeit, sich ganz auf den Augenblick einzulassen. Wenn ich ganz gegenwärtig bin, dann bin ich auch lebendig, dann ist mein Leben intensiv. Und wenn ich ganz gegenwärtig bin, begegne ich auch Gott, der Gegenwärtige schlechthin ist. Gott kann nur erfahren werden, wenn ich ganz da bin, ganz im Augenblick. Die Fastenzeit möchte uns einladen, das Leben im Augenblick wieder neu zu lernen.

Viele glauben, um geistig was bleiben zu können, müssten sie sich mit viel Geistigem beschäftigen, mit Theater, Büchern und Zeitschriften. Natürlich kann das eine Hilfe sein. Aber es gibt auch die Sucht, ständig etwas zu verschlingen.

Auch hier macht es nicht die Menge der Bücher oder die Menge der Theaterstücke. Wir müssen auch auf Geistiges verzichten, um dem Geist in uns Raum zu geben, um selbständig denken zu können, um geistig kreativ zu bleiben und um dem Geist Gottes in uns eine "Wohnung" zu bereiten.

...

Fastenzeit ist ein Gehen hinaus in die Wüste, um wieder neu zu lernen, was das Geheimnis unseres Lebens, was das Geheimnis Gottes und das Geheimnis unserer Welt ist. Wir brauchen die Wüste, um das Leben leise wieder zu lernen.

Anselm Grün OSB

Quelle: Geistvoll leben - den Zeitgeist prägen (Fastenzeitung zur Initiative der KSA)

[▲ zurück](#)

Begegnungstag auf der Fraueninsel am 17. Mai

Auch in diesem Jahr möchten wir euch alle, die sich mit unserer Weggemeinschaft verbunden wissen zum heurigen Begegnungstag auf der Fraueninsel einladen. Der Tag steht unter dem Motto „Gemeinsam das Leben feiern“.

Wir werden in der Aula des Klosters und auch im Außenbereich am See zusammenschmausen, ratschen, meditieren, tanzen und singen, uns neue Inspirationen auf dem Weg holen und ganz entspannt die wundervolle, stets besondere Atmosphäre auf der Fraueninsel genießen.

Die unterschiedlichen Angebote des Tages können dabei vor Ort frei und spontan gewählt werden: ein „open space“ der Möglichkeiten und der Begegnungen – mit sich und anderen.

Wir bitten um baldige Anmeldung, damit wir gut planen können und der Tag eine entspannte Feier für alle sein kann.

Ort: Aula der Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee

Leitung: Mitglieder des Vereins für Kontemplation e.V.

Gebühr: freiwillige Spende

Verpflegung (wird organisiert ab Anfang Mai): Buffet aus mitgebrachten Speisen

[hier zur Anmeldung \(bitte sobald wie möglich\)](#)

[▲ zurück](#)

Kurse in den nächsten Wochen

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](#)

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](#)

[▲ zurück](#)

26. April
Kontemplation und Qigong
Kursnummer 2025-13

Zeit: Samstag, 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster Armstorf
Kursgebühr: 40,-€
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.

17. Mai
Begegnungstag
Kursnummer 2025-14

Zeit: Samstag, 9:30 bis ca. 16:30 Uhr
Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Gebühr: freiwillige Spende
Leitung: Mitglieder des Vereins für Kontemplation e.V.
Verpflegung: Buffet aus mitgebrachten Speisen (wird ab Anfang Mai organisiert)
[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

20. bis 22. Juni
Meditatives Zeichnen
Kursnummer 2025-15

Freitag 18:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
Ort: Haus Volkersberg
Kursgebühr: 160,- €
Leitung: Brigitte Schneider
[Anmeldung](#)

27. bis 29. Juni

Zen und Qigong

Kursnummer 2025-16

Freitag 15:45 bis Sonntag 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 115- €

Leitung: Heinrich Allerstorfer, Angela Obermayr

[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.

Die Angabe: Kursbeginn um 15:45 Uhr ist korrekt.

[▲ zurück](#)

28. Juni

Kontemplationstag

Kursnummer 2025-17

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.

19. Juli

Schöpferische Stille

Kursnummer 2025-18

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.

[▲ 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

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.