



**Nr. 87 vom 18. Dezember 2025**



Foto: Jan Sedivy

---

**Liebe Leserinnen und Leser unseres Konti-Letters,**

**Wir von der Leitung unserer Weggemeinschaft  
wünschen euch allen von Herzen**

**Tage ohne Stress,  
begleitet von Gelassenheit  
und erfüllt von Freude.**

**Möge euch alle der göttliche Segen begleiten  
auch im Jahr 2026 und weit darüber hinaus.**

**Jan Sedivy**

**Die heutige Ausgabe enthält folgende Beiträge:**

- [Die neue Erde \(von Jan Šedivý\)](#)
  - [Bethlehem in uns \(von Stefan Eideloth\)](#)
  - [Der Stern ist da und leuchtet \(von Karl Rahner, 1904–1984\)](#)
  - [Erinnerung an Sabine Schubert \(verst. am 29.9.2025\)](#)
  - [Kurse in den nächsten Wochen](#)
  - [Anmeldung - Kontakt - Erklärung zum Datenschutz](#)
- 

## **Die neue Erde**

Wie ein wanderndes Lichtzeichen begleitet die Menschheit die Vision einer anderen, einer besseren Welt. Was sie zu Sprache bringt, ist die Sehnsucht der Menschen nach einem Leben, das größer ist als das Jetzige und als sie selbst. Die prophetischen Schriften der Religionen sind Überbringer dieser Vision. Die Worte der Propheten wurden oft in einer Welt gesprochen, in der Hass, Gewalt

und Unheil in vielen Formen herrschten. Solche Zustände sind uns auch heute nicht fremd. So sind die prophetischen Worte aktuell bis in unsere Zeit.

Eine Vision ist kein Tatsachenbericht darüber, wie etwas einmal sein wird. Sie soll die Menschen bewegen, im Hier und Jetzt ihr Leben zu ändern. Eine Vision zeigt die Richtung, wohin die Menschen sich entfalten sollen, um ihre aktuellen Probleme zu lösen. Sie bietet Orientierung an. Die Verwirklichung einer Vision lässt sich nicht erzwingen und schon gar nicht mit Gewalt herbeiführen. Eine Vision muss immer wieder neu an reale und konkrete Verhältnisse angepasst werden. Sie muss für jede Zeit, für jede Epoche neu formuliert werden. Als Ausdruck von Sehnsucht ist sie zutiefst mit Hoffnung verknüpft und damit ein Thema des Advents und Weihnachten.

Die Hoffnung auf eine positive Veränderung hilft vor allem dann, wenn Menschen nicht weiterwissen, wenn sie verzweifelt sind, wenn alles schrecklich erscheint oder kein Ausweg in Sicht ist.

Die Hoffnung, dass ich „es hinbekomme“ und dass eine schlimme Situation sich zum Besseren ändern wird, ist eine wichtige Lebenshaltung. Sie weckt die Lebenskräfte und stärkt uns. Somit ist die Hoffnung eine Kraftquelle in vielen Lebenssituationen. Bei Kranken fördert sie den Genesungsprozess, indem sie die Selbstheilungskräfte aktiviert. Menschen, die hoffen, genesen besser. Nach einem Herzinfarkt kommen sie schneller wieder auf die Beine, und sogar Knochenbrüche und Verbrennungen heilen besser.

Gleichzeitig spornt Hoffnung zum Handeln an. Die spontanen Heilungen zum Beispiel von Krebs, können teilweise darauf zurückgeführt werden, dass Patienten nach der Diagnose ihr Leben ändern. Sie ernähren sich anders, ändern ihre Gewohnheiten und ihre Lebensziele. Der große Vorteil der Medizin Hoffnung ist, dass sie keine negativen Nebenwirkungen hat. Hoffnung zieht positive Lösungen an, genauso wie Angst Katastrophen anzieht. Wo Menschen die Hoffnung verlieren, sinkt ihre Lebensenergie und ihre Selbstheilungskräfte schwinden.

Die Hoffnung aufzugeben bedeutet Resignation. Wer die Hoffnung verliert, gibt sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft auf. Dies kommt in einer tragischen Begebenheit zum Ausdruck:

*Ein Mann wurde eines Abends versehentlich in einem Kühlraum eingeschlossen. Er wusste, dass bis zum Morgen niemand kommen würde. Er glaubte, dass dies sein Todesurteil sei, da es unmöglich sei, eine ganze Nacht in solch extremer Kälte zu überleben. In seiner Verzweiflung schrieb er einen Abschiedsbrief an seine Angehörigen. Am nächsten Morgen wurde er tot aufgefunden. Sein Tod war jedoch für alle Beteiligten unverständlich. Während der Nacht war die Kühlranlage ausgefallen, und er hätte überleben können.*

Der Mann starb in der Überzeugung, dass er keine Chance hatte zu überleben. Damit verurteilte er sich selbst zum Tode.

Menschen ohne Hoffnung verfallen oft in Depressionen. Sie werden Opfer ihrer eigenen Überzeugung von Ausweglosigkeit. Der Zustand völliger Hoffnungslosigkeit ist die Erfahrung von einer Hölle auf Erden.

Die Hoffnung dagegen ist eine wichtige Stütze unseres Menschseins. Sie verleiht uns Flügel, um auch die schwierigsten Lebenssituationen zu meistern. In besonders schwierigen Momenten kann sie sogar Leben retten.

Gleichzeitig werden wir auf dem spirituellen Weg angehalten, alles loszulassen, selbst die größten und wichtigsten Stützen. Worauf es ankommt, ist die Bereitschaft zum Loslassen. Wo Menschen klammern, dort kann selbst die Hoffnung zum Hindernis werden. Dann wäre sie das letzte Bollwerk des Egos.

Unsere menschlichen Hoffnungen sind also einerseits wichtige Flügel und gleichzeitig die letzten Flügel, die an der Schwelle zum göttlichen Nichts abzulegen sind. Dies nimmt der Hoffnung nichts von ihrer Kraft. Die Vision einer neuen Erde behält ihre Bedeutung. Wir dürfen hoffen.

Jan Šedivý

[▲ zurück](#)

---

## Aus dem 11. Kapitel des Propheten Jesaja:

An jenem Tag wächst aus dem Baumstumpf Isais ein Reis hervor,  
ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht.  
Der Geist des HERRN ruht auf ihm ...  
Er richtet nicht nach dem Augenschein und nach dem Hörensagen entscheidet er nicht,  
sondern er richtet die Geringen in Gerechtigkeit  
und entscheidet für die Armen des Landes, wie es recht ist. ...  
Der Wolf findet Schutz beim Lamm,  
der Panther liegt beim Böcklein. ...  
Der Säugling spielt vor dem Schlupfloch der Natter  
und zur Höhle der Schlange streckt das Kind seine Hand aus.  
Man tut nichts Böses und begeht kein Verbrechen  
auf meinem ganzen heiligen Berg;  
denn das Land ist erfüllt von der Erkenntnis des HERRN,  
so wie die Wasser das Meer bedecken.

---

## Bethlehem in uns

In unserem Leben gibt es nicht nur eine Geburt. Geboren werden geschieht mehr als nur einmal. Bei unserer ersten, unserer *biologischen* Geburt, werden wir in eine Familie hineingeboren, in der wir aufwachsen und die uns prägt und unser Überleben sichert.

Danach folgt eine Reihe *psychologischer Geburten*, zum Beispiel, wenn wir „Ich“ sagen lernen und unser Ichbewusstsein erwacht, oder wenn wir uns später von unseren Eltern abnabeln und eigenständig werden. Dann meist nochmal, wenn wir zurückblicken auf unser Leben, unsere Vergangenheit aufarbeiten und unser Leben nochmal neu ausrichten.

An Weihnachten feiern wir unsere *spirituelle Geburt* aus unserem göttlichen We-senskern heraus. Es geht um ein wachsendes Transparent werden für unser We-sen und um Kräfte aus diesem inneren Kern wie Freude und Frieden. Es sind Kräf-te, die uns im Alltag stärken und uns reifen lassen.

Zu all diesen Geburten gehört eine Vorbereitungszeit. Auf der biologischen Ebene ist es das Heranreifen im Mutterleib. Auf der psychologischen Ebene geht es um die Auseinandersetzung mit uns selbst, mit unseren Eltern und mit der Welt, in der wir leben. In dieser Zeit ziehen Jugendliche sich oft zurück. „Bitte nicht eintreten“ steht dann groß und deutlich auf ihrer Zimmertür als Zeichen des Rückzugs, um zu sich selbst zu finden.

In der Vorbereitung auf die göttliche Geburt geht es um das Einüben einer inneren Haltung. Diese Haltung wird uns in den Krippenfiguren vor Augen geführt. JO-SEPH, der seinen Träumen folgt, weist uns hin auf das Zurücknehmen unseres Denkens in der Stille. Die HIRTEN, die nachts (!) ihre Schafe hüten, symbolisieren des Schweigen unserer äußeren Sinne.

Joseph und die Hirten, das sind zwei uralte Bilder für das, was wir in unserer Übung praktizieren: Loslassen, die Aktivität der Gedanken und Sinne zurückneh-men, damit wir aufnahmefähig werden für Friede und Freude. Im Loslassen fin-den wir heim nach Bethlehem, übersetzt: in das „Haus des Brotes“. Dieses Haus des Brotes ist tief in unserer Seele, wo wir mit Gott eins sind und von wo aus sich unser Menschsein im Alltag nährt und entfaltet.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest.

[▲ zurück](#)

---

## Der Stern ist da und leuchtet

Sag' selbst:  
Steht der Stern nicht still am Firmament deines Herzens?  
Er ist klein?  
Er ist fern?  
Aber er ist da

Er ist nur klein, weil du noch weit zu laufen hast!  
Er ist nur fern, weil deiner Großmut eine unendliche Reise zugetan wird.  
Aber der Stern ist da!  
Das Herz muss sich bewegen!  
Das betende,  
das verlangende,  
das schüchtern, aber ehrlich in guten Werken sich übende Herz,  
das läuft, das wandert Gott entgegen,  
das Herz, das glaubt und sich nicht verbittern lässt,  
das Herz, das die Torheit der Güte für gescheiter hält als die Schläueit des Egoismus,  
das Herz, das an die Güte Gottes glaubt,  
das Herz, das seine Schuld sich liebend von Gott vergeben lassen will,  
das sich von Gott überführen lässt seines geheimen Unglaubens  
und das sich darüber nicht wundert, sondern Gott die Ehre gibt und bekennt –  
ein solches Herz hat die abenteuerliche Reise der königlichen Herzen nach Gott angetreten.

Brich auf, mein Herz, und wandre!  
Es leuchtet der Stern.  
Viel kannst du nicht mitnehmen auf den Weg.  
Und viel geht dir unterwegs verloren.  
Lass es fahren.  
Gold der Liebe,  
Weihrauch der Sehnsucht,  
Myrrhe der Schmerzen  
hast du ja bei dir.  
Er wird sie annehmen.

Karl Rahner (1904 - 1984)  
in „Dann leuchtet ein Stern“

[▲ zurück](#)

---

## Erinnerung an Sabine Schubert

Die Nachricht von Sabines Tod kam unerwartet und sehr überraschend. Viele von uns haben sie gekannt und geschätzt. Leider erfuhren wir erst nach Sabines Beerdigung, dass sie verstorben war. Sie gehörte zu den Gründungsmitgliedern unseres Vereins für Kontemplation und hat über viele Jahre, zuletzt als zweite Vorsitzende, in unserem Vorstand mitgearbeitet.

Ich selbst habe Sabine bereits als Studentin der Theologie kennengelernt. Sie besuchte unsere Kontemplationskurse, und ich durfte sie begleiten. Über viele Jahre hat Sabine selbst eine Kontemplationsgruppe in Rosenheim-Kastenau begleitet. Sie besaß gute Voraussetzungen, selbst eine Kontemplationslehrerin zu werden, sah ihre Aufgabe aber anderswo. Als Pädagogin hat sie einzelne Elemente der Kontemplation, wie Gebetsgebärden und den Umgang mit der Stille, gerne in ihre Arbeit integriert.

Ihr Tod ist nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang für sie. Wir behalten Sabine in dankbarer Erinnerung mit dem Segenswunsch, den wir uns gegenseitig zusprechen:

**„Du bist gesegnet, ein Segen bist du.“**

In liebvoller Erinnerung an

# Sabine Schubert

\* 22. Januar 1964 † 29. September 2025

Für immer in unseren Herzen:  
**Thomas**, Ehemann  
**Marlies**, Tochter mit Familie  
**Priska**, Tochter  
**Isabella**, Tochter  
**Susanne**, Schwester mit Familie  
im Namen aller Angehörigen

Trauergottesdienst am Freitag, den 17. Oktober 2025  
um 14:00 Uhr in der Kirche St. Georg am Schloßberg.  
Urneneinschaffung anschließend im Friedhof Schloßberg.

Anstelle von Blumen- und Kränze bitten die Angehörigen im Sinne der Verstorbenen um  
eine Spende an die Deutsche Krebshilfe e. V., IBAN: DE06 5005 0201 0000 1010 10  
oder an die Interessengemeinschaft Mensch und Tier e. V., Tierheim Ostermünchen,  
IBAN: DE84 7115 0000 0000 0055 79, Kennwort: Sabine Schubert.

Sabine wünschte sich keine klassische Trauerkleidung.



### Niemals bin ich allein

Viele, die vor mir lebten  
Und fort von mir strebten,  
Webten, webten  
An meinem Sein.

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

Liebe ist das unbedingte Interesse  
an der Entfaltung des Geliebten.

Gerald Hüthe

[▲ zurück](#)

---

---

## Kurse in den nächsten Wochen

---

### **19. bis 20. Dezember 2025**

#### **Kontemplationstag online**

#### **Kursnummer 2025-32**

Zeit: Freitag, 19:30 bis Samstag 21:00 Uhr

Ort: online über Zoom

Kursgebühr: 40,-€

Leitung: Jan Sedivy

Anmeldung noch möglich: an [info@schweigemeditation.de](mailto:info@schweigemeditation.de)

oder telefonisch unter 08053-794685 (gilt nur für diesen Kurs)

---

### **23. bis 25. Januar 2026**

#### **Kontemplation und Qigong**

#### **Kursnummer 2026-1**

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 90,-€

Leitung: Angela Obermayr

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

---

### **17. bis 22. Februar**

#### **Kontemplationskurs**

#### **Kursnummer 2026-2**

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

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 200,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

---

### **14. März**

#### **Kontemplationstag**

#### **Kursnummer 2026-3**

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

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursgebühr: 50,-€

Selbstverpflegung

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

Ein Tag der Stille und Einkehr für alle.

[▲ zurück](#)

---

## **20. bis 22. März**

### **Zen-Wochenende / Zazenkai**

#### **Kursnummer 2026-4**

Zeit: Freitag, 18:00 bis Sonntag, 12:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 90,-€

Leitung: Heinrich Allerstorfer

[Anmeldung](#)

ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist Zazen, das aufrechte und weitgehend bewegungslose Sitzen in Stille ohne jegliche inhaltliche Vorgabe. Die dem Kurs zugrunde liegende Form des Zen setzt keine bestimmte Religion oder Weltanschauung voraus und ist somit für alle offen. Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten und wir lassen uns mit dem Alltäglichen während dieser Zeit konsequent in Ruhe. Dadurch kann sich der psychische und mentale Bereich des Meditierenden erholen. Das macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir können dahin kommen, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe.  
„Meditation enthypnotisiert uns und befreit uns von allen Abhängigkeiten und Illusionen.“ (Eknath Easwaran) Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

[▲ zurück](#)

---

## **21. März**

### **Meditatives Zeichnen**

#### **Kursnummer 2026-5**

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

Ort: Bildungswerk Rosenheim (Pettenkoferstr. 5, 83022 Rosenheim)

Kursgebühr: 50,-€

Leitung: Brigitte Schneiderr

[Anmeldung](#)

Meditatives Zeichnen ist im Wechsel von Stillemeditation 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 mit gebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

---

**27. bis 29. März  
Kontemplationswochenende  
Kursnummer 2026-6**

Freitag 18:00 bis Sonntag 13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf

Kursgebühr: 90,-€

Leitung: Jan Sedivy

[Anmeldung](#)

[▲ zurück](#)

---

**31. März bis 5. April  
Kontemplationskurs  
Kursnummer 2026-7**

Dienstag 18:00 bis Sonntag 10:30 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee

Kursgebühr: 250,-€

Leitung: Dr. Reiner Manstetten

[Anmeldung](#)

---

**6. bis 10. April  
Kontemplationskurs  
Kursnummer 2026-8**

Dienstag 18:00 bis Sonntag 10:30 Uhr

Ort: Abtei Kloster Armstorf

Kursgebühr: 160,-€

Leitung: Stefan Eideloth

[Anmeldung](#)

---

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

[▲ zurück](#)

---

---

**Anmeldung**

**Alle Anmeldungen zu den Kursen richten Sie bitte an unsere Kursverwaltung:**

**Verein für Kontemplation e. V.**  
zu.Hd. Angela Obermayr  
Pollershain 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/kursprogramm2026b.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: [info@schweigemeditation.de](mailto:info@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.