



Konti-Letter Nr. 22

vom 23. Januar 2012

Sein und Tun

Was ist das Geheimnis, wenn Kinder sich angenommen fühlen oder wenn Erwachsene sich akzeptiert wissen und die Nähe bestimmter Menschen als wohltuend erleben?

Die meisten Eltern tun alles dafür, damit es den Kindern gut geht. Sie kümmern sich, wenn etwas fehlt, achten auf anständige Kleidung, auf angemessenes Verhalten und nehmen sich Zeit für Ausflüge oder andere Unternehmungen. Trotzdem gibt es große Unterschiede, wie Kinder das auffassen. Wenn sie das nicht entsprechend honorieren, heißt es oft, sie seien undankbar.

Es wird mehrere Gründe geben, aber ein entscheidender Grund ist die bewusste Präsenz der Eltern. Sie mögen sehr viel für ihre Kinder machen. Trotzdem können die Kinder das Gefühl haben, dass die Eltern für sie nicht da sind.

Auch sind Erwachsene den Kindern meistens überlegen. Sie sind stärker, wissen mehr und haben mehr Lebenserfahrung. Wenn sie sich dem Kind gegenüber auch so verhalten, wird das Kind es spüren. Vielleicht fühlt es sich nicht akzeptiert und versucht, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, es fühlt sich einsam oder sogar nicht geliebt.

Andere Kinder haben solche Gefühle nicht, obwohl die Eltern weniger Zeit mit ihnen verbringen oder ihnen nicht viel bieten können.

Was ist das Geheimnis? Es ist die bewusste Präsenz. Die Eltern sind nicht nur körperlich anwesend. Sie sind wirklich da, das heißt, nicht in Gedanken vertieft, sondern gegenwärtig. Diese Art Präsenz kann durch keinen Einsatz und durch kein noch so gut gemeintes "ich-tue-alles-für-dich" ersetzt werden.

In der Welt der Erwachsenen ist es ähnlich. Auf der Ebene des Tuns gibt es Unterschiede. Einige sind gute Handwerker, andere können sich gut ausdrücken, wieder andere sind gute Sportler, Musiker oder Bildhauer. Es gibt Vorzüge und Schwächen, Überlegene und Unterlegene.

Wenn die Ebene des Tuns, der Fähigkeiten und Fertigkeiten die einzige ist, auf der Menschen sich begegnen, werden große Unterschiede sichtbar. Es gibt bessere und weniger gute, selbständige und abhängige Personen und beide spüren das. Wo Menschen sich ausschließlich auf der Ebene "ich-kann-

etwas-was-du-nicht-kannst"" oder des noch so gut gemeinten "ich-setze-mich-für-dich-ein" begegnen, dort fehlt etwas ganz Wesentliches und Menschen fühlen sich entsprechend als Sieger oder Besiegte, Gewinner oder Verlierer, Selbständige oder Abhängige.

Darüber hinaus gibt es die Ebene der einfachen, bewussten Präsenz, die Ebene des Seins, die alle verbindet. Hier sind alle Menschen gleich. Das Leben, das Du bist und das ich bin, ist ein Leben. Wenn ein Mensch gegenwärtig ist und er ist sich dessen bewusst, ist er in diesem Moment frei von Ichbezogenheit. Aus seinem Wesen wird die bewusste Präsenz spürbar. In seinen Augen spiegelt sich das Sein, nicht das Ich. Andere Menschen spüren das. Sie fühlen sich in seiner Gegenwart akzeptiert und im besten Sinne des Wortes geliebt.

Jan Šedivý

.....

Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens.
Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken.
Wann immer um dich herum Stille herrscht, solltest du darauf lauschen, ihr Aufmerksamkeit schenken.
Auf die äußere Stille zu lauschen eröffnet dir die Dimension der Stille in dir selbst,
denn nur durch die innere Stille kannst du der äußeren Stille gewahr werden.
Erkenne, dass du in dem Augenblick, in dem du die Stille um dich herum wahrnimmst, nicht denkst.
Du bist dir der Stille bewusst, aber du denkst nicht.

Eckhart Tolle

.....

Die rechte Stille ist eine Kraft aus unserem himmlischen Ursprung.
Wo sie von einem Menschen ausgeht, übt sie eine zugleich lösende und ordnende Wirkung aus.
Sie bringt die, die um ihn sind, ohne Worte mehr zu sich selbst.
Im Zeichen des Wesens, das in ihr sich ausdrückt, legen sich Wogen der Erregung,
Ungutes zergeht und Fragen beantworten sich wie von selbst.
In der rechten Stille wird die Stimme des Lebens vernehmbar.

Karlfried Graf Dürckheim

.....

Was ich sagen will ist:
Versuchen Sie, nicht mechanisch in Ihrem Üben zu sein - lernen Sie mit sich selbst präsent zu sein, bei sich selbst hellwach anwesend sein. Die meiste Zeit sind wir weder für uns selbst anwesend noch für die anderen. Wir denken, träumen, planen, handeln - wir sind nicht präsent.
Natürlich müssen wir in all diesen Stadien - ob wir träumen oder denken - bewusst werden, anwesend werden. Wenn wir davon getragen werden, nehmen wir es wahr - kommen wir zurück!

Arul M. Arokiasamy

.....

Auch die Konzentration auf den Atem und das Zählen der Atemzüge wird eines Tages abgelegt.
Wir brauchen es nicht mehr. An ihrer Stelle tritt die Klarheit und Präsenz.

Jing Hui

.....

Kurse und Hinweise

Auf Folgendes möchten wir Sie aufmerksam machen und einladen:

Kontemplationstag in Wasserburg am 4.2.2012

Thema des Tages: Lebensqualität durch Stille und Loslassen.
(Dieser Termin steht nicht in unserem Kursprogramm.)

Termin: Samstag, 4. Februar 2012

Zeit: 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Pfarrei St. Konrad, St.-Bruder-Konrad-Str. 3, 83512 Wasserburg

Leitung: Jan Šedivý

Kosten: € 16,- Kursgebühr;

(In der Mittagszeit wird ein einfaches Mittagessen und Kaffee angeboten. Unkostenbeitrag.)

Anmeldung: Ingrid Flaskamp Tel. 08071-3730, E Mail: info@dr-flaskamp.de

Zum Thema des Tages:

Das Leben mit seinen beruflichen Anforderungen und persönlichen Zielen ist oft eine Gratwanderung. Wie kann Balance erreicht werden zwischen dem Beruf und den eigenen Bedürfnissen, zwischen Stress und Entspannung, zwischen fachlicher Entwicklung und Persönlichkeitsentfaltung?

Hier bietet die spirituelle Praxis des "Sitzens ins Stille" mit ihren bekannten Effekten wie bessere Konzentration, mehr Geduld, Zunahme des klaren Denkens und spürbarer Abbau von Stress wertvolle Anregungen.

Kontemplation im Fasching (Kurs Nr. 3)

Termin: 17. - 21. 2. 2012

Zeit: Freitag 18:00 Uhr bis Dienstag 10:00 Uhr

Ort: Bildungshaus Kloster Armstorf bei Dorfen

Leitung: Jan Šedivý

Kosten: € 100,- Kursgebühr zuzüglich € 183,50 Vollpension mit Einzelzimmer

Anmeldung: Tel. 08053 794875, Fax 08053 794819, E Mail: info@schweigemeditation.de

(Noch wenige Plätze frei.)

Lebensqualität durch Spiritualität (Kurs Nr. 4)

Termin: Samstag, 25.2.2012

Zeit: 10:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum, Pettenkoferstr. 5, 83022 Rosenheim

Leitung: Jan Šedivý

Kosten: € 25,- Kursgebühr, Selbstverpflegung

Anmeldung: Kath. Bildungswerk Rosenheim e.V. Tel. 08031-214218, Fax 08031-204240

E-Mail: E.Strasser@bildungswerk-rosenheim.de

oder

Verein für Kontemplation e.V., Tel. 08053-794875, Fax 08053-794819

E-Mail: info@schweigemeditation.de

Weitere Informationen zu unseren Angeboten entnehmen Sie dem Kontemplationsprogramm oder besuchen Sie unsere Website www.schweigemeditation.de.
Dort können Sie unter "Newsletter" auch den aktuellen "Konti-Letter" als PDF-Datei herunterladen.

.....
.....
Für den Inhalt verantwortlich: Jan und Marianne Šedivý

Herausgeber: Verein für Kontemplation e.V., Stephanskirchen 4, 83093 Bad Endorf,
E-Mail: konti-letter@schweigemeditation.de

Wenn Sie den „Konti-Letter“ weiter empfehlen möchten, so schicken Sie uns bitte eine E-Mail Nachricht mit "Konti-Leter empfehlen" im Betreff. Außerdem brauchen wir Ihren Namen, damit wir uns auf Sie berufen können, sowie den Vor- und Nachnamen der Person, der Sie den Konti-Letter empfehlen möchten.

Wenn Sie den „Konti-Letter“ nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine leere E-Mail Nachricht mit "Konti-Letter abbestellen" im Betreff