

TERMINE 2019/2020

WANN?

Die Sitzzeiten sind am Samstag von 10 bis 13 Uhr.
Bitte ca. 10 Minuten vor Beginn im Meditationsraum einfinden.

Zen und Kontemplation am Samstag 2019/2020

30.11.2019	Kontemplation	20.06.2020	Kontemplation
14.12.2019	Zen	04.07.2020	Zen
28.12.2019	Kontemplation	18.07.2020	Kontemplation
11.01.2020	Zen	01.08.2020	Zen
25.01.2020	Kontemplation	22.08.2020	Kontemplation
08.02.2020	Zen	29.08.2020	Kontemplation
22.02.2020	Kontemplation	12.09.2020	Zen
07.03.2020	Zen	26.09.2020	Kontemplation
21.03.2020	Zen	10.10.2020	Zen
04.04.2020	Kontemplation	24.10.2020	Kontemplation
18.04.2020	Zen	07.11.2020	Zen
02.05.2020	Kontemplation	21.11.2020	Kontemplation
16.05.2020	Zen	05.12.2020	Zen
06.06.2020	Zen	19.12.2020	Kontemplation



Benediktushof – Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstr. 10
97292 Holzkirchen bei Würzburg
Telefon: +49 (0) 93 69/98 38-0
E-Mail: kurse@benediktushof-holzkirchen.de
www.benediktushof-holzkirchen.de

In der Regel im Meditationsraum 601 (Empfang West).
Bitte Aushänge für mögliche Raumänderungen beachten!
Bei schönem Wetter im Zengarten möglich.

WOM?



ZEN & KONTEMPLATION AM SAMSTAG

Offenes Meditationsangebot
2020



Benediktushof



Mit „Zen und Kontemplation am Samstag“ bieten die Zen- und Kontemplationslehrer des Benediktushofes die Möglichkeit an, gemeinsam Meditation in Stille zu praktizieren – spontan und frei von Anmeldung oder Gebühren. Das Meditationsangebot ist für alle Menschen offen – unabhängig, ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht. Jede/r ist herzlich willkommen.

WARUM?

Am Benediktushof werden verschiedene spirituelle Wege östlicher und westlicher Tradition gelehrt. Im Mittelpunkt all dieser Wege steht das Sitzen in Stille. Diese Übung schult uns in Achtsamkeit und Gelassenheit, die sich im Alltag bewähren sollen.

Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Meditieren nicht nur die Aufmerksamkeit und Konzentration langfristig steigert, sondern auch Stressreaktionen reduzieren kann. Wir üben in der Meditation mit unseren Gefühlen und Gedanken umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

Vielen ist es aus beruflichen oder familiären Gründen nicht möglich, längere Meditationskurse zu besuchen. Daher bietet der Benediktushof die Möglichkeit an, regelmäßig für ein paar Stunden die Meditation in einer Gruppe einzüben. Kontinuität ist dabei notwendig, um die Praxis im persönlichen Alltag aufrechterhalten zu können.

WIE?

Die Sitzzeiten betragen ca. 15 bis 25 Minuten. Dazwischen praktizieren wir Gehmeditation. Einzelgespräche und längere Vorträge finden nicht statt. Meditationskissen werden gestellt, können aber auch gerne mitgebracht werden. Falls jemand später kommt oder früher gehen muss, ist dies auch möglich. Bitte immer bei geschlossener Tür draußen warten und sich - wenn die Tür geöffnet ist - bei der Gehmeditation einreihen.

Die Meditation am Samstag ist kostenfrei. Über eine Spende würden wir uns freuen. Damit werden Hilfsprojekte (z.B. Kinderschulprojekt Nepal) sowie Projekte der West-Östlichen Weisheit Willigis Jäger Stiftung unterstützt. → www.west-oestliche-weisheit.de

Nach dem Sitzen gibt es die Möglichkeit, sich im vegetarisch-vegetarischen Bistro TROAND auszutauschen. → www.troand.de

WAS SIND ZEN UND KONTEMPLATION?

ZEN ist ein spiritueller Übungsweg, der über China nach Japan kam und von dort in den Westen gelangte. Zen hat zwar seine Wurzeln im Buddhismus, ist aber an keine Religion gebunden. Die Übung bei der Meditation im Sitzen und Gehen ist das Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen.

Der Übungsweg der **KONTEMPLATION** war bereits im frühen Christentum bekannt als eine Form, sich dem Göttlichen über die Erfahrung (als Ergänzung zum Glauben) zu nähern. Ihren Höhepunkt hatte sie in der christlichen Mystik. Später geriet sie über längere Zeit in Vergessenheit und wurde erst im 20. Jahrhundert wiederentdeckt. Die zentrale Übung besteht im Loslassen aller Gedanken und Gefühle und wird als Sitzen in Stille und achtsames Gehen geübt.

