

MONATLICHER NEWSLETTER

Mit dem Newsletter „Neuigkeiten vom Benediktushof“ möchten wir Euch monatlich per E-Mail Impulse von den Mitgliedern der spirituellen Leitung am Benediktushof zu verschiedenen Lebensthemen zur Verfügung stellen, auf Aktuelles und Veranstaltungen hinweisen und Euch Buch- und Rezeptempfehlungen der Mitarbeiter*innen am Benediktushof vorstellen. Natürlich kostenfrei und unverbindlich.



SITZGRUPPEN VOR ORT

An vielen Orten in Deutschland und auch im Ausland bieten Übende und Lehrende der beiden Willigis-Jäger-Linien „Wolke des Nichtwissens“ (Kontemplation) und „Leere Wolke“ (Zen) Sitzgruppen an. Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung stellt eine Übersicht aller Sitzgruppen zur Verfügung und unterstützt so Interessenten, am Heimatort eine lokale Meditationsgruppe zu finden. Hier treffen sich Menschen und üben gemeinsam im Rahmen der Kontemplation oder des Zen das Sitzen in der Stille.

INSPIRATION FÜR DEN ALLTAG

Für die spirituelle Praxis im Alltag und zu Hause stellen wir Videos und Audios mit Impulsen unserer Spirituellen Leitung zur Verfügung. In den Beiträgen erhaltet Ihr praktische Tipps zur Meditation und zur eigenen Praxis der Übung in der Stille. Ebenso findet Ihr Dokumentationen von Veranstaltungen, Vorträge sowie Videos zum Aufenthalt am Hof.

LESESWERTES IM MAGAZIN

In unserem Online-Magazin auf der Homepage veröffentlichen wir Texte und Gastbeiträge zu Kontemplation und Zen sowie Tipps für die eigene Meditationspraxis, ebenso zu aktuellen Themen wie Spiritualität, Achtsamkeit und Meditation. Darüber hinaus können hier Interviews und Informationen zu Veranstaltungen wie Symposien des Benediktushofes und der Stiftung abgerufen werden.

ALLE INFOS IM ÜBERBLICK

Auf unserer Homepage haben wir unter „Spiritualität im Alltag“ (QR-Code scannen) alle offenen Meditationsangebote zusammen gestellt: Hier findet Ihr die Infos im Überblick und werdet direkt zu den jeweiligen Angeboten weitergeleitet.



Benediktushof
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen bei Würzburg

Telefon (09369) 9838 - 0
kurse@benediktushof-holzkirchen.de
www.benediktushof-holzkirchen.de



Spiritualität im Alltag

Austausch, Impulse und Meditation –
Angebote für die Praxis zuhause



Benediktushof

Spiritualität im Alltag – Miteinander wachsen, voneinander lernen

Von Beginn an ist der Benediktushof ein Ort für Menschen, die sich für ein tieferes Verständnis ihrer Person interessieren sowie von der Frage nach dem Sinn unseres Daseins motiviert werden. Obwohl diese Anliegen zutiefst persönlich sind, finden spirituelle Retreats, **Seminare und Kurse in Gemeinschaft und als Gemeinschaft statt**. Mehr noch: Unserer Erfahrung nach existiert wirkliche Vereinzelung gar nicht.

Alles, was wir zu sein glauben und zu tun beabsichtigen, findet immer in gegenseitiger Wechselbeziehung statt. Deswegen freuen wir uns sehr, einen Raum zu öffnen, in dem wir unsere Erfahrungen und Einsichten auch über Distanz vertiefen und auch das Miteinander, Bekanntschaften und intensivere Gespräche lebendig halten können.

Mit vielfältigen Formaten möchten wir unserem gemeinsamen Wunsch nach mehr Kontinuität der spirituellen Übung und Präsenz im Alltag Ausdruck verleihen. Der „Raum“ einer gemeinsamen **Spiritualität im Alltag** setzt den Wunsch von Willigis Jäger nach gegenseitigem Verbundensein fort, und zwar ganz gleich auf welchem Weg sich die oder der Einzelne von uns gerade befindet.

Das vorliegende Angebot stellt die ersten Schritte dar, welche wir – auch Dank Eurer Rückmeldungen – ausbauen und ergänzen wollen.

GEMEINSAMES ONLINE-SITZEN täglich morgens und abends

Die meditative Praxis in den Alltag zu bringen und in den Tagesablauf zu integrieren, ist die wichtigste Übung. Kontinuität ist essenziell, um in die Tiefe zu kommen und die Praxis aufrecht zu erhalten. Damit das auch außerhalb intensiver Kontemplationskurse oder Zen-Sesshins am Hof gut gelingen kann, bietet der Benediktushof täglich zwei Termine für eine gemeinsame Online-Meditation an. 365 Tage im Jahr, egal an welchem Ort. Wir treffen uns dazu auf der Zoom-Plattform. Der Raum ist offen für alle – für Kontemplations- wie auch für Zen-Übende.

**Das Online-Sitzen findet morgens
von 6.15 bis 6.45 Uhr und abends
von 21.00 bis 21.30 Uhr statt.**

Die Sitzrunden werden mit einem Gongschlag begonnen und enden mit einem kurzen Text aus der christlichen oder der Zen-Tradition. Jede*r kann selbst entscheiden, bei welcher Sitzung sie/er dabei ist. Natürlich freuen wir uns auch, wenn wir uns jeden Tag sehen.



MEDITATION AM SAMSTAG

Mit „Meditation am Samstag“ bieten die Zen- und Kontemplationslehrenden des Benediktushofes einmal monatlich die kostenfreie Möglichkeit an, gemeinsam vor Ort Meditation in Stille zu praktizieren und in den Alltag zu integrieren. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Mittagessen (bitte um Anmeldung) und Austausch im Bistro Troand.

**„Meditation am Samstag – Offenes Angebot“
findet jeweils von 9.30 bis 12 Uhr in Raum 601
statt. Bitte Aushänge für mögliche Raum-
änderungen beachten!**

AUSTAUSCHMÖGLICHKEITEN online beim Autorengespräch

Der Benediktushof lädt einmal monatlich zu einem Autorengespräch mit dem Autor/der Autorin des spirituellen Impulstextes aus unserem Newsletter ein.

**In der Regel findet der Termin jeden Monat
dienstags nach Versand des Newsletters
statt, jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr.**

In diesem Rahmen trägt der Autor/die Autorin Gedanken aus dem aktuellen Impulstext vor, anschließend kommen wir in Kleingruppen und im Forum gemeinsam ins Gespräch. Da das gemeinsame Sitzen in Stille anschließend ab 21.00 Uhr stattfindet, laden wir Euch herzlich ein, unter dem gleichem Zoom-Link nach einer kurzen Pause auch daran teilzunehmen.