



Lärm ist nach Luftverschmutzung der zweitgrößte, die Krankheitslast vergrößernde Umweltfaktor.
(WHO)

Jetzt sind Sie dran! Erforschen Sie die Stille!

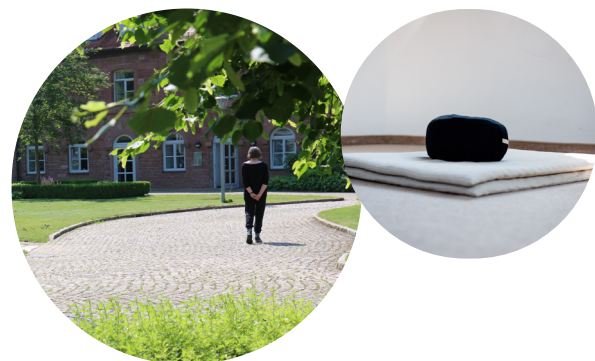
Mit den folgenden Fragen möchten wir Sie einladen, Ihrem Verständnis von Stille und Ihren Erfahrungen nachzuspüren:

- Wann war ich das letzte Mal wirklich still – innen und außen?
- Wo finde ich Orientierung, wenn alles um mich herum laut ist?
- Was zählt wirklich, wenn es still wird?
- Was beginnt in mir zu sprechen, wenn alles andere verstummt?
- Wie verändert sich mein Körper, wenn es ruhig wird?
- Ist Stille für mich Leere oder Fülle?
- Ist Stille Rückzug oder Heimkehr?
- Wer bin ich, wenn ich nicht kommuniziere und nicht funktioniere?
- Wie fühlt sich Zeit an, wenn sie nicht getaktet ist?
- Was lerne ich von der Stille der Bäume, des Windes, der Erde?

*„Stille ist nicht gleich Stille.
In der Tat gibt es verschiedene Ebenen,
auf denen Stille erfahren werden kann:
Da ist die Stille, die wir aufsuchen
können an Orten, an denen wir weitest-
gehend vom Alltagslärm verschont sind.
Da ist die innere Stille, in der wir in Stille
mit uns sind und sich ein innerer Frieden in
uns ausbreitet.*

*Und es gibt die Stille hinter der Stille,
wie es Willigis Jäger nannte. Es ist ein
Geisteszustand – durchdrungen von Stille
mitten im Lärm des Alltags und selbst in
schmerzvollen Situationen.“*

**Fernand Braun,
Kontemplationslehrer Line
„Wolke des Nicht-Wissens“**



Erfahren Sie mehr auf
unserer Webseite:



Willkommen in der Stille!

Stille erfahren und mitgestalten



Benediktushof

Zeit und Raum für Stille – Ein Luxus unserer Zeit?

Unser modernes Leben ist geprägt von einem nahezu ununterbrochenen Grundrauschen aus Geräuschen: dem Lärm von Maschinen, Verkehr, Medien und Meinungen usw.

Nehmen Sie sich einen Moment Muse und forschen Sie in Ihrem Alltag nach Stille: Wieviele Oasen der Stille gibt es in Ihrem Leben? Ein Platz in der Natur? Ein sakraler Raum? Was ist Ihr persönlicher Rückzugsort?

Der Benediktushof versteht sich als ein solcher Ort der Stille. Damit knüpfen wir an die klösterliche und spirituelle Tradition an, die diesen Ort im Aalbachtal seit Jahrhunderten prägt. Die Atmosphäre auf dem Areal ist getragen von Klarheit und Ruhe, die Ablenkung – für Geist und Sinne – ist auf das Nötigste reduziert. Dazu gehören das Schweigen und der Verzicht auf digitale Kommunikation.

Passt das zu einer modernen und weltoffenen Spiritualität, wie sie am Benediktushof seit der Gründung im Jahr 2003 praktiziert wird? Stille ist – in unserem Verständnis – zeitlos und gleichzeitig essenziell für uns Lebewesen, den Menschen eingeschlossen. Und sie ist ein wichtiger Teil der spirituellen Praxis.

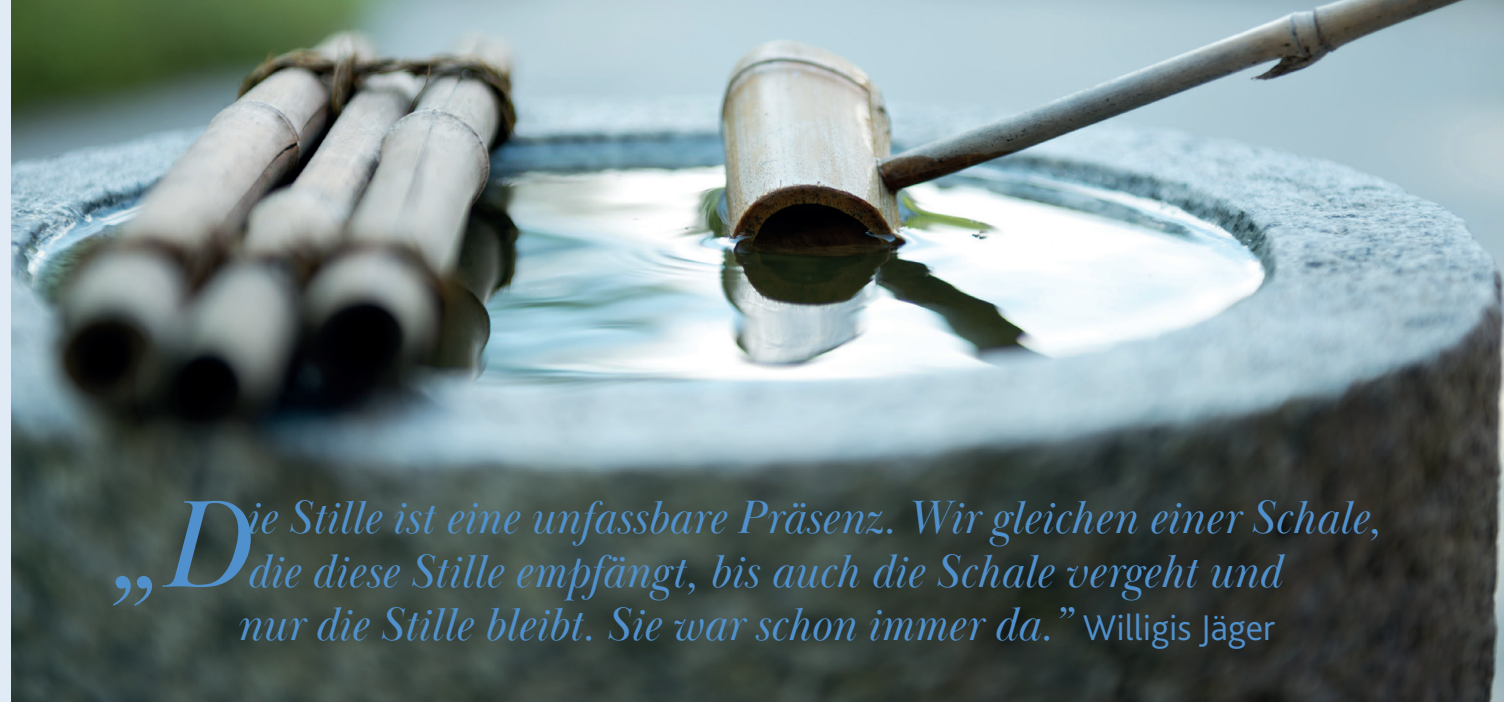


Die Sehnsucht nach Stille

Wer sich am Benediktushof ganz in Ruhe auf einer Bank im Innenhof, auf der Terrasse oder

im Garten der Stille niederlässt, wird Gast eines wunderbar ruhigen Konzerts aus Vogelgezwitscher, dem Wind in den Blättern und leisen Plätschern des Brunnens. Stille hat eine ganz einfache Kraft: Sie lässt Raum in uns entstehen. Wird es still um uns herum, heißt das für unseren Geist: Keine neuen Reize, kein neues Futter! Es gibt nichts zu planen, nichts zu erledigen, nichts zu bewerten, nichts zu leisten. Unsere Wahrnehmung wird intensiver und feiner. Wir erleben Verbundenheit mit uns und unserer Umwelt, dem gegenwärtigen Moment.

Und – in der Stille kommen wir in Kontakt mit uns selbst. Wir bemerken plötzlich den Lärm, der in unserem „Inneren“, in unserem Kopf, unserem Körper herrscht. Um die 60 000 Gedanken gehen uns tagtäglich durch den Kopf, der Großteil sind Wiederholungen. Meist fällt uns das nicht auf. Wir sind viel zu abgelenkt, im Tun, im Austausch oder auf Social Media.



„Die Stille ist eine unfassbare Präsenz. Wir gleichen einer Schale, die diese Stille empfängt, bis auch die Schale vergeht und nur die Stille bleibt. Sie war schon immer da.“ Willigis Jäger

Stille erfahren, Stille sein – unsere Einladung an Sie!

- ▶ Im Schweigen bleiben: Die Gäste werden gebeten, auf dem gesamten Areal nicht zu sprechen: Das schließt weitgehend alle Räume während eines Kurses mit ein – die Seminarräume, Zimmer und Gänge, den Innenhof, die Gärten, ebenso die Mahlzeiten und Pausen im Speisesaal. Dabei geht es nicht um ein „Ich darf nicht sprechen“, sondern um ein Erleben: Wer bin ich, wenn ich nicht kommuniziere, wenn ich nicht im Austausch bin?
- ▶ Achtsame Kommunikation: Ist es gerade notwendig, zu sprechen, in den Austausch zu

kommen? In einigen Kursen am Hof wird gesprochen. Treten Sie in den Pausen bewusst über die Schwelle hinaus auf den Hof, zurück in die Stille.

- ▶ Verbale und non-verbale Kommunikation: Wie wirken wir auf andere Menschen? Auch über Augenkontakt, Gesten, Düfte und Parfum und auch Kleidung kommunizieren wir mit unserer Umwelt. Achten Sie auf Ihre „Sprache“.
- ▶ Digitale Kommunikation: Schalten Sie Ihr Handy auf lautlos und genießen Sie die Auszeit. Seien Sie nicht (oder in Maßen) erreichbar!

Warum Stille?

Wer oder was tobt da in unserem Kopf? Wir grübeln über Probleme im Job, kauen das Gespräch mit dem Partner nochmal durch, kämpfen mit Selbstkritik, suchen nach Lösungen, planen, gehen To-do-Listen durch. Sprich: Wir hängen in der Vergangenheit oder blicken in die Zukunft.

Was passiert gerade jetzt in diesem Augenblick? Die Meditation, das Sitzen und Gehen in Stille, lässt uns in diesem Moment, in der Gegenwärtigkeit innehalten. Was passiert, wenn ich bei diesem einem Atemzug, bei diesem einen Schritt bleibe? Den meisten Menschen fällt diese Begegnung mit sich selbst erst einmal schwer. Es kann durchaus eine große Herausforderung sein, eine Zeit lang ohne Ablenkung zu sein. Denn das, was vor unserer inneren Leinwand auftaucht, ist oft auch unangenehm und schmerzhaft.

Die Stille ermöglicht uns den Raum, all das – auch das Schmerzhaftes – in unserem Bewusstsein „da“ sein zu lassen, ohne darin zu versinken und neue Geschichten zu kreieren. Wir können es wahrnehmen und uns gleichzeitig in der Gegenwart verankern. Heilung kann stattfinden.

Hinweis: Bitte suchen Sie sich bei belastenden Emotionen kompetente spirituelle und psychologische Begleitung!