

Liebe Sitzgruppenleiterinnen und Sitzgruppenleiter,

sowohl unser erstes Treffen 2013, als auch das zweite 2015 trafen auf eine so starke Resonanz, dass wir Euch wieder herzlich zu einem gemeinsamen Wochenende Anfang Oktober 2017 einladen wollen. Viele von Euch betreuen eigene Sitzgruppen im Geist der Zen- und Kontemplations-Linie von Willigis Jäger - die auch auf der Web-Plattform [www.meditation-in.de](http://www.meditation-in.de) zu finden sind - und leisten hier eine wertvolle Arbeit.

Wir freuen uns sehr auf das Treffen vom **29.9. bis 01.10.2017** in Holzkirchen mit Euch! Wir, Dr. Alexander Poraj und Ludger Beckmann, übernehmen die Leitung und Moderation. Es soll wieder viel Raum für Austausch, Workshops und Diskussion geben. Deshalb haben wir den Kurs auf 50 TeilnehmerInnen begrenzt. Die Anmeldung erfolgt wie üblich über das Kursbüro des Benediktushofes. Die Teilnahmezusage ergeht in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Die Gestaltung des Wochenendes soll wieder weitgehend von Euren Fragen und Interessen geprägt sein. Eure Themenvorschläge sind daher herzlich willkommen, bitte direkt an: [Ludger.Beckmann@gmx.net](mailto:Ludger.Beckmann@gmx.net).

Termin, Kosten und erste Inhalte könnt Ihr der anhängenden Ausschreibung entnehmen. Die West-Östliche-Weisheit – Willigis-Jäger-Stiftung wird den Kurs wieder bezuschussen.

Wir freuen uns darauf, mit Euch gemeinsam die Karawane und ihren Weg zu stärken.

Herzlichst  
**Alexander und Ludger**

Holzkirchen, im Juni 2017

## Kursbeschreibung Treffen der Sitzgruppenleiter/Sitzgruppenleiterinnen

**Kursziel** Den SitzgruppenleiterInnen im Umfeld der Stiftung West-Östliche Weisheit und der Plattform der Sitzgruppen unter [www.meditation-in.de](http://www.meditation-in.de) soll ein Forum zum Austausch ihrer Erfahrungen mit Ihren Sitzgruppen geboten werden. Die Fortentwicklung des Verständnisses der Sitzgruppen und der Fähigkeiten für die Leitung werden vertieft.  
*Praktische Hinweise zur Leitung einer Gruppe werden besprochen*  
Themenführend ist die Teilnehmerschaft dieses Forums.

### Kursinhalte

- Berichte aus der Zen- und Kontemplationsschule und
- den Organisationen (Stiftung, Spirituelle Wege e.V., der Webseite meditation-in.de)
- Meditatives Rahmenprogramm
- Kennenlernen der Teilnehmenden/Kurzvorstellung der Sitzgruppen
- Fokusfragen von gemeinsamen Interesse aus dem Themenkreis
  - *Zen, Kontemplation - Meditationsanleitung der Sitzgruppen*
  - *Einführung für Neue*
  - *Finanzen, Organisation, Sangha und Soziales*
  - *Gestaltung und Inhalt der Sitzgruppe*
  - *In die Erfahrung führen*
  - *Kompetenzen der SG-Leiter*
  - *Gemeinsame Rituale und Formen*
    - *Sitzgruppenorganisation, Organisationsformen (Verein),*
    - *Unterstützungsmöglichkeiten durch Dachorganisationen (WöW, Spirituelle Wege e.V., WFdK, Wolke des Nichtwissen) und ihre steuerlichen und rechtlichen Randbedingungen*
  - *Unser Netzwerk und seine Möglichkeiten der Vernetzung*
  - *Erfahrungsaustausch über die Durchführung der Sitzgruppen*
  - *Gemeinsame Meditation (Zen/Kontemplation) in der Sitzgruppe*
  - *Anbindung der Sitzgruppenleiter an die Lehrer*
- Impulsvorträge von Alexander und Ludger

Auf der Basis ihrer eigenen spirituellen Grundhaltung reflektieren die Teilnehmer ihr gemeinsames Verständnis und ihre gemeinsame Praxis.

**Methode** Meditation im Rahmen des Ablaufs des Benediktushofes  
Impulsvorträge; Arbeit in Kleingruppen; Großgruppentechniken; sparsame Plenumszeiten

**Zielgruppe** Die Sitzgruppenleiter aus den Linien von Willigis Jäger, die auf der Internetseite [www.meditation-in.de](http://www.meditation-in.de) gelistet sind; Zenlinie "Leere Wolke" und die Kontemplationslinie "Wolke des Nichtwissens" der West- Östlichen Weisheit

**TN-Zahl** ca. 50 TeilnehmerInnen geplant

**Leitung** Dr. Alexander Poraj, Ludger P. Beckmann

**17LB07** Freitag, 29.09.2017, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, 01.10.2017, 13:00 Uhr

**Kursgebühr** von 120 €, wird durch die WöW - Willigis Jäger Stiftung bezuschusst.  
Somit verbleiben **je Teilnehmer 70 €** zzgl. Unterkunft/Verpflegung

## Treffen der Sitzgruppenleiter vom Fr, 29.9. bis So.,01.10.17

*Gott ist immer in uns, nur wir sind so selten zu Hause.  
Meister Eckhart , (1260 - 1327)*

### Freitag

**18:00 Abendessen**

**19:30 Abendprogramm**

Einleitung - Alexander Poraj und Ludger Beckmann  
Kennenlernen der TeilnehmerInnen und ihrer Anliegen  
Abendmeditation

### Samstag

5:45 schnelles Gehen im Hof - Freiwillig

6:30 Morgenmeditation

7:30 Frühstück

8:00 Arbeitszeit - Samu

9:45 Infoblock der 4 Vereinigungen:

Zen- und Kontemplationsschule (Alexander Poraj, Fernand Braun) und den Organisationen (West-  
Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Spirituelle Wege e.V., Webplattform [www.meditation-in.de](http://www.meditation-in.de))  
Verdichtung der Anliegen der Anwesenden und Arbeitsgruppen dazu

**12:00 Mittagessen**

14:30 Meditation

15:00 Vortrag Alexander Poraj

"Meister Eckhard und die Kontemplation aus der Sicht des Zen - und aktuelle Anwendung in heutigen  
Sitzgruppen " und Gespräch

15:45 Arbeit in 4 - 6 Arbeitsgruppen/ Workshops zu obigen Schwerpunktthemen  
und ggf. Vortragsthema

**18:00 Abendessen**

**19:30 Rahmenprogramm**

Abendkonzert mit Hadi Alizadeh (kurdische/persische Trommeln)  
Einladung zum geselligen Beisammensein

### Sonntag

5:45 schnelles Gehen im Hof - freiwillig

6:30 Morgenmeditation

7:30 Frühstück

8:00 Arbeitszeit - Samu (Zimmer richten)

9:30 **Plenum**

Vortrag Ludger Beckmann "Kommunikation in und mit spirituellen Gruppen"  
Vorstellung der Ergebnisse der Arbeitsgruppen  
ggf. Verabschiedung von gemeinsamen Erkenntnissen und weiterem Vorgehen  
Ausklang mit Sitzen

**12:00 Abschluss mit Mittagessen und anschließend Kaffee/Kuchen**

**Ansprechpartner:** [alexander@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:alexander@benediktushof-holzkirchen.de) und [Ludger.Beckmann@gmx.net](mailto:Ludger.Beckmann@gmx.net)