



## Bericht über unsere Aktivitäten 2022

Zu den Höhepunkten im Stiftungsjahr 2022 zählen sicherlich unser Symposium im November zur „Kunst der Wahrheit“, drei neue Kursformate für die „Generation Zukunft“ und das Erscheinen der ersten Ausgabe unseres digitalen Weisheits-Journals. Außerdem haben wir die Stiftungswebsite mit vielen Projekteinsichten, Infos zu Zen und Kontemplation und der Übersicht der europaweitern Meditationsgruppen im Umfeld der Willigis Jäger Linien neu gestaltet. [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung fördert, gestaltet und erforscht zeitgenössische Spiritualität. In diese drei Bereiche haben wir diesen Bericht zur leichteren Übersicht gegliedert.



### erforschen

Erkenntnisse aus Spiritualität und Wissenschaft zusammen bringen



### gestalten

Zen und Kontemplation mit den Anforderungen junger Menschen in Verbindung bringen



### fördern

Den Aufbau von Meditationsgruppen und Kursteilnahmen für Menschen mit geringen Einkommen finanziell unterstützen

## Erforschen



### Beteiligung am Kongress Meditation & Wissenschaft in am 1. und 2. April in Berlin zum Thema „Achtsamkeit und Transformation“

Ausführliche Kongressdokumentation: [https://www.meditation-wissenschaft.org/dokumentation/dokumentation\\_2022/](https://www.meditation-wissenschaft.org/dokumentation/dokumentation_2022/)

Die Kongress-Highlights:

- Vom Ego-System zum Eco-System mit Otto Scharmer
- Einander wirklich begegnen mit Anne Böckler-Raettig
- Hartmut Rosa über die Kraft des Unverfügbaren
- Weisheit ist Transformation mit Gert Scobel
- Stefan Brunnhuber über ein Bewusstsein für das, was wesentlich ist
- Studien zu Resilienz und Ethik (in der Post-Pandemie und im Business), zu den Effekten von Meditations-Apps sowie den Langzeit-Wirkungen von Meditation

## Bericht über unsere Aktivitäten 2022



### Symposium der Stiftung vom 11. – 13. November am Benediktushof zur „Kunst der Wahrheit“

Die Video-Mitschnitte der Vorträge des Symposiums finden sich online hier: <https://west-oestliche-weisheit.de/symposium-der-stiftung/>

#### Die Vorträge des Symposiums:

- Die Wahrheitsillusion. Warum Gewissheiten gefährlich werden können – und wir sie trotzdem brauchen mit Bernhard Pörksen
- Die neurobiologischen Grundlagen der Rechthaberei mit Gerald Hüther
- Die Wahrheit vor Gericht mit Bernd Groschupp
- Der Weg, die Wahrheit und das Leben mit Claus Eurich
- Die Wirklichkeit und die unzähligen Wahrheiten mit Doris Zölls



### Erste Ausgabe des digitalen Weisheits-Journals am 21. Dezember

<https://west-oestliche-weisheit.de/weisheits-journal/>

Das digitale Weisheits-Journal wird viermal im Jahr erscheinen. Wir spüren dafür Studien und Veranstaltungen zu relevanten west-östlichen Weisheitsthemen auf und sprechen dazu mit Menschen über ihre Ansätze und Erfahrungen. Die Inhalte regen zum Nachdenken, zum Austausch und eigenen neuen Einsichten an.



#### Unsere Rubriken

- Der Weisheits-Artikel zum aktuellen Thema der Ausgabe
- Das Weisheits-Quartett, bei dem vier Persönlichkeiten aus ihrer Perspektive Stellung zur gleichen Frage nehmen
- Der Comic Strip mit der weisen Katze Sophia Mind, die mit einem Augenzwinkern das Thema der Ausgabe kommentiert
- Zu finden auf der Website der Stiftung [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

## Bericht über unsere Aktivitäten 2022

### Gestalten

Zen und Kontemplation mit den Anforderungen junger Menschen heute in Verbindung bringen



### Projekte für die Generation Zukunft

- 2 Frühjahrs- und Herbstcamps für Studierende und Auszubildende
- 5 mehr als du denkst – Zen und Kontemplationskurse für junge Erwachsene
- Neu! Klimakrise. Achtsam. Handeln.
- Neu! Leben, wenn der Plan nicht aufgeht
- Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten
- 5 gemeinsam Erleben – Eltern-Kind-Kurse in Zen und Kontemplation
- Neu! Elternkurs Gut für uns und unsere Kinder sorgen
- Zen-Einführung Alanus Hochschule
- Türöffnertag der Sendung mit der Maus

### Lernen mit Achtsamkeit und Stille

- 1 fünfstufige Weiterbildung für Lehrkräfte an Grundschulen
- 1 fünfstufige Weiterbildung für Lehrkräfte an weiterführenden Schulen
- Supervisionswochenende für alle Absolvent\*innen

### Exemplarisch hier die Rückmeldung einer Teilnehmerin der Weiterbildung:

*Ich habe in meinem Arbeitsleben schon sehr viele Fort- und Ausbildungen gemacht. Bei "Lernen mit Achtsamkeit" verbindet sich in fruchtbarer Weise der fachliche Input/Austausch mit einer persönlichen Entwicklung. Der Ordner mit den Materialien ist so konzipiert, dass man sie sofort einsetzen kann. Der Austausch mit den Teilnehmer:innen ist eine große Bereicherung und Stärkung. Die spirituelle Begleitung von Manfred ermöglicht das Weitergehen auf einem inneren Weg, die Leitung durch Alexandra gibt fachliche Informationen und gleichzeitig Ermutigung, da sie aus der konkreten Erfahrung ihres Arbeitsalltages sprechen kann. Gerade auch die Unwegsamkeiten im System Schule besprechen zu können, trägt dazu bei, dass die Wahrscheinlichkeit, selbst mit dem Konzept an der Schule beginnen zu können, sich erhöht. So gibt es eine Balance zwischen Ermutigung, Anfängergeist und Vorfreude und dem klaren Blick für die alltäglichen Hindernisse im Rahmen System Schule.*

## Bericht über unsere Aktivitäten 2022

### Fördern

#### Meditationsgruppen und Kursteilnahmen für Menschen mit geringem Einkommen fördern

- **Kursförderung für Menschen mit geringem Einkommen**

Die West-Östliche Weisheit hat 2022 Kursteilnahmen in Höhe von 27.580 Euro gefördert.

Und auch dazu erreichen uns schöne Rückmeldung von Menschen, die sich dafür bedanken:

*Danke für die Förderung! Ich bin sehr froh darüber, denn ohne sie könnte ich mir die Kursteilnahme am Benediktushof nicht leisten. Meine Frührente reicht nicht aus, aber die jährliche Teilnahme an den Kursen am Hof trägt mich lange durch meinen Alltag.*

- **Aufbau von Meditationsgruppen**



#### Neu! Ausbildung zum zertifizierten Sitzgruppenleiter\*in der Willigis Jäger Linien

2022 wurden in zwei Kursen 45 Sitzgruppenleiter\*innen von den Linien zertifiziert. Sie nahmen an drei Modulen mit den Themen Zen bzw. Kontemplation, Gruppendynamik und Organisation teil. Die Stiftung hat die Ausbildung organisiert und gefördert.

**Ausblick:** Die aktiven Leiter\*innen der Willigis Jäger Sitzgruppen sind 2023 zu einem Begegnungs-Wochenende auf dem Benediktushof eingeladen. Für 2024 ist eine Neuauflage einer überarbeiteten Ausbildung geplant. Die Stiftung möchte damit den lebendigen Austausch und die Vernetzung der Meditationsgruppen fördern.



#### Neu! Übersicht Meditationsgruppen europaweit auf der Stiftungswebsite

Die Übersicht auf der Seite [www.meditation-in.de](http://www.meditation-in.de) wurde modernisiert, die Suchfunktion erweitert und in die neue Stiftungswebsite integriert.

<https://west-oestliche-weisheit.de/zen-und-kontemplation/uebersicht-der-sitzgruppen/>

- **Förderung von Meditationsmaterial**

Die Förderung von Meditationsmaterial zur Neugründung von Sitzgruppen belief sich 2022 auf 9.900 Euro.