

Wege der Stille

Zen und Kontemplation
in Geschwisterlichkeit und Frieden



Newsletter Nr. 10

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wir sehen uns angesichts der Coronapandemie in einer gesamtgesellschaftlichen Krise unbekanntem Ausmaßes. In einem nie dagewesenen Tempo ist plötzlich alles anders. Niemand weiß, was in ein, zwei oder drei Monaten sein wird. Täglich verändern sich die Lebensbedingungen durch neue Empfehlungen oder Anordnungen der Landes- oder Bundesregierung, die von Tag zu Tag die Situation neu bewerten und neu entscheiden.

Es ist beruhigend mitzuerleben, wie besonnen und klug die Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft handeln. Bei aller Unterschiedlichkeit vereint sie das Ziel, Menschenleben zu schützen und die Krise so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen. Sie leben im Hier und Jetzt - ein uns vertrauter Lebensmodus, der uns schon durch so manche persönliche Lebenskrise geführt hat.

Wir haben Gedanken, Impulse und Anregungen zusammengetragen, die Sie in dieser Zeit begleiten können. Erich Spranger und Heinrich Allerstorfer blicken als Zenlehrer auf die Situation, PD. Dr. Reiner Manstetten beleuchtet sie als Philosoph und Kontemplationslehrer und bezieht Stellung auf die Position von René Schott, der mit seinen Überlegungen gerade für Unruhe in den Medien sorgt. Spirituelle Texte, Gebete, Gedichte und Einladungen für gemeinsame Aktionen - bitte suchen Sie sich heraus, was Sie anspricht.

Die Corona-Krise hat unser gewohntes Leben kräftig durcheinandergebracht.

Erich Spranger

Vieles in einer ansonsten doch sehr schnelllebigen Gesellschaft ist zum Erliegen gekommen. Auch Meditationskurse und -abende sind abgesagt.

So ist es für die meisten von uns auch eine Zeit des Innehaltens. Wir sind es in unserem Leben gewohnt, dass wir bestimmen, was passiert oder zumindest haben wir darauf einen großen Einfluss. Wir haben gerne die Kontrolle über die Situationen. Das ist jetzt ganz anders. Für mich ist das - vielleicht abgesehen von der Zeit nach Tschernobyl - überhaupt das erste Mal in meinem Leben. Mit meiner Tante habe ich gesprochen. Sie kennt das von außen bestimmt Sein noch aus der Zeit des Krieges. Wir sehen wie zerbrechlich unser Zusammenleben sein kann und vor allen Dingen sehen wir unsere eigene Verletzbarkeit.

Wir müssen lassen von unseren Planungen und sehen, was die Umstände erfordern. Ganz in dem Sinne, wie wir es immer beim Zen rezitieren. Da sind wir wieder genau bei unserer Übung: Loslassen, die Ich-Kontrolle lassen und sich überlassen dem stillen, weiten Raum. Dann sehen wir immer besser was eigentlich ist und beurteilen die Situationen nicht so sehr aus unserer verstellten Ich-Perspektive. Daraus kann sich dann ein Handeln der Situation entsprechend ergeben, freilich nicht nur aus der Intuition heraus, sondern auch reflektiert.

Wir sehen in diesen Tagen -auch wenn wir uns von vielem zurückziehen müssen- wie sehr wir auf die gesamte Gesellschaft und die Arbeit anderer Menschen angewiesen sind, z.B. den vielen Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten. Darauf hat auch Sr. Ludwigis immer wieder hingewiesen, z.B. beim Essen, dass wir dankbar sind, dass Menschen angebaut, gehandelt und zubereitet haben. Auch wenn ich diese Worte immer verstanden habe, so sind sie mir nie existentiell nahegekommen. Vermutlich weil ich immer im Überfluss gelebt habe und alles so selbstverständlich erschien. Aber gerade in diesen Zeiten sehen wir wie stark wir miteinander verbunden sind und nur im Miteinander dieser Krise begegnen können.

Schwierige Zeiten und doch - wie anfangs angedeutet - ist es auch eine Chance inne zu halten. Für unsere getriebene Gesellschaft, bei der es um immer mehr und immer schneller geht. Dadurch befinden wir uns schon am Abgrund. Aber auch inne zu halten für uns selber.

Was ist wesentlich in unserem Leben?

Aber Vorsicht vor weiteren Konzepten. Zen möchte in die Präsenz führen:

Tod und Leben sind eine ernste Sache.

Schnell vergehen alle Dinge,

kein Verweilen kennt der Augenblick.

Daher sei stets achtsam, immer ganz wach, niemals nachlässig!

Auch wenn wir nicht zusammen sitzen können, so sind wir in der Stille miteinander verbunden.

Es grüßt alle herzlich

Erich

Das Sicherste in diesen Zeiten ist unser Unwissen

PD. Dr. Reiner Manstetten

Was jetzt geschieht – die Ausbreitung des Virus, die tief in das Leben von Kultur, Gesellschaft und Wirtschaft eingreifenden Gegenmaßnahmen – hat uns, Malte Faber und mich, genauso überraschend getroffen wie wohl die meisten derer, die mit uns in dieser Zeit leben. Aber auf eines ist Verlass – nämlich: Das Sicherste in diesen Zeiten ist unser Unwissen.

Es gibt jetzt ja viele, die meinen, sie wüssten etwas, indem sie uns im Angesicht von Corona die nähere und fernere Zukunft ausmalen, sei es mit endzeitlichen Horrorszenarien, sei es mit verharmlosenden Bildern, wie dank Corona und nach Corona alles sich zum Guten wendet.

Im Anhang finden Sie etwas Aktuelles: meinen kritischen Kommentar zu einem Text, verfasst von einem Wissenschaftler (René Schlott) der das Kunststück fertigbringt, beides zugleich zu bieten: Verharmlosung des Virus und der Pandemie einerseits, Horrorszenario für die demokratische Gesellschaft andererseits. Das kritisiere ich. Aber das sind weltliche Dinge, und unser Ankerplatz ist woanders. Nochmal:

Unsere Sicherheit ist unser Unwissen. Meister Eckhart schreibt: „Und so ist dein Unwissen nicht ein Mangel, sondern deine oberste Vollkommenheit, und dein Nichttun ist so dein oberstes Werk.“

Echtes Unwissen ist eine Haltung. Sie hilft uns, durch Trübheit der Sorgen, die Nebelwolken der Panik und den Schein der Beschwichtigung hindurchzusehen, um auf den Grund zu gelangen. Der Grund, der Halt, der Fels ist das Vertrauen. Unwissen, zu Ende durchlebt, mündet in Vertrauen. Vertrauen kann nur, wer nicht abhängig ist von etwas, das noch kommen wird, denn dann wird er enttäuscht werden oder gar verzweifeln.

Wohl aber dürfen und sollen wir hoffen, immer, noch im Schlimmsten.

Aber die Hoffnung hängt nicht am morgigen Tag, für den es keine Gewissheit gibt, sondern fängt immer wieder neu heute an. „Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“ Das erfahren

die Politiker, die entscheiden müssen, ohne auch nur für die nächste Zeit alle Konsequenzen abschätzen zu können, das erfahren die Ärzte und Pfleger, die nicht wissen, ob für die Kranken, die morgen kommen, noch genügend Geräte da sein werden. Aber auch für sie gilt. Es ist heute, es ist jetzt. Und vielleicht ist das ein Gutes an der jetzigen Krise: Dass Menschen erfahren, sie können sich nicht darauf verlassen, dass sie alles im Griff haben, alles steuern können, aber sie spüren: Wir sind gefordert, jetzt. Und dem entsprechen wir am besten, wenn wir uns nicht durch das, was morgen droht, irremachen lassen. Wenn es da ist, werden auch wir da sein. Und wir sind nicht alleine.

„Was helfen uns die schweren Sorgen?
Was hilft uns unser Weh und Ach?
Was hilft es dass wir alle Morgen
Beseufzen unser Ungemach?
Wir machen unser Kreutz und Leid
Nur größer durch die Traurigkeit.“

So heißt es in der zweiten Strophe eines Kirchenliedes, das Georg Neumark 1641, also gegen Ende des Dreißigjährigen Krieges, in wahrhaft fürchterlichen Zeiten, gedichtet und in Töne gesetzt hat. Und erst die dritte Strophe! Unabhängig davon, wie man sich die letzte Wirklichkeit vorstellt und in welcher Theologie oder Philosophie man sie sich ausdenkt, kann, was der Dichter sagt, uns wie ein Händedruck eines lieben Menschen berühren, kann aus seinen liebevollen Worten ein Strom des Vertrauens zu uns überfließen:

„Man halte nur ein wenig stille
Und sey doch in sich selbst vergnügt
Wie unsres Gottes Gnadenwille
Wie sein' Allwissenheit es fügt
Gott der uns Ihm hat auserwählt

Wenn ich irgendein Nachrichtenportal einschalte, dann beunruhigt mich, was ich lese und sehe: die Modelle, die zeigen, es wird alles noch schlimmer, die Diagramme mit ihren steil ansteigenden Kurven von Infizierten, die Nachrichten aus Bergamo, mehr und mehr auch aus Deutschland... Aber die Ruhe ist mitten in der Unruhe, wenn wir unseren Geist von ihr nicht fortreißen lassen. Der Dichter erinnert uns an das, was wir im Zen, in der Kontemplation, im Gebet, in allem Lauschen nach innen üben: „Man halte nur ein wenig stille/ Und sey doch in sich selbst vergnügt“. Hakuin Zenji schreibt: „Fehlt noch etwas in diesem Augenblick? Das Lotos-Land an diesem Ort - dieser Leib des Leben des Buddha!“

Herzliche Grüße
Reiner

Philosophisches Seminar Heidelberg

Ein paar Gedanken zur Covid-19-Pandemie (Corona-Virus)

Heinrich Allerstorfer

Wir finden uns nun in einer Situation, die wohl nur wenige von uns so schnell erwartet haben. Unser alltägliches gewohntes Leben ist plötzlich beinahe zum Stillstand gekommen. Und wir fragen uns natürlich, wie das passieren konnte, und wann wir wieder in den Normalzustand zurückkehren können.

So völlig aus dem heiteren Himmel kommt das andererseits ja nicht. Schon vor Jahren wurde nach der Ebola- und SARS-Epidemie gewarnt, dass es noch schlimmer kommen könnte, mit noch verheerenderen Auswirkungen. Wie wir heute sehen, lagen die warnenden Forscher mit dieser Einschätzung nicht falsch.

Möglicherweise bekommen wir aber auch als Menschheit mit dem rasant fortschreitenden Klimawandel und nun diesem Virus die Rechnung dafür präsentiert, dass über zu lange Zeit hinweg äußerst rücksichtslos die Erde buchstäblich misshandelt wurde. Bei den internationalen Konzernen stand Gewinnmaximierung stets im Vordergrund; globale Schäden nahm man auf die leichte Schulter. Gier gilt im Buddhismus als Gift Nummer eins, das alle anderen Übel im Gefolge hat. Aber Gier ist heute ja salonfähig geworden. Sie bekam sogar in der Werbung eine Stimme: "Geiz ist geil". Ein bisschen Hoffnung macht, dass da und dort bereits vor dem Auftreten des Virus ein Umdenken zu beobachten war, eine andere, solidarischere Lebenseinstellung sich zeigt, die sich vom „immer mehr“ absetzt.

Sind wir wirklich immun gegen all diese Strömungen des Konsum-Kapitalismus? Die Geschehnisse der



letzten Tage könnten uns selbstkritischer machen, sodass wir uns bewusster wieder darauf besinnen, dass das Lebenspendende innen zu finden ist. Je weniger "innen" wir kennen, umso mehr Dinge brauchen wir. Die Erfahrung der Leute nach zwei Kurstagen ist meist, dass sie sagen, sie fühlen sich erstaunlich aufgeräumt und gut, obwohl sie eigentlich „nichts getan“ haben. Ich glaube, dass das sehr wichtig ist, dass wir es *selber* spüren und wahrnehmen, was das Innehalten, das sich einfach einmal zurücknehmen, bewirkt. Tatsächlich ist mittlerweile da und dort zu hören, dass nach dem

anfänglichen Schrecken die Leute entdecken, was ihnen alles an wirklicher Lebensqualität durch das ständige Hetzen verloren gegangen ist. Unsere Tochter sagte dazu: „Eigentlich bin ich nun dankbar dafür, dass vieles stillsteht, ich komme wieder zu mir selber, und nun fallen mir auf einmal viele schöne Dinge auf, die ich gar nicht mehr wahrgenommen habe.“ Vielleicht hilft dieser erzwungene Stillstand dem einen oder anderen ebenfalls, diesen Ruf nach innen wieder deutlicher zu vernehmen. Ihm wieder ein wenig mehr Raum zu geben als bisher.

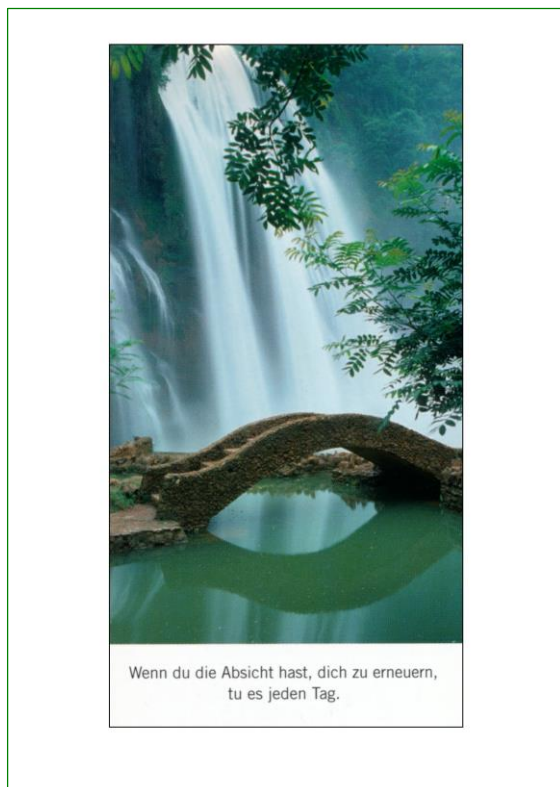
Hoffentlich schärft diese Pandemie zudem unser Bewusstsein dahingehend, dass wir auch die Erde in das einbeziehen sollten, was wir „Leben“ nennen. Gerade jetzt, im beginnenden Frühling, haben wir

die vielfältigen Wunder der Natur vor Augen. Die aufsprießenden Knospen und Blätter, das zunehmende Grünwerden und Wachsen des Grases, die Farben- und Formenvielfalt der Blüten, all das ist auch Leben. Und wir selbst, daran kann uns die Pandemie nachdrücklich erinnern, sind ebenfalls Teil dieses vielfältigen und oft auch unseren Augen verborgenen Lebens! Wir sehen zwar, dass Bäume sterben, aber denken wir jemals daran, dass nur sterben kann, was vorher auf irgendeine Weise, die uns aber nicht unmittelbar zugänglich ist, auch gelebt hat?

Im Sutra von der Güte heißt es: „Zur ganzen Welt soll Güte er entfalten ...“ Wir könnten uns in der täglichen Meditation daran erinnern und die Erde und all seine Lebensformen in unserem meditativen Gewahrsein präsent halten, und alles Existierende in unsere fürsorgliche Güte einbeziehen. Vielleicht können wir auf diese Weise alle guten und heilenden Kräfte in uns selbst und in der Welt ein wenig unterstützen.

Der slowenische Philosoph Slavoj Žižek reflektiert die Corona-Krise auf seine Weise und sagt, dass das Gebot der Stunde paradox sei. „Ich zeige dir heute Solidarität, indem ich dir nicht zu nahe komme – das ist wahre Solidarität“. Žižek hält das für eine so grundlegende Veränderung des Verhaltens, dass sie den aktuellen Krisenfall überdauern wird. „Das Normal vor Corona werde nicht das Normal nach Corona sein“, prophezeit der Philosoph. (ORF/Science, 19.03. 2020) - Ob dieses momentan

notwendige Abstand-halten tatsächlich zu einer bleibenden Verhaltensnorm wird, das sei einmal dahingestellt. Viel wichtiger scheint mir zu sein, dass wir uns bewusst bleiben, wie verletzbar unsere Kultur und Gesellschaft ist. Und dass es Zeit wird, daran nachhaltig etwas zu ändern!



Vielen von uns wird klar, dass unsere Welt nach dieser Krise eine andere sein wird. Ja sogar eine andere sein muss. Es wird nicht gut gehen, wenn man nachher einfach so weitermacht wie bisher. Jeder kann dazu beitragen, dass sich die Dinge zum Besseren wenden. Durch seine Art, wie einer lebt, mit sich und der Umwelt umgeht, welche *tatsächlich gelebte* Werte an erster Stelle stehen. „Was ist wirklich wichtig?“ Diese Frage muss ernster genommen werden, als es bisher geschehen ist. Dann wird es eine gute Zukunft für alle geben können.

Schon vor Jahren hat Hans-Peter Dürr (1929-2014), Mitarbeiter von Werner Heisenberg und Träger des Alternativen Nobelpreises, gewarnt, dass wir schon zu lange an den Ästen sägen, auf denen wir sitzen. Und dass es Zeit wird, „unseren Platz im Ganzen der Natur neu zu definieren und uns endlich als Teil eines Gesamtprozesses verstehen und damit die Chance ergreifen, dass jede und jeder von uns seinen Teil beitragen kann, das Lebendige lebendiger werden zu lassen.“ Vielleicht sollte man das heute eher so sagen: Das Lebendige wieder, auf *natürliche* Weise, lebendiger werden zu lassen.

Wir haben uns einmal für einen spirituellen Weg entschieden, und verfügen so über innere Ressourcen, die anderen vielleicht fehlen. Setzen wir diese auf jede uns mögliche Weise ein, dann werden auch andere besser durch diese Zeiten kommen können!!!

Ich wünsche euch alles Gute, einen langen Atem und viel Geduld für diese Zeiten, und vor allem:
Bleibt gesund!

Heinrich

Regensburger Psychiater: "Wir müssen das Nichtstun lernen"

Helmut Hof, Leiter der KEB im Landkreis Erlangen-Höchststadt, weist auf einen Beitrag von BR online hin, dessen Überschrift genau zu unserer Situation passt. Näheres finden Sie unter dem Link.

Warum hamstern die Menschen in der Corona-Krise Vorräte? Was können wir tun gegen die Verunsicherung? Und was hilft gegen die Langeweile? Antworten vom Regensburger Neurowissenschaftler Volker Busch.

<https://www.br.de/nachrichten/wissen/regensburger-psychiater-wir-muessen-das-nichtstun-lernen,RtTyfu8>

Gebet in der Coranakrise

Bischof Hermann Glettler, Bischof von Innsbruck

Herr, Du Gott des Lebens

betroffen von der Not der Corona-Krise kommen wir zu Dir.

Wir beten für alle, deren Alltag jetzt massiv belastet ist,
und bitten um Heilung für alle Erkrankten.

Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden.

Tröste jene, die jetzt trauern, weil sie Tote zu beklagen haben.

Schenke den Ärzten und Forschern Weisheit und Energie,
und allen Pflegenden Kraft in dieser extremen Belastung.

Gib den politisch Verantwortlichen Klarheit für richtige Entscheidungen.

Wir danken für alle Frauen und Männer, die gewissenhaft die Versorgung und Infrastruktur unseres Landes aufrecht erhalten.

Wir beten für alle, die großen materiellen Schaden erleiden oder befürchten.

Guter Gott, wir bringen Dir alle, die in Quarantäne sein müssen, sich einsam fühlen und niemanden an ihrer Seite haben.

Stärke die Herzen der alten und pflegebedürftigen Menschen, berühre sie mit Deiner Sanftheit und gib ihnen die Gewissheit, dass wir trotz allem miteinander verbunden sind. Von ganzem Herzen flehen wir, dass die Epidemie abschwilt und dass die medizinischen Einrichtungen und Ressourcen den aktuellen Anforderungen gerecht werden können.

Wir beten, dass die Zahlen der Infizierten und Erkrankten zurückgehen.

Und wir hoffen, dass in allen Bereichen bald wieder Normalität einkehren wird.

Guter Gott, mache uns dankbar für jeden Tag, den wir gesund verbringen.

Lass uns nie vergessen, dass unser Leben ein zerbrechliches Geschenk ist.

Ja, wir sind sterbliche Wesen und können nicht alles kontrollieren.

Du allein bist Ursprung und Ziel von allem, Du allein bist ewig, immer liebend.

Dein Heiliger Geist bewahre unsere Herzen in der Dankbarkeit.

Getragen von einem tiefen Frieden werden wir die Krise bestehen.

Jesus, Du Herr und Bruder aller Menschen, Deine Gegenwart vertreibt jede Furcht, sie schenkt Zuversicht und macht unsere Herzen bereit, offen und aufmerksam, füreinander.

Novene auf die Fürsprache der Heiligen Corona

um die Befreiung von Krankheit und Not in der Bedrohung durch das Corona-Virus

Wir sollen nicht traurig sein wie die, die keine Hoffnung haben. (vgl. 1 Thess, 4,13)

„Tröstet also einander mit diesen Worten.“ (1 Thess 4, 18)

Die Novene, herausgegeben vom Bistum Augsburg finden Sie in der Anlage.

Aus Italien erreichte die Geschäftsstelle des BAPt e.V. (Berufsverband für psychotherapeutisch tätige Akademikerinnen und Akademiker in Deutschland) dieses Gedicht:

aus dem Italienischen übersetzt ins Deutsche, Verfasser*in unbekannt.



„Es war der 11.März 2020, die Straßen waren leer, die Geschäfte geschlossen und die Menschen konnten nicht mehr rausgehen.

Aber der Frühling wusste nichts davon und die Blumen begannen aufzublühen.

Und die Sonne begann zu scheinen.

Die Schwalben kehrten zurück.

Und der Himmel färbte sich rosa und blau.

Vormittags backten wir Brot.

Es wurde immer später dunkel und morgens kam das Licht immer früher durch die halbgeschlossenen Fensterläden.

Es war der 11.März 2020 ...

Es war das Jahr, in dem man nur zum Einkaufen das Haus verlassen konnte.

Dann wurde alles geschlossen, auch die Büros und Behörden.

Die Ausgänge und die Grenzen wurden geschlossen, weil es nicht mehr genug Platz für alle in den Krankenhäusern gab.

Und die Menschen wurden krank.

Aber der Frühling wusste nichts davon und die Knospen brachen auf.

Es war der 11. März 2020 ...

Und alle mussten in obligatorische Quarantäne, die Großeltern, die Familien und auch die Jungen. Nun war die Angst real und alle Tage schienen gleich.

Aber der Frühling wusste nichts davon und die Rosen begannen zu blühen.

Man entdeckte wieder, wie schön es war gemeinsam zu essen, zu schreiben und der Fantasie freien Lauf zu lassen, zu lesen.

Manche lernten eine neue Sprache, manche studierten.
Manche wurden "Doktoren", um denen zu helfen, die es brauchten.
Man verstand, wer einen liebte und wer ignorant war.

Es war das Jahr, in dem man die Wichtigkeit von Gesundheit und der wahren Gefühle verstand. Das Jahr, in dem die Welt still zu stehen schien und die Wirtschaft kenterte.

Aber der Frühling wusste nichts davon und die Blüten machten den Früchten Platz.

Und dann kam der Tag der Befreiung und der Premierminister sagte im Fernsehen, dass der Notstand vorbei sei und dass der Virus verloren habe und dass wir alle gemeinsam gewonnen haben.

Und wir gingen auf die Straße mit Tränen in den Augen und ohne Maske und Handschuhe und umarmten unsere Nachbarn, als wären sie unsere Brüder und Schwestern.

Und dann kam der Sommer, weil der Frühling nichts von alledem wusste und einfach weitergemacht hat, zu sein.

Trotz allem - trotz dem Virus - trotz der Angst - trotz dem Tod.
Weil der Frühling nichts von alledem wusste und alle die Kraft des Lebens lehrte.“

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

lassen Sie uns bitte in dieser in mehrfacher Hinsicht herausfordernden Situation für die Menschen und unser Land verbunden bleiben im täglichen Sitzen und beten. Sr. Ludwigis betonte immer wieder, dass wir bei jeder Meditation eine Kraft von unermesslichem Wert in das Universum schicken. Dies finden wir auch im BENDOWA von Dogen Zenji. Lassen Sie uns schließen mit dem Gelübde der Menschheit.

Herzliche Grüße

Renate, Erich, Reiner und Heinrich

Gelübde der Menschheit

Besänftigt und gefasst,
lasst uns erwachen zum wahren Selbst,
völlig Erbarmende werden
Völlig unsere Fähigkeiten nützen,

wie immer es unserer Berufung entspricht.
Das Leiden erkennen von Mensch und Gesellschaft
und die Wurzeln des Leidens;
die richtige Richtung erfassen,
wohin die Geschichte gehen soll.

Wir reichen einander die Hände,
miteinander verwandt,
weit jenseits der Unterschiede
von Rasse, Nation und Klassen.
Lasst uns voll Mitgefühl geloben,
dass wir unser tiefes Verlangen
nach Befreiung verwirklichen
und eine Welt gestalten,
in der alle leben können
in Wahrheit und Fülle.

Kurstermine Juli – Dezember 2020

Kontemplation / Reiner Manstetten
Freitag, 31.07.2020 – Donnerstag, 06.08.2020
Kloster Armstorf
Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Zen-Sesshin / Erich Spranger
Dienstag, 01. 09.2020 – Sonntag, 06.09.2020
Höfen/Aisch
Anmeldung: erich.spranger@posteo.de

Zen-Sesshin / Wilmar Freund
Mittwoch, 09.09.2020 – Sonntag, 13.09.2020
Kloster Armstorf
Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Zen-Sesshin / Hanspeter Gugger
Dienstag, 06.10.2020 – Sonntag, 11.10.2020
Kloster Armstorf
Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Zen-Sesshin / Hanspeter Gugger

Dienstag, 10. 11.2020 – Sonntag, 15.11.2020
KLVHS Feuerstein
Anmeldung: info@keb-erh.de

Rohatsu-Sesshin
Heinrich Allerstorfer und Wilmar Freund
Freitag, 27.11.2020 – Mittwoch, 02.12.2020
Kloster Armstorf
Anmeldung: www.schweigemeditation.de

Kontemplation / Reiner Manstetten
Montag, 14.12.2020 – Sonntag, 20.12.2020
Kloster Armstorf
Anmeldung: www.schweigemeditation.de