



Meditation

Mi 10.11.2021, 20.00 Uhr

Ort:

Viechtach, Viechtach, Pfarrsaal

Unsere Meditation entspricht der Form nach dem Zazen, d.h. geübt wird das Sitzen bei einer aufrechten Körperhaltung und die Achtung auf das Atmen. Von einer kurzen Einführung abgesehen werden keine Impulse bzw. Musik oder Bilder gegeben. Ziel ist die innere Stille zu erreichen, die es erlaubt, von dem ständig kreisenden Rad der Gedanken und Gefühle im Bewusstsein unabhängiger zu werden. Nicht die rationale Ebene des Geistes soll aktiv sein, sondern die tiefere Schicht, in der die Erfahrung des Göttlichen ihre Wurzeln hat. Geübt wird auf einem Sitzkissen bzw. -hocker oder auf einem Stuhl. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

Mitveranstalter:

PGR

Referent/in:

Dekan Dr. Werner Konrad

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

Kirchplatz 18
94209 Regen

Tel. 09921/7814
Fax 09921/8358
keb.regen@bistum-passau.de
www.keb-regen.de