

# Informationen zum Tannenhof und zu den Zen-Übungstagen

## Der Tannenhof (Gemeinde Buch am Buchrain, Landkreis Erding)

- Der Tannenhof wurde in den 80er Jahren von Hildegund Graupner (einer Schülerin von Karlfried Graf Dürkheim) als buddhistisch-christliches Meditationshaus gegründet.
- Der Tannenhof liegt 37 km östlich von München (Mitte).  
Mit dem Auto erreichbar (in ca. 35 min) über die Autobahn A94 München-Passau, Ausfahrt Pastetten, über Harthofen nach Buch am Buchrain, von dort 2km zum Tannenhof.
- Öffentlich erreichbar (in ca. 1 Stunde) mit der S-Bahn S2 Richtung Erding bis nach Markt Schwaben, von dort 10km mit dem Bus bis Buch am Buchrain, dann noch 2km zum Tannenhof (Taxi oder Abholung); oder von Markt Schwaben mit Sammeltaxi
- Mitzubringen: Festes Schuhwerk für draußen, Hausschuhe für drinnen, warme Socken
- Mitzubringen: Handtuch, Bettwäsche und Laken bzw. Schlafsack und Laken

## Übernachtung/ Beschränkungen aufgrund der Corona-Epidemie

- Grundsätzlich stehen im Tannenhof **25 Betten in 7 Zimmern für Teilnehmende bereit**.
- aufgrund der aktuellen Beschränkungen in der **Corona-Epidemie** stehen nur **zwischen 10 – max. 14 Betten für Teilnehmende** zur Verfügung.
- Die **Grundregel zur Einhaltung der Hygiene aufgrund der Corona-Epidemie: Mund-Nasen-Maskenpflicht im Haus**, am Meditationsplatz, am Essensplatz und am Schlafplatz kann der **Mindestabstand** ermöglicht und die **Mund-Nasen-Maske abgenommen werden**; **regelmäßiges Lüften**; **regelmäßiges Händewaschen**, **Einhaltung der Niesetikette**

## Arbeitszeit/ Samu

- Die **Arbeitszeit ist in erster Linie eine Zeit der Übung** und dient zugleich zur Verrichtung von alltäglich notwendigen Küchenarbeiten.
- Als Arbeit fällt vor allem die Zubereitung von bereits eingekauften Lebensmitteln (größtenteils bio) sowie das Aufdecken und das Abspülen des verwendeten Geschirrs an.
- Für Arbeitszeit ist jeder Teilnehmende **über den Tag hinweg für insg. etwa 1,5 Stunden** eingeteilt

## Was unterscheidet die Achtsamkeitstage (auf der Fraueninsel) von den Zen-Übungstagen?

- Die **Grundhaltung und die Grundübung** der Öffnung für eine vertiefte Gegenwärtigkeit im heilsamen (göttlichen) Wirklichkeitsgrund **ist die gleiche!** (Die Übung ist eine kann als konfessionsübergreifender persönlicher Vertiefungsweg gesehen werden oder aber auch – je nach Verständnis – als bedeutsame Vertiefung in der jeweilig eigenen religiösen Konfession.
- Die Zen-Übungstage intensivieren die Übung der Achtsamkeit
- Sie finden **durchgehend im Schweigen** statt (Reden noch beim Abendessen des ersten Tages und dann wieder beim Mittagessen des letzten Tages)
- Die Ausrichtung auf die **Übung** erstreckt sich möglichst auf den **ganzen Tag**, also bezieht sich nicht nur auf die Übung in Meditationsraum (Zendo), sondern wird aufrechterhalten auch in den informellen Tätigkeiten und Bewegungen, insbesondere in der Arbeitszeit
- Es finden (mögliche) **Einzelgespräche** (Dokusan) statt (etwa 5-10 min), um auf die Übungspraxis jeder einzelnen Person einzugehen.

# Impressionen vom Tannenhof



Haus und Meditationsraum von außen



Meditationsraum von außen



Verbindung Haus/ Med-raum



Meditationsraum



Schlafzimmer



Schlafzimmer



Küche



Teil des Speiseraums

# Zen-Übungstage Tagesablauf

Fr.-So., 18.-20.12.2020 am Tannenhof

Michael Seitlinger, Theologe und Assistierender Zen-Lehrer  
der Zenline „Leere Wolke“ (Willigis Jäger, Doris Zölls)

*Gott kommt zur Welt – jetzt!*

*(„Advent“/ „Weihnachten“)*

*Die Blumen im Frühling – der Mond im Herbst,  
Im Sommer die kühle Briese – im Winter der Schnee!  
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,  
ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit!  
(Mumonkan)*

## **Freitag**

18.00 – 18.30 Uhr Abendessen, anschl. teils (d.h. jeweils 4 Pers.) Samu, (Arbeitszeit, 20min)  
19.30 – 21.00 Uhr Einführung, 2 x 20-25min Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation)  
21.00 – 21.10 Uhr Abendritual

## **Samstag**

5.30 Uhr Wecken  
6.00 – 7.30 Uhr Yoga und 2 x Zazen und Kinhin  
7.30 – 8.30 Uhr Samu 20min/ Frühstück/ Samu 20min  
09.00 – 10.00 Uhr Zazen und Kinhin, Teisho (Vortrag) und Kinhin  
10.00 – 11.00 Uhr Zazen und Kinhin, parallel Dokusan (Einzelgespräche)  
11.00 – 12.30 Uhr Samu 60min/ Mittagessen/ Samu 30min  
13.30 – 15.00 Uhr 3 x Zazen und Kinhin, parallel Dokusan  
15.00 – 16.00 Uhr Kinhin im Freien  
16.00 – 17.30 Uhr Yoga und 2 x Zazen und Kinhin, parallel Dokusan  
17.30 – 18.30 Uhr Samu 20min/ Abendessen/ Samu 20min  
19.30 – 21.00 Uhr 3 x Zazen und Kinhin  
21.00 – 21.10 Uhr Abendritual

## **Sonntag**

5.30 Uhr Wecken  
6.00 – 7.30 Uhr Yoga und 2 x Zazen und Kinhin  
7.30 – 8.30 Uhr Samu 20min/ Frühstück/ Samu 20min  
09.00 – 10.00 Uhr Zazen und Kinhin, Teisho und Kinhin  
10.00 – 11.00 Uhr Zazen und Kinhin, parallel Dokusan (Einzelgespräche)  
11.00 – 13.00 Uhr Samu 60min/ Mittagessen/ Samu alle