***Zen-Meditation in der Corona-Krise***

[https://youtu.be/eTcyddbJHj4](https://youtu.be/eTcyddbJHj4%22%20%5Ct%20%22_blank)

Es ist nicht leicht in Zeiten der Corona-Isolation durch den Alltag zu kommen. Viele unserer lieb gewonnenen Aktivitäten können wir zum Schutz unserer Mitmenschen nicht mehr ausführen. Zen-Meditation ist in dieser Zeit eine gute Möglichkeit sich aus der fortlaufenden Berichterstattung und damit einhergehenden Sorgen und Ängsten auszuklinken ...

***Zen-Meditation, eine Frage zum Wert des Menschen***

[https://youtu.be/XoS8AMVD8m0](https://youtu.be/XoS8AMVD8m0%22%20%5Ct%20%22_blank)

Es ist wunderbar zu sehen, wie die Weltgemeinschaft alles aufbietet, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verhindern. Und weil die Menschheit eine derartig große kraftvolle Energie entwickeln kann, frage ich uns alle, wieso gelingt dies nicht ebenso bei der weltweiten Hungersnot, der Klimakatastrophe und den Kriegen?

***Die Achtsamkeit des Zen als Hilfe in der Corona-Krise***

[https://youtu.be/RQUZsUi67EE](https://youtu.be/RQUZsUi67EE%22%20%5Ct%20%22_blank)

Für viele Menschen ist diese Zeit eine wahre physische und psychische Herausforderung. Permanent werden wir mit neuen Informationen konfrontiert, die verängstigen und Sorgen auslösen. Vielleicht können wir auch an nichts anderes mehr denken, als an das Corona-Virus. Und gerade in einer Belastungssituation benötigen wir Zeiten, in denen wir zur Ruhe kommen und einen inneren Ausgleich finden. Achtsamkeit hilft unseren Geist auf unsere vielen kleinen Alltagsaktivitäten zu lenken, um in ihnen Freude und Ruhe zu finden ...