



SONGTSEN HOUSE

tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich-Oerlikon
www.songtsehouse.ch



Achtsamkeit (Sati) im Buddhismus

Achtsamkeitsübungen werden in unserer westlichen Welt gerade als hilfreich entdeckt. Was bedeutet Achtsamkeit im ursprünglichen buddhistischen Sinn? Der Vortrag führt in den Begriff Sati ein, der die Fähigkeit beschreibt, den Geist gesammelt und wach auf ein gewähltes Objekt auszurichten – etwa auf die Empfindung des Ein- und Ausatmens. Dabei geht es darum, das Objekt der Aufmerksamkeit nicht zu verlieren und eine stabile Vergegenwärtigung mit zunehmender Klarheit zu entwickeln.

Dr. Martin Kalff ist Mitbegründer und Präsident des Buddhistischen Zentrums in Zollikon, das vor 40 Jahren begründet wurde. Am BZZ vermittelt er eine breite Palette von regelmässigen Kursen und Einzelveranstaltungen.

5. Juni
19:30 Uhr

Eintritt frei



Dieser Anlass ist Teil der Reihe *Einblick in den Buddhismus* und richtet sich im Besonderen an Buddhismus-Interessierte und Neugierige aller Lebensphilosophien. Diese Reihe wird von den beiden Landeskirchen unterstützt.

Vortrag des buddhistischen Lehrers Martin Kalff mit Übungen