

Avalokiteshvara und der Weg zum Frieden

Kurs im Felsentor am Rigi: Montagabend 8.2. – Sonntagmorgen 14.2 **2027**

Mit Martin Kalff

Assistiert von Erika Eichenberger (unterstützt von Martin Willi)

Der Bodhisattva Avalokiteshvara (Tibetisch: Tschenresi) verkörpert das Mitgefühl aller Buddhas. Mitgefühl ist der aufrichtige Wunsch, alle Lebewesen vom Leiden zu befreien und die Bereitschaft, entsprechend zu handeln.

In diesem Meditationskurs vertiefen wir mit geleiteten Meditationen und Rezitationen die verschiedenen Schritte einer Meditationspraxis («Sadhana»). Diese geht auf den berühmten tibetischen Meister Thog me Zangpo zurück. Sie enthält unter anderem Zuflucht, Erzeugung des Geistes des Erwachens, Visualisierungen und Mantra Rezitationen.

Frieden beginnt mit der Schulung der Fähigkeit, dem eigenen Inneren achtsam zu begegnen. Wenn wir lernen, mit Empfindungen und Gefühle gegenwärtig zu sein und Impulse nicht blind auszuleben, entsteht innerer Raum. Wo wir eigene Projektionen auf andere durchschauen, kann Feindseligkeit sich verwandeln. Daraus wächst Mitgefühl – nicht nur für Nahestehende, sondern für alle Wesen. So wird Frieden zu einem inneren Weg und einer äusseren Praxis.

Um in uns einen Raum der Stille zu kultivieren, üben wir uns auch in Gehmeditation und der Meditation des ruhigen Verweilens («Shamata»). Der Kurs findet im Schweigen statt.

Martin Kalff ist Meditationslehrer in der tibetisch-buddhistischen Tradition

Anmeldung und weitere Infos: http://felsentor.ch