

MediTIERE!

Meditationsretreat auf der Rigi, im Felsentor mit Dr. Martin Kalff und Schwester
Theresia Raberger Meditationen über das äussere und das innere Tier

1. – 7. April 2019



Einer unserer Tierfreunde

Dieses aussergewöhnliche Retreat führt uns zu uns selbst – über die Begegnungen mit Tieren und über verschiedene, sorgfältig ausgewählte Meditationsübungen.

Angeleitet von Martin Kalff meditieren wir in diesem Retreat täglich im Zen-Tempel im Sitzen und im Gehen. Im Zentrum der Praxis steht die Meditation vom ruhigen Verweilen (Shamata) und Wohlwollen.

Wir meditieren auch in der nahen Tierschutzstelle mit den Tieren. Von Schwester Theresia Raberger, der Leiterin der Tierschutzstelle und Zen-Meisterin, hören wir Geschichten über die dortigen Tiere: ihre Schicksale, ihre Persönlichkeiten, ihre Bedürfnisse.

Martin Kalff leitet Meditationen zu Körperwahrnehmung, Mitgefühl und Wohlwollen, wobei wir achtsam und einführend die Tiere der Tierschutzstelle bedenken. Wir üben uns auch darin, dieses Wohlwollen auf uns selber und alle Wesen auszudehnen

In der Stille suchen wir auch unser «Inneres Tier» und spüren dabei, wie heilsam und befreiend es sein kann, diese Seiten, Fähigkeiten und Potentiale in uns zu entdecken und ihnen Sorge zu tragen.

Martin Kalff unterstützt diese Übung durch meditatives Betrachten von Tierportraits oder durch Tiergeschichten aus der tibetisch-buddhistischen Tradition.

Somit steht dieses Retreat ganz im Zeichen der tibetischen Weisheitslehre vom Vogel, dessen Flügel Weisheit und Mitgefühl symbolisieren: Mit Weisheit lernen wir, die selbstbezogene, nur auf den Menschen konzentrierte Perspektive zu relativieren. Mitgefühl üben wir durch die Praxis des Wohlwollens, das alle Wesen, Mensch und Tiere einschliesst.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger der Meditation als auch für fortgeschrittene Praktizierende. Der Kurs findet im Schweigen statt.

Interessierte Personen können sich über den Film "MediTiere!", der im Schweizer Fernsehen gezeigt wurde, ein erstes Bild zum Kurs machen (Link: <https://youtu.be/dFWnf-KSIEM>).

Martin Kalff ist Meditationslehrer in der tibetisch-buddhistischen Tradition, Religionswissenschaftler und Sandspieltherapeut. Schwester Theresia ist Franziskanerin sowie Zen Priesterin.

Assistenz: Erika Eichenberger, angehende Psychologin lic. phil. I./ Meditationslehrerin für Grundlagen der Meditation

Anmeldung und weitere Infos: www.felsentor.ch