



Avalokiteschvara und die Praxis der vier unermesslichen Einstellungen

Kurs im Felsentor am Rigi: 13. – 18. Februar 2024

Mit Martin Kalff

Assistiert von Erika Eichenberger

Avalokiteschvara (Tibetisch: Tschenresi) ist eine Erscheinungsform der Buddhas, die das grosse Mitgefühl verkörpert.

Wir üben uns in einer tiefgründigen Meditationspraxis (Sadhana), die vom bedeutenden tibetischen Meister *Thogmed Zangpo* gelehrt worden ist. Es ist eine Praxis, die durch die Abfolge verschiedener grundlegender Meditationen hilft, die Eigenschaften Avalokiteschvaras, Mitgefühl und Weisheit, in uns zu wecken. Sie verbindet Visualisierung mit Mantra-Rezitation.

Wir ergänzen die Sadhana-Praxis durch Meditationen zu den vier unermesslichen Einstellungen: Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Diese stellen eine essentielle Hilfe dafür dar, das grosse Mitgefühl in seiner ganzen Weite zu entwickeln. Zusätzlich praktizieren wir auch die Meditation des ruhigen Verweilens («Shamatha») sowie Gehmeditation.

Martin Kalff ist Meditationslehrer in der tibetisch-buddhistischen Tradition

Anmeldung und weitere Infos jetzt möglich: <http://felsentor.ch>