



## Vajrasattva Reinigungspraxis

RETREAT IM FELSENTOR beim Rigi

10. – 16. Februar 2020 (Montag 18:00 – Sonntag 13:00)

Mit Martin Kalff

In dieser Klausur werden wir die Reinigungspraxis von Vajrasattva üben. Sie hilft uns, uns von störenden Emotionen wie Hass, Verlangen, Unwissenheit wie auch Krankheiten zu reinigen.

Die Praxis beinhaltet Visualisierungen sowie Mantrarezitation.

Wir dehnen die Praxis auf alle Situationen in der Welt aus, die Reinigung bedürfen: Das Klima, Konflikte, Unfreiheit usw. und wenden uns der Not von Tier und Mensch zu. Natürlich schliessen wir auch die Tiere der Tierschutzstelle Felsentor in die Praxis ein.

Wir verbinden die Praxis mit der Meditation des Ruhigen Verweilens (Shamata) und Gehmeditation.

Die TeilnehmerInnen erhalten auch eine Einweihung in diese wunderbare Praxis.

Die Praxis ist in Tibet und vielen anderen asiatischen Ländern, auch in Japan, sehr verbreitet. Oft wird sie unter Wasserfällen ausgeübt. Falls es das Wetter erlaubt, können wir Sitzungen beim Wasserfall durchführen. Der Kurs findet im Schweigen statt.

**Martin Kalff** ist Meditationslehrer in der tibetisch-buddhistischen Tradition.

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