



Avalokiteshvara Praxis zum Mitgefühl

Kurs im Felsentor am Rigi: 21. – 27. Februar 2022

Mit Martin Kalff

Assistiert von Erika Eichenberger

Der Bodhisattva Avalokiteshvara gilt als Verkörperung des grossen Mitgefühls. Er wird in vielen Lehrreden des Buddhismus erwähnt, so auch im Herzsutra. In Japan ist Avalokiteshvara als «Kannon» allgegenwärtig und oft auch weiblich dargestellt.

Sein Mantra «Om Mani Padme Hum», auch «Mani Mantra» genannt, kann uns helfen, dieses Mitgefühl zu aktivieren. In Tibet wurde es zur Vergewärtigung seiner grossen Bedeutung mit grosser Hingabe in farbigen Silben auf unzählige Felsen gemalt. Die Rezitation dieses Mantra in Verbindung mit Visualisierungen wird ein wesentlicher Teil unserer Praxis sein.

Diese Praxis kann Heilung für uns selber bringen und unser Herz für das Leiden aller Wesen öffnen und aktives Handeln inspirieren.

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

Martin Kalff ist Meditationslehrer in der tibetisch-buddhistischen Tradition

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