



## **Mitgefühl und Weisheit: Praxis von Avalokiteschvara**

Kurs im Felsentor am Rigi: Montagabend 10.2. – Samstagmittag 15.2.  
**2025**

Mit Martin Kalff

Assistiert von Erika Eichenberger

Avalokiteschvara (Tibetisch: Tschenresi) ist eine lichtvolle und subtile göttliche Erscheinungsform der grundlegenden Qualitäten der Buddhas: Mitgefühl und Weisheit. Die Meditation über Avalokiteschvara hilft, diese Qualitäten in uns zu fördern. Mitgefühl beinhaltet den aufrichtigen Wunsch, alle Lebewesen vom Leiden zu befreien. Weisheit erkennt die Reinheit und das abhängige Entstehen aller Erscheinungen. Sie befreit von leidbringendem Verlangen und Festhalten.

In diesem Meditationskurs vertiefen wir mit geleiteter Meditation oder Rezitation des Textes die verschiedenen Abfolgen einer Meditationspraxis («Sadhana»). Diese geht auf den tibetischen Meister Thogmed Zangpo zurück. Sie enthält unter anderem Zuflucht, Erzeugung des Geistes des Erwachens, Visualisierungen und Mantra Rezitation.

Ein Schwerpunkt in diesem Kurs sind Erklärung und Praxis von Mitgefühl und Weisheit. Zusätzlich üben wir uns in Gehmeditation und 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>