

ONLINE-RETREAT-Wochenende vom 30.4-2.5.2021

Eine meditative Reise von der Achtsamkeit zum Mitgefühl

mit Yesche U. Regel

An diesem Wochenende wird Yesche, der uns seit vielen Jahren jährlich besucht, ein Online-Retreat mit angeleiteten Meditationen anbieten und dabei einen Bogen durch die Grundhaltungen buddhistischer Meditationsformen spannen. Hierzu gehören sowohl Anleitungen im Stile der Achtsamkeitspraxis nach dem Satipatthana-Sutta, der Shamatha-Geistesruhe-Meditation, der Metta-Herzensgüte-Praxis für sich selbst und Andere und der Mitgefühls-Meditation mit der Atem-basierten Übung des Tonglen, die Yesche bereits in zwei Büchern beschrieben hat.

Die Sitzungen sind zwischen 30 und 45 Minuten lang und können so leicht zu Hause durchgeführt werden. Es wird empfohlen sich an diesem Wochenende an einem ruhigen Ort zu Hause günstige Bedingungen für ein Retreat zu schaffen. Nach bisherigen Erfahrungen bieten Online-Schaltungen dafür überraschend unterstützende Bedingungen. So können wir trotz manchen widriger Umstände gemeinsam unsere Meditationspraxis ausführen und vertiefen.



Yesche U. Regel (geb. 1957) begegnete dem Buddhismus im Alter von 20 Jahren und ist seitdem mit der Organisation und Durchführung von Meditationskursen und buddhistischen Studienkursen beschäftigt. Er war am Aufbau mehrerer Dharma-Zentren beteiligt, war fast 17 Jahre lang ordiniertes Mönch der tibetisch-buddhistischen Karma-Kagyü-Tradition in Deutschland und unterrichtet selbständig seit dem Ende einer Drei-Jahres-Klausur im Jahr 1990. Er ist verheiratet und betreibt in Bonn das Stadtzentrum PARAMITA.

Siehe: www.yesche.de bzw. www.paramita-online.de und seinen YouTube-Kanal <https://www.youtube.com/channel/UCoETeEU-czRAKXftQsBc2iw> oder die 8 Tonglen-Lektionen

https://www.youtube.com/watch?v=QVGbW67I5O0&list=PLvMgS1x9RJ1AILg_nuJ0ZBPeeU9KqE2Biw

Er hat zwei Bücher zur Tonglen-Meditation bei *nymphenburger* veröffentlicht.

Beginn des Retreat: Freitag, 30.4.21 um 19.00 Uhr, Ende um 21.00 Uhr, des weiteren Samstag, 1.5.21 von 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr und Sonntag, 2.5.21 von 10.00 Uhr bis zum Ende um 13.00 Uhr.

Bei Anmeldungswunsch bitte gleichzeitig eine Email an yesche-regel@t-online.de und an info@kcl-heidelberg.de schicken. Es wird dann ein Video-Link für das Wochenende zugestellt.

Eine Probetreffen zur Einführung in die Nutzung des Video-Konferenz-Tools ZOOM kann am Freitag den 30.4. um 18.30 Uhr stattfinden.

Kursgebühr: ...

Eine Beschreibung des detaillierten Tagesablaufs folgt.

Tagesablauf des Wochenend-Retreats mit Yesche U. Regel

Eine meditative Reise von der Achtsamkeit zum Mitgefühl

Freitag, 30.4.2021

19.00-19.30 Uhr	Begrüßung und Einleitung
19.30-20.10 Uhr	1. Meditation: Achtsamkeit auf den Körper
20.15-21.00 Uhr	2. Meditation: Achtsamkeit auf Körper- und Geistes-Empfindungen

Samstag, 1.5.2021

10.00-10.30 Uhr	Begrüßung und kurzer Dharma-Vortrag
10.30-11.15 Uhr	3. Meditation: Shamatha - zur Ruhe bringen des Geistes
11.15-11.45 Uhr	Geh-Meditation
11.45-12.30 Uhr	4. Meditation: Achtsamkeit auf Emotionen und Gedankengänge
12.30-13.00 Uhr	Austausch
13.00-15.00 Uhr	Mittagspause
15.00-15.45 Uhr	5. Meditation: Metta-Body Scan - freundliche Achtsamkeit für den eigenen Körper
16.00-16.45 Uhr	6. Meditation: Metta-Meditation im Sitzen - Metta für sch selbst
16.45-17.00 Uhr	Geh-Meditation
17.00-17.30 Uhr	7. Meditation: Metta für Andere
17.30-18.00 Uhr	Austausch
ab 18.00 Uhr	bei Bedarf: Zeit für 4 Einzelgespräche à ca. 15 Min., bitte nach Anmeldung vor oder während des Kurses.

Sonntag, 2.5.2021

10.00-10.30 Uhr	Begrüßung und kurzer Dharma-Vortrag
10.30-11.15 Uhr	8. Meditation: zusammengefasste Anleitung aller bisherigen 7 Meditationen
11.15-11.45 Uhr	Geh-Meditation
11.45-12.30 Uhr	9. Meditation: Mitgefühl mit dem eigenen Unbehagen und dem Leid der Anderen (mit Tonglen-Herzatmung)
12.30-13.00 Uhr	Austausch