

LODJONG

Jahresgruppe als Online-Kurs 2023 - 2024 mit Yesche U. Regel

Die jetzt geplanten Termine der **Lodjong-Jahresgruppe** sind:

Modul 1:	2.-4.6.2023
Modul 2:	1.-3.9.2023
Modul:	8.-10.12.2023
Modul 4:	1.-3.3.2024

Die **Uhrzeiten** werden sein:

Freitag: 19.00-21.00 Uhr

Samstag: 10.00-13.00 Uhr
15.00-18.00 Uhr
(mit möglicher Teilnahme an der Morgen-Meditation von 7.30-8.15 Uhr)

Sonntag, 10.00-13.00 Uhr

Es wird jeweils eine Pause in der Mitte eines Blocks geben.

Die Kursgebühr beträgt diesmal 640,- €, also 160,- € pro Modul.

Die Gruppe kann nur als ganze belegt werden.

Um eine Ratenzahlung von Juni 2023 bis März 2024 in 10 Raten à 64,- € wird gebeten.

Dieser Betrag schließt das PARAMITA-Monats-Abo (im Wert von 50,- € monatlich) mit ein, mit dem alle PARAMITA-Online-Angebote an Werktagen und die Morgen-Meditation am Samstag enthalten sind.

So gesehen kostet die Teilnahme an der Jahresgruppe nur 14,- € mehr im Monat und beinhaltet zudem Video- oder Telefon-Gespräche mit dem Kursleiter und ein weiteres Gruppentreffen online im Monat.



Liebe Freund*innen des buddhistischen Geistesstrainings!

Der Tibetische Ausdruck "Lodjong" bedeutet "Geistesstraining", diese Kalligrafie zeigt ihn. Dies ist einerseits ein allgemeiner Begriff für jede Form von Meditationspraxis, wenn sie verbunden mit Weisheitslehren und zur Entfaltung innerer heilsamer Geisteshaltungen geübt wird. Zudem ist damit eine bestimmte Überlieferung gemeint, die etwa 1000 Jahre in Tibet weitergegeben wurde und sich in den letzten Jahrzehnten weltweit verbreitet hat.

Dazu gehören vor allem die bekannten "**Sieben Punkte des Geistesstrainings**", zu denen es sehr viele Bücher usw. gibt, auch in deutscher Übersetzung.

In dieser Jahresgruppe werden wir diese 7 Punkte und die vielen darin enthaltenen originellen Anleitungen und "Merksätze" für ein bewussteres und mitfühlenderes Leben Schritt für Schritt durchgehen. Als Meditation werden wir die 5-Schritte-Metta- bzw. Bodhichitta-Tonglen-Praxis üben, die vielen durch meine Bücher, die PARAMITA ONLINE-Sitzungen oder YouTube-Beiträge bekannt sind. Diese Art der Meditation hat ihre geistige Heimat im tibetischen Lodjong-Geistesstraining. So werden wir uns auch mit der traditionellen Form Lodjong und Tonglen zu praktizieren etwas mehr beschäftigen.



Als Lektüre zur Vorbereitung und Begleitung der Jahresgruppe wird das Buch "**Der große Weg des Erwachens**" aus dem Norbu Verlag empfohlen. (Klicke auf das Coverbild.)

Zudem gibt es die Video- und Audio-Aufzeichnung von 14 Lektionen aus den Jahren 2021/2022, in denen ich die Sieben Punkte des Geistesstrainings auf meine Weise erläutert habe. Sie wird allen Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt.

Die Inhalte der 4 Module

(siehe auch die der Email beigefügte Übersicht über die 7 Punkte und die Merksätze):

Modul 1: 2.-4.6.2023	Die vorbereitenden Übungen und die Übung im Geist des Erwachens (Bodhichitta) = Punkt 1+2	
Modul 2: 1.-3.9.2023	Die Umwandlung von Schwierigkeiten in den Pfad des Erwachens Die Anwendung der Übung während des ganzen Lebens Maßstäbe für Fortschritt im Geistesstraining	= Punkt, 3-5
Modul 3: 8.-10.12.2023	Die (inneren) Verpflichtungen des Geistesstrainings	= Punkt 6
Modul 4: 1.-3.3.2024	Richtlinien für das Geistesstraining	= Punkt 7

Vor Kursbeginn sollte ein Vorgespräch stattfinden. Und während der Jahresgruppe ist es jederzeit möglich einen Termin zu vereinbaren, um mit mir zu korrespondieren, per Email, telefonisch oder per Video-Konferenz.

Monatlich findet ein Online-Treffen der Jahresgruppe online statt mit gemeinsamer Praxis und Gruppenaustausch. An allen Angeboten von PARAMITA ONLINE an Werktagen und am Samstag Morgen kann zudem teilgenommen werden, zu denen auch immer wieder Tonglen-Praxis-Anleitungen und entsprechende Gruppen-Meditationen gehören.

Bitte melde Dich bei Interesse bei mir. Die Gruppe soll sich bis Anfang/Mitte Mai 2023 zusammenfinden und bis dahin sollten auch die Vorgespräche usw. abgeschlossen und verbindliche Anmeldungen vorgenommen worden sein.

Ich freue mich auf die (weitere) gemeinsame Meditationspraxis und diese friedfertige Aktivität zur Verstärkung von Herzenswärme und Mitgefühl in unsicheren Zeiten,

herzlichst,

Yesche

PARAMITA BONN + ONLINE

Yesche U. Regel u. Angelika Wild-Regel
Clemens-August-Str. 17,
D-53115 Bonn
Tel. 0228-969 1357 1
Email: paramita-bonn@t-online.de

PARAMITA ONLINE auf YouTube: [klicke hier](#)

www.yesche.de - www.paramita-online.de - www.mbsrbonn.de

Bankverbindung:
Yesche Udo Regel, GLS-Bank Bochum
BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE58 4306 0967 6006 0902 00

Wohn- und Geschäftssitz in 56729 Arft, Rheinland-Pfalz