

TONGLLEN

Jahresgruppe als Online-Kurs 2022 - 2023 mit Yesche U. Regel

Der neue Durchgang der Tonglen-Jahresgruppe in 4 Wochenend-Modulen als Online-Kurs wird all jenen angeboten, die sich für die Tonglen-Praxis interessieren und bereits einige Erfahrungen damit gemacht haben. Das kann der Empfang entsprechender Unterweisungen sein, die Lektüre von Büchern dazu oder bereits Meditationserfahrungen.

Zudem möchte ich all jene einladen, die bereits an einer früheren Tonglen-Jahresgruppe teilgenommen haben. Dies sind keine einfachen Zeiten. Die Ausschreibung erscheint im März 2022 als ein Krieg in Europa entbrannt ist. Dies ist somit eine Zeit voller Ungewissheit und starker Emotionen, voller Leid und großem tragischen Drama. Somit ist dies eine Zeit, in der jene, die ihr Leben mit Meditationspraxis verbinden, herausgefordert sind, ihre Übung und Erfahrung anzuwenden und die Praxis nicht auf später aufzuschieben.

Zudem wird Mitgefühl in dieser Welt nun wirklich dringend benötigt.

Die jetzt geplanten Termine der Tonglen-Jahresgruppe sind:

Modul 1: 10.-12. Juni 2022
 Modul 2: 9.-11. September 2022
 Modul 3: 9.-11. Dezember 2022
 Modul 4: 2.-5. März 2023 (3 Tage)

Die Kursgebühr beträgt diesmal 600,- €, also 150,- € pro Modul. Die Gruppe kann nur als ganze belegt werden. Um eine Ratenzahlung von Juni 2022 bis März 2023 in 10 Raten à 60,- € 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 10,- € mehr im Monat und beinhaltet Video- oder Telefon-Gespräche mit dem Kursleiter und ein weiteres Gruppentreffen online im Monat.



Liebe Freund*innen der Metta- und Tonglen-Praxis

Dies ist eine schwierige und gefährliche Zeit und somit eine Herausforderung unsere Erfahrungen in der Metta-Herzenswärme- und Tonglen-Mitgefühls-Meditation für uns selbst und andere anzuwenden.

Ab Juni 2022 soll eine weitere Tonglen-Jahresgruppe zum 5-Schritte-Programm zur Tonglen-Praxis als Online-Kurs stattfinden, wie ich es in meinen beiden Büchern beschrieben habe. Sowohl Neu-Interessierte als auch Wiederholer*innen bzw. an Fortsetzung und Vertiefung der Praxis Interessierte sind willkommen.

Die Inhalte der 4 Module sind diesmal:

Modul 1: Metta-Tonglen als Selbstmitgefühls-Praxis zum Umgang mit eigenen Emotionen, evtl. dem Gefühl der Ungewissheit, Sorge und Angst

Modul 2: Metta-Tonglen für jene, die uns nahe stehen, Nächstenliebe, Empathie und aktives Mitgefühl verstärken

Modul 3: Metta-Tonglen für unser Verbundensein in der Welt und das Säen von Samen für eine hellere Zukunft

Modul 4: 3 Tage-Retreat mit allen vorhergehenden Schritte

Zur Vorbereitung und Begleitung stehen zahlreiche Video-Aufnahmen auf dem YouTube-Kanal von PARAMITA Online zur Verfügung, 8 Lektionen zur Tonglen-Praxis auf dem Kamalashila Online Campus und eine Reihe mit Lektionen zum Lodjong-Geistestraining in 7 Punkten, die derzeit auf Vimeo als Videos zur Verfügung steht.

Vor Kursbeginn sollte ein ausführliches 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.

Und last not least wird die Lektüre meiner beiden Bücher sowie der Bücher von Pema Chödrön und von Quellentexten des Buddhismus und von tibetischen Lamas empfohlen.

Bitte melde Dich bei Interesse bei mir. Die Gruppe soll sich bis Mitte Mai 2022 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