

TONGLEN

Offenes Meditations-Programm als Online-Kurs 2023 mit Yesche U. Regel

Nachdem eine erste Ausschreibung dieses Programms als geschlossene Online-Jahresgruppe nicht so viel Zuspruch erntete bzw. einige mitteilten, dass sie gerne dabei wären, jedoch nicht an allen Terminen könnten, wird es nun als "Offenes Tonglen-Meditations-Programm" angeboten. Man kann also jetzt an allen oder auch an einzelnen Wochenenden teilnehmen.

Die Termine sind:

Modul 1: 5.-7. Mai 2023
 Modul 2: 30. Juni - 2. Juli 2023
 Modul 3: 8.-10. September 2023
 Modul 4: 1.-3. Dezember 2023

Die Themen der 4 Module werden hier auf der 2. Seite benannt.

Die Uhrzeiten werden sein:

Freitag: 19.00-21.00 Uhr
 Samstag: 10.00-13.00 Uhr
 und 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.

Das Angebot richtet sich vor allem an

frühere Teilnehmer*innen von Tonglen-Jahresgruppen
 # PARAMITA - Abonnenten
 # PARAMITA - Dauer-Teilnehmer*innen
 # sowie an alle, die sich für die 5-Schritte-Metta-Tonglen-Praxis interessieren, wie ich sie in zwei Büchern beschrieben habe und den hier angebotenen Anleitungsstil schätzen und ihn evtl. aus dem auf unserem YouTube-Kanal veröffentlichten Repertoire kennen.

Die Teilnahme-Konditionen finden sich am Ende dieser Ausschreibung.



Liebe Freund*innen der Metta- und Tonglen-Praxis

Seit nunmehr über 30 Jahren gebe ich Kurse und Retreats zur Tonglen-Meditation und habe in den letzten 6 Jahren bereits mehrere Jahresprogramme anbieten können, zunächst vor Ort in Bonn und Freiburg und seit 2020 auch online.

In den Jahren 2016 und 2020 hat der Verlag **nymphenburger** die beiden oben abgebildeten Bücher zur Tonglen-Meditation von mir veröffentlicht. Hier wird die Durchführung einer Tonglen-Meditations-Sitzung als "5-Schritte-Programm" beschrieben.

Ebenfalls seit 2020 biete ich ein regelmäßiges Online-Programm an und stelle viele Videos mit Meditationsanleitungen und Vorträgen auf den YouTube-Kanal "**Paramita Online+Bonn**". Hier finden sich auch bereits dutzende Anleitungen zur Tonglen-Praxis.

Der diesjährige Durchgang des Tonglen-Meditations-Programms wird nun zum ersten Mal als "Offenes Programm" angeboten, an dem sowohl ganz als auch an einzelne Wochenend-Modulen teilnehmen kann. Es wäre schön, wenn sich eine Kerngruppe bilden würde, die, wie in vergangenen Jahren, das ganze Programm durchläuft, aber es ist auch möglich an einzelnen Wochenend-Modulen teilzunehmen, was evtl. "Wiederholen" entgegen kommt bzw. jenen, die einfach gerne einmal wieder unter Anleitung und in einer Gruppe diese Praxis ausführen möchten.

Dies sind keine einfachen Zeiten. Die Ausschreibung erscheint im Februar des Jahres 2023, ein Jahr nachdem ein Krieg in Europa entbrannt ist und dessen Fortgang oder Ausgang nicht abzusehen ist. Dies ist somit eine Zeit voller Ungewissheit und starken Emotionen, voller Leid und großem tragischen Drama. Somit ist dies "*Gelegenheit*", 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 wirklich dringend benötigt.

Die Inhalte der 4 Module sind diesmal:

Modul 1: 5-Schritte Metta-Tonglen als Selbstmitgeföhls-Praxis

zum Umgang mit eigenen Emotionen, evtl. dem Gefühl der Ungewissheit, Sorgen und Ängsten

Modul 2: 5- Schritte Metta-Tonglen für jene, die uns nahe stehen

Nächstenliebe, Empathie und aktives Mitgeföhls verstärken

Modul 3: 5-Schritte Metta-Tonglen für unser Verbundensein in der Welt

und das Säen von Samen für eine hellere Zukunft

Modul 4: Ein Wochenende zur Wiederholung bzw. Anwendung aller im Programm eingeübten Schritte

Zur Vorbereitung und Begleitung stehen zahlreiche Video-Aufnahmen auf dem YouTube-Kanal von PARAMITA Online https://www.youtube.com/playlist?list=PL5x85oNXJFktvCvwW_w92Vgaa02rj0y-W zur Verfügung,

8 Lektionen zur Tonglen-Praxis auf dem Kamalashila Online Campus

<https://kamalashila-campus.com/> (gegen eine Kursgebühr an das Kamalashila Institut)

und eine Reihe mit Lektionen zum Lodjong-Geistestraining in 7 Punkten, die derzeit auf Vimeo als Videos zur Verfügung steht.

Monatlich kann ein Online-Treffen zur 5-Schritte-Metta-Tonglen-Meditation online stattfinden, 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.

Teilnahme-Konditionen bzw. Kursgebühren:

Für die Teilnahme an einem Wochenendkurs bzw. Modul wird um **80,- € als Kursgebühr** gebeten.

Wer sich von vornherein für alle 4 Module anmeldet, überweise bitte nach der Anmeldung als **Kursgebühr 300,- €**.

Ein zusätzliches PARAMITA-Monats-Abo in Höhe von 50,- € wird während des Zeitraums dieses Programms (z.B. von Mai bis Dezember 2023 oder darüber hinaus) empfohlen. Man kann aber auch als Dauer-Interessent*in oder gelegentlich Teilnehmende(r) zu den üblichen Konditionen (siehe: <https://paramita-online.de/paramita-online/>) in Bonn oder an den Online-Sitzungen teilnehmen.

Ursprünglich sollte die dieses Programm als geschlossene Jahresgruppe mit einer Kursgebühr von 640,- € angeboten werden. Diese hätte dann das PARAMITA-Monatsabo eingeschlossen. Mit dem Angebot als offenes Tonglen-Meditations-Programm wären alle flexibler und ich hoffe, so können auch mehr daran teilnehmen.

Eine Anmeldung für das ganze Programm kann ab sofort, zu den einzelnen Wochenenden jeweils bis eine Woche vor einem Wochenendtermin erfolgen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis.

Herzliche Grüße,
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