

TONGLLEN

Jahresgruppe als Online-Kurs 2023 mit Yesche U. Regel

Die Termine der Tonglen-Jahresgruppe 2023 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
 Abschluss-Retreat (3 Tage)

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 **Abschluss-Retreat** beginnt am
 Freitag, den 1.12.2023 bereits um
 10.00 Uhr und hat einen Tagesablauf
 wie sonst die Samstage.

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

Die Gruppe kann nur als ganze belegt
 werden.

Um eine Ratenzahlung von Mai bis
 Dezember 2023 in 8 Raten à 80,- €
 wird gebeten.

Dieser Betrag schließt das PARAMITA-
 Monats-Abo (im Wert von 50,- €) 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 30,- € im
 Monat mehr und beinhaltet Video-
 oder Telefon-Gespräche mit dem
 Kursleiter und ein weiteres
 Gruppentreffen online im Monat.



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 mehre 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 der Tonglen-Jahresgruppe in 4 Wochenende-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, auch gerne durch andere Lehrende, die Lektüre von Büchern dazu oder bereits Meditationserfahrungen.

Dies sind keine einfachen Zeiten. Die Ausschreibung erscheint zu Anfang des Jahres 2023, fast 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.

Ab Mai 2023 wird somit eine weitere Tonglen-Jahresgruppe zum 5-Schritte-Programm zur Tonglen-Praxis als Online-Kurs stattfinden, wie ich es in meinen beiden Büchern beschrieben habe. Ich möchte Dich herzlich einladen daran teilzunehmen. Das Programm ist ggf. auch für Wiederholer einer solchen Gruppe geeignet.

Die Inhalte der 4 Module sind diesmal:

Modul 1: 5-Schritte Metta-Tonglen als Selbstmitgeföhlspraxis

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 Mitgeföhlspraxis verstärken

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

und das Säen von Samen für eine hellere Zukunft

Modul 4: 3 Tage-Retreat zur Wiederholung 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.

Vor Kursbeginn findet ein ausführliches Vorgespräch statt. Die Gruppe sollte sich bis Mitte April 2023 gebildet haben. Und während der Jahresgruppe ist es jederzeit möglich mit mir zu korrespondieren, per Email, telefonisch oder per Video.

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.

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