

Metta und Tonglen-Meditation für einen tiefgründigen Pfad des Friedens

Lama Yesche U. Regel

Freitag, 23.Mai – Sonntag, 25.Mai 2025



An diesem Wochenende werden wir stille und angeleitete Meditationen üben, die uns den Geschmack des Friedens im eigenen Inneren vermitteln können.

Wenn wir uns Frieden in der Welt wünschen, kann es nicht schaden, wenn wir den Frieden im Inneren kennen. Viele Dharma-Lehrer haben betont, dass wir inneren Frieden benötigen, um äußeren Frieden bewirken oder bewahren zu können.

Frieden ist kein Zustand, den man ein für alle Mal finden kann. Er muss immer wieder neu errungen werden, im Bereich der Meditation vor allem durch

Achtsamkeits-, Geistesruhe, Metta - und Mitgeföhls-Meditationen.

Dazu werden wir die "5 Schritte zur Metta- und Tonglen-Meditation einüben, die Lama Yesche in zwei Büchern dazu beschrieben hat und die er auch in vielen Online-Meditationen, wie man sie auf YouTube findet, angeleitet hat. https://youtube.com/playlist?list=PL5x85oNXJFktvCvwW_w92Vgaa02rj0y-W&si=vI3sWRyK6Ed5XJFa

Zwischen den Meditationssitzungen werden wir kleine Vorträge hören und zudem Texte und Zitate aus den Lehren des historischen Buddha Gautama Shakyamuni, des Dalai Lama, von Thich Nhat Hanh und anderer großer Meister des Buddha-Dharma sowie aus dem Lodjong-Geistestraining lesen. Es wird mindestens eine achtsame Gesprächsrunde geben, in der Teilnehmende ihre eigenen Gedanken und Geföhle zum Ausdruck bringen können.

Lama Yesche U. Regel begegnete dem Buddhismus bereits 1977 und war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch, noch vom XVI. Karmapa ordiniert. Er war Mitbegründer des Kamalashila Institutes und des Klausur-Zentrums in Halscheid und nahm dort an einer Drei-Jahres-Klausur in der Karma-Kagyü-Tradition teil. Seit 1990 unterrichtet er buddhistische Lehren und Meditation im deutschen Sprach-raum - in buddhistischen Zentren ganz unterschiedlicher Richtungen sowie in allgemeinen Einrichtungen der Erwachsenenbildung. Dabei spezialisierte er sich auf Methoden des Mahayana-Geistes-trainings, Achtsamkeits- und Mitgeföhls-Meditationen (wie Tong-Len) sowie buddhistische Meditationen im Angesicht von Sterben und Tod. Seit 2005 leitet er das PARAMITA Projekt in Bonn, gemeinsam mit seiner Frau Angelika Wild-Regel.

Freitag, 7. Juni 2024 **19.30 – 21.30 Uhr**

Samstag, 8. Juni 2024 **10.00 -13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr**

Sonntag, 9. Juni 2024 **10.00 – 13.00 Uhr**

Kosten für den Gesamkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)+ DANA (Spende)