

Tonglen-Jahresgruppe Bonn 2020/2021 als simultaner und aktiver Online-Kurs

Liebe an der Entwicklung von Selbstmitgefühl und altruistischem Mitgefühl durch die Tonglen-Meditation interessierte Menschen und Mitmenschen!

Einige Jahre nach der Veröffentlichung eines Buches zur „Tonglen-Praxis“ (2016) - neuer Titel 2019: Mitgefühl für sich, andere und die Welt¹ - und nach der Durchführung einer ersten Jahresgruppe dieser Art in Bonn und Freiburg im Jahr 2019, wird ab September 2020 eine weitere Jahresgruppe zur Tonglen-Praxis im Praxisraum des PARAMITA BONN angeboten, in Verbindung mit einer gleichzeitigen Möglichkeit zur Online-Beteiligung, d.h. per Video-Konferenz.

Da die Jahresgruppe in die Zeit der Coronavirus-Pandemie fällt, musste leider die Teilnehmerzahl für „Präsenz-Kurse“ in diesem Raum auf 9 begrenzt werden. Dafür gibt es jetzt die Möglichkeit an dem Kurs auch zeitgleich und von überall mit der „Präsenz-Gruppe“ ONLINE, d.h. per Video-Konferenz, teilzunehmen.

Es gibt 16 Online-Plätze, so dass wir max. eine Gruppe von 25 Teilnehmenden der Jahresgruppe bilden, die sich zu 4 Modulen trifft. Hierbei ist es mein Angebot und Wunsch jeden Einzelnen in einer Gruppe über einen längeren Zeitraum in der Meditationspraxis zu begleiten, um dabei viele Aspekte der Methode genauer erläutern, anleiten und dann im Erfahrungsaustausch voneinander lernen zu können.

Sinnvoll wäre es, wenn Teilnehmende die Tonglen-Meditation bereits zuvor etwas kennen gelernt haben, sei es durch Bücher, Kurse und Retreats, mit mir oder auf andere Weise.

Es würde mich freuen, wenn sich an der Tonglen-Praxis Interessierte - mit und ohne Erfahrungen im Bereich Achtsamkeit / Mindfulness – egal ob man/frau einen buddhistischen Hintergrund hat oder nicht - in dieser Jahresgruppe treffen würden. Auch Praktizierende aus anderen Religionen bzw. ohne religiöse Orientierung sind willkommen.

¹ Im Februar 2020 ist mein Buch „Selbstmitgefühl durch Tonglen – Leid überwinden mit der 5-Schritte-Meditation“ erschienen, wiederum bei *nymphenburger*.

Zum Kurs werden während der Module aufgenommene Audio-, evtl. Video-Dateien mit Meditationsanleitungen und zum Nachhören der Vorträge usw. angeboten und es wird eine regelmäßige Übung für die Zeit zwischen den Kursen empfohlen.

Mit allen, die sich für die Tonglen-Jahresgruppe interessieren oder auch schon anmelden, möchte ich ein Vorgespräch (mit Fragebogen) führen, entweder persönlich oder telefonisch, sowie unverbindlich ein Nachgespräch nach Abschluss des Programms anbieten. Auch würde ich telefonische und Email-Begleitung (in Bonn auch vor Ort) während des Programms anbieten.

Und nochmals:

Bedingt durch die Coronavirus-Pandemie-Vorsichts-Maßnahmen haben wir uns entschieden, dass in unserem Praxisraum im PARMITA BONN nur max. 9 Teilnehmende und der Kursleiter gleichzeitig anwesend sein können. Diese „Präsenz-Gruppe“ ist schon voll. Weitere Teilnehmer(innen) können den Kurs online von zu Hause aus verfolgen und werden dabei akustisch und visuell in die Gruppe eingebunden. Die Konditionen für die Begleitung während der Jahresgruppe sind dieselben, egal ob man an der Gruppe im Bonner Praxisraum teilnimmt oder online. Online-Teilnehmende erhalten trotzdem auf Wunsch eine Ermäßigung von bis 20% auf die Kursgebühren.

Die 4 Termine der Module im Jahr 2020/2021 werden sein:

Modul 1: 11.-13. September 2020 im PARAMITA BONN

Beginn: Freitag 11.9. um 19:00 Uhr - Ende: Sonntag, 13.9. um 13.00 Uhr

Die traditionellen Grundlagen der Tonglen-Praxis im Buddhismus

Vier Edle Wahrheiten, Metta-Praxis, Lodjong-Geistestraining, Weisheit und Mitgefühl, relatives und absolutes Bodhichitta

Modul 2: 6.-8. November 2020 im PARAMITA BONN

Beginn: Freitag, 6.11. um 19.00 Uhr - Ende: Sonntag, 8.11. um 13.00 Uhr

Tonglen als Selbstmitgefühls-Meditation

Verbindung zur Achtsamkeits-Praxis, Was ist Selbst-Mitgefühl und wie kann Tonglen hierzu genutzt werden?, Den Körper, leidvolle Emotionen und existenzielle Probleme zum Anlass für die Mitgefühls-Übung nehmen, Übergang Mitgefühl für andere

Modul 3: 12.-14. März 2021 im PARAMITA BONN

Beginn: Freitag, 12.3. um 19.00 Uhr – Ende: Sonntag, 14.3. um 13.00 Uhr

Tonglen zur Kultivierung von altruistischem Mitgefühl für andere und die Welt

Die Metta- und Tonglen-Praxis ausdehnen, Nächstenliebe, Universelles Mitgefühl, Herzenskraftquellen für Mitgefühl

Modul 4: 3.-6. Juni 2021 im PARAMITA BONN

Beginn: Donnerstag (Fronleichnam), 3.6. um 15.00 Uhr –

Ende: Sonntag, 6.6. um 13.00 Uhr

(Dieser Kurs geht somit 2 ganze + 2 halbe Tage.)

Schwierigkeiten bei der Tonglen-Praxis klären und die Übung vertiefen

Überwindung unerwünschter Nebenwirkungen und Schwierigkeiten bei der Tonglen-Praxis, Kontra-Indikationen, Vertiefung der Tonglen-Meditation für sich selbst und andere...

Kursgebühren bzw. Kosten:

Der Betrag für das ganze Jahresprogramm, das komplett belegt werden sollte, beträgt 800,- € und setzt sich zusammen aus:

150,- € für die 3 Wochenend-Modul 1-3

200,- € für Modul 4, da es etwas mehr als einen Tag länger dauert und

150,- € für Vor- und Nachgespräch und die Betreuung zwischendurch, egal in welchem Ausmaß diese in Anspruch genommen wird.

Eine Ermäßigung um 10% ist auf Anfrage möglich.

Eine Ermäßigung bis zu 20 % wird allen Online-Teilnehmenden angeboten.

Der Betrag von 800,- € sollte in 10 Raten bezahlt zu 80,- € überwiesen werden, am besten mit einem Dauerauftrag von September 2020 bis Juni 2021.

Bei 10% Rabatt sind dies 720,- bzw. 72,- € monatlich

und bei 20% Rabatt 640,- und 64,- € monatlich.

Bitte nicht den ganzen Kursbeitrag im Voraus überweisen. Das hatte sich 2019 nicht bewährt, auch steuerlich.

Bankverbindung: Yesche U. Regel / Wild-Regel

Sparkasse Köln-Bonn

IBAN DE65 3705 0198 1900 9483 06

BIC COLSDE33XXX

Die Anmeldung sollte bis zum 23. August 2020 schriftlich und verbindlich für die ganz-jährige Beteiligung erfolgen.

Bei einem unvorhergesehenen Kursausfall in Bonn wird ein Nachholtermin angeboten oder wir erstatten den vollen zuvor überwiesenen Betrag zurück. Ein Rücktritt von der Anmeldung nach dem 23.8.2020 ist nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20,- € möglich. Falls die Coronavirus-Pandemie auch noch während der Jahresgruppe zu Einschränkungen und Kursabsagen führt, werden wir damit versuchen angemessen umzugehen.

Für aus der Ferne nach Bonn Anreisende können wir Tipps für Hotels, evtl. für Privatunterkünfte, geben. Man schaue aber auch selbst einmal im Internet im Bereich des Stadtteiles Poppelsdorf (53115), der Südstadt, Weststadt und Ippendorf nach.

Das beliebte Universitäts-Viertel BN-Poppelsdorf liegt nur 5 Bus-Minuten vom Bonner HBF entfernt (Busse 601, 602, 603) und 15 Geh-Minuten. Das Haus, in dem sich unsere Praxisräume befinden, ist umgeben von zahlreichen Restaurants und Cafés. Der Botanische Garten, die Alleen der Bonner Südstadt und der nahe Kreuzberg bieten schöne Ausgleichs-Möglichkeiten für Bewegung in Pausen und an Abenden. Auch der in Bonn besonders schöne Rhein ist nur 20 Minuten zu Fuß entfernt.

Mit herzlichen Grüßen,
Yesche U. Regel

PARAMITA BONN

Praxisraum für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Str. 17, D-53115 Bonn

Tel. 0228-969 1357 1 , E-mail: paramita-bonn@t-online.de

www.paramita-projekt.de , www.yesche.de / www.tonglen.de , www.mbsrbonn.de

Bis August 2020 sende man Briefpost bitte an unseren Geschäftssitz

**Yesche U. Regel
Dorfstr. 24
56729 Arft
Rheinland-Pfalz**

Anhang: Links zu Video-Dateien zur Tonglen-Praxis (siehe nächste Seite)

Lama Yesche U. Regel: Tonglen als Praxis für Selbstmitgefühl und Altruismus – in 8 Lektionen

Lektion 1, Einführung in das 5-Schritte-Programm – Tonglen für sich selbst und andere:
<https://www.youtube.com/watch?v=QVGBW67I5O0&list=PLvMgS1x9RJ1AILgnuJ0ZBPeeU9KqE2Biw&index=1>

Lektion 2, Der buddhistische Hintergrund der Tonglen-Meditation und wie sich daraus die 5-Schritte-Anleitung ergibt:
<https://www.youtube.com/watch?v=WWNwcTRQGGE&list=PLvMgS1x9RJ1AILgnuJ0ZBPeeU9KqE2Biw&index=2>

Lektion 3, Was bedeutet „Selbstmitgefühl“ und wie kann es mit der Tonglen-Praxis geübt werden? Mit Metta-Wunschsätzen und einer längeren Anleitung zur Meditation:
<https://www.youtube.com/watch?v=19FnsT7zIRc&list=PLvMgS1x9RJ1AILgnuJ0ZBPeeU9KqE2Biw&index=3>

Lektion 4, Tonglen als Selbstmitgefühls-Praxis mit Dankbarkeit als Herzenskraftquelle:
<https://www.youtube.com/watch?v=lrGXHqhTXZg&list=PLvMgS1x9RJ1AILgnuJ0ZBPeeU9KqE2Biw&index=4>

Lektion 5, Selbstmitgefühls-Tonglen verbunden mit einem Focusing-Ansatz und das Leid der anderen zum eigenen hinzu nehmen:
<https://www.youtube.com/watch?v=m71k9VEuaKM&list=PLvMgS1x9RJ1AILgnuJ0ZBPeeU9KqE2Biw&index=5>

Lektion 6, Tonglen für eine andere Person – und wie dabei aus empathischen Gefühlen die Kraft des Mitgefühls gewonnen werden kann:
<https://www.youtube.com/watch?v=CvaXUIDT8R0&list=PLvMgS1x9RJ1AILgnuJ0ZBPeeU9KqE2Biw&index=6>

Lektion 7, Tonglen für Andere - Ausdehnung der Meditation von der konkreten Nächstenliebe zum unparteilichen Mitgefühl:
<https://www.youtube.com/watch?v=SuPh3J0YACU&list=PLvMgS1x9RJ1AILgnuJ0ZBPeeU9KqE2Biw&index=7>

Lektion 8, Hindernisse und Schwierigkeiten bei der Tonglen-Meditation - Entwicklung von Mut zu Visionen für die Missstände auf unserem Mutter-Planeten Erde: [Link demnächst...](#)

Lama Yesche U. Regel, Dharma-Praxis, Meditation und Abschied nehmen in Krisenzeiten - Vortrag zur Online-Vesakh-Feier, Mai 2020
<https://www.youtube.com/watch?v=GERipOb53dg>

Lama Yesche U. Regel, Tages-Seminar zur Tonglen-Meditation – Mit Dankbarkeit als Herzenskraftquelle und für einen Sinn von tiefer Verbundenheit mit anderen: <https://vimeo.com/423157775/96f5e86732> sowie auch mit Video-Podcast zu „Tonglen-Meditation - Mitgefühl für sich und andere in schwierigen Zeiten“: [>> Videos Tonglen-Seminare April und Mai 2020](#)