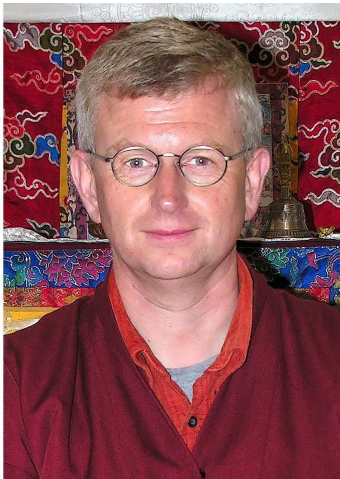




# Öffentlicher Vortrag am Freitagabend und Meditationskurs am Wochenende im Buddha-Haus Meditationszentrum München

## Tonglen - Im Hier und Jetzt mitfühlend sein

Yesche Udo Regel



**Kurs 13: 23. – 25. Juli 2009**

**Fr 19:00 – 21:15 Uhr Öffentlicher Vortrag**

**Sa / So 09:00 – 17:00 / 13:00 Uhr Mediationskurs**

An diesem Wochenende geht es um eine gründliche Einübung der Tonglen-Meditation, der Übung des Aussendens und Annehmens, die eine Variante der Metta-Meditation darstellt.

Die Praxis des Tonglen kann als besonders feine Achtsamkeitspraxis verstanden werden. Auf der Grundlage von achtsamer Präsenz üben wir, uns uns selbst und anderen mitfühlend zu widmen.

Tonglen in Verbindung mit dem Atem wird hier als eine Übung vorgestellt, die sowohl zur einfühlsamen Selbstbetrachtung wie auch in der Kommunikation mit Anderen angewendet werden kann.

So bewirkt Tonglen ein schlichtes Verbunden-Sein mit dem, was uns im gegenwärtigen Augenblick begegnet.

<b>Zeiten:</b>	<b>Fr</b> 19:00 – 21:15	Öffentlicher Vortrag und Meditation
	<b>Sa</b> 09:00 – 17:00	Vorträge, Meditationspraxis, Fragen
	<b>So</b> 09:00 – 13:00	dto.

**Hinweise:** Für die Mittagspause bitte eigene vegetarische Verpflegung mitbringen.

**Yesche U. Regel** war 16 Jahre lang ordiniertes Mönch der tibetischen Karma-Kagyü-Schule und absolvierte ein Drei-Jahres-Retreat in dieser Tradition. Er begegnete vielen bedeutenden Lehrern und war am Aufbau buddhistischer Zentren im Rheinland beteiligt und leitet heute das Paramita-Projekt in Bonn. Seit vielen Jahren unterrichtet er im ganzen deutschen Sprachraum und hat sich auf die Vermittlung des Tonglen spezialisiert.

**Kursgebühr:** Öffentlicher Vortrag auf Spendenbasis.  
**Kurs 50,- €** für beide Tage (Sa + So).  
Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

**Spende:** **Dana** für den Gastlehrer und das  
Meditationszentrum München.

**Anmeldung:** Buddha-Haus Meditationszentrum,  
Klarastr. 4, 80636 München,  
Tel.: 089 / 123 88 68.  
E-Mail: [info@buddhahaus-muenchen.de](mailto:info@buddhahaus-muenchen.de)  
Anmeldung per Telefon, E-Mail, Fax oder  
Eintrag in Anmelde-liste im Zentrum.



**BuddhaHaus**  
Meditations- und Studienzentrum e. V.