

"Sei Du der Frieden, den die Welt so dringend benötigt"

Retreat mit Meditation, Vorträgen und Austausch mit Lama Yesche U. Regel

Freitag, 7. – Sonntag, 9. Juni 2024



Wer dem Weg des Buddha zu folgen versucht, gelobt zumeist, den eigenen Geist und die eigene Lebensführung ganz auf Friedfertigkeit auszurichten. Ziel ist es, keinem Lebewesen mehr Schaden zuzufügen und unparteiliches Mitgefühl zu entfalten. Man strebt an, die Fesseln des Leidenskreislaufes (Samsara) durchzuschneiden, sich zu befreien und auch andere dazu zu inspirieren.

Damit dies nicht nur ein ethisches Ideal bleibt, gilt es, den Geist mit entsprechenden Meditationen zu schulen: mit Motivation und Entschlusskraft und dann mit den Methoden zur Entwicklung von Geistesruhe und mentaler Stabilität (Shamatha) sowie mit Metta-Herzensgüte

und weitsichtiger tiefgründiger Weisheit. Die Lebensumstände werden die Praxis herausfordern und prüfen, zumal in einem Umfeld, das nicht den Geist der Friedfertigkeit lebt, sondern in dem es viel Unruhe gibt und sogar Kriege geführt werden.

„Andere mögen Lebendes töten, wir wollen nicht töten.

Andere mögen stehlen, wir wollen nichts nehmen, was uns nicht gegeben wird.

Andere mögen boshaft sein, wir wollen bescheiden sein.

Andere mögen falsche Ansichten haben, wir wollen rechte Einsichten gewinnen.“

(Buddha, Majjhima Nikaya 8 - Übersetzung: Kurt Schmidt)

An diesem Wochenende werden vor allem klassische Meditationen mit Anleitung und Stille praktiziert. In kurzen Dharma-Vorträgen wird zudem das Thema aufgezeigt und zu einem achtsamen Austausch über die Übung der Friedfertigkeit im Angesicht des Zeitgeistes und Zeitgeschehens eingeladen.

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 Sprachraum - in buddhistischen Zentren ganz unterschiedlicher Richtungen sowie in allgemeinen Einrichtungen der Erwachsenenbildung. Dabei spezialisierte er sich auf Methoden des Mahayana-Geistes Trainings, Achtsamkeits- und Mitgefühls-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 Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)+ DANA (Spende)

Programm-Übersicht Juni - Oktober 2024

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg,
info@kcl-heidelberg.de, www.kcl-heidelberg.de

Juni

07.-09.06. Lama Yeshe U. Regel: "Sei Du der Frieden, den die Welt so dringend braucht"

Juli

01.-02.07. Ringu Tulku Rinpotsche: Umgang mit den „Dämonen des Geistes“
19.-21.07 Lieder der Verwirklichung mit Kristina Bischoff

September

13. - 15. 09. Acharya Lama Sönam Rabgye: Meditation der Weißen Tara
25. - 26. 09. Unterweisungen zur Weißen Tara und Ermächtigung zu ihrer Praxis

Oktober

11.-13. 10. Lama Yeshe Gyamtso: Der Buddhistische Pfad zu Liebe und Mitgefühl
25.-27.10. Amitabha-Kurs mit Lama Kunga Dordsche

Wöchentliches Programm:

Montag,	19.30 Uhr	Meditation auf Tschenresig, den Bodhisattva des Mitgefühls
Dienstag,	19.30 Uhr	Meditation der Tergar-Gruppe „Joy of Living“, im Yogaraum
	20.00 Uhr	Meditation der Soto-Zen-Gruppe (für Fortgeschrittene) im Meditationsraum
Mittwoch,	19.00 Uhr	Selbstmassage und Körperübungen aus dem Buddhistischen Yoga nach Kalu Rinpotsche
	19.30 Uhr	Meditation der Geistesruhe, für Anfänger, im wöchentlichen Wechsel mit der Meditation des Gebens und Nehmens zum Entwickeln von Mitgefühl für sich selbst und andere
Donnerstag,	17.45 - 19.00	Achtsamkeits-Yoga mit Josh Gale im Yogaraum (ab 2. Mai)
	19.30 Uhr	Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Anmeldung für den Achtsamkeits-Yoga bitte direkt bei Josh: Tel. 01575-89 32 885 per
WhatsApp (oder SMS).

Das Singen mit Barbara Unseld findet an folgenden Sonntagen, jeweils 15 - 17 Uhr,
statt: 19.5., 23. 6. und 7.7. Anmeldung bitte direkt bei Barbara.Unseld@outlook.de