



YOGA DRESDEN

KATHARINA MEINHARD

"Sei Du der Frieden, den die Welt so dringend braucht" Meditation, Vorträge und Austausch mit Yesche Udo Regel



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.

Wer dem Weg des Buddha zu folgen versucht, gelobt zumeist, den eigenen Geist und die eigene Lebensführung ganz auf Friedfertigkeit auszurichten. Keinem Wesen soll mehr Schaden zugefügt werden, unparteiliches Mitgefühl gilt es zu entfalten. Man selbst möchte die Fesseln des Leidenskreislaufes (Samsara) durchschneiden, sich befreien und auch andere dazu 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-Herzengüte 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.

Yesche U. Regel unterrichtet seit vielen Jahren Buddhismus und Meditation im gesamten deutschen Sprachraum. Er leitet den Meditations-Praxisraum PARAMITA BONN und ein Online-Programm www.paramita-online.de. Erstes Kennenlernen mit der Tonglen-Praxis ist mit seinen Büchern „Mitgefühl für sich, andere und die Welt - Mit der Tonglen-Meditation Leid überwinden“ und „Selbstmitgefühl durch Tonglen“ möglich, außerdem auch durch über 500 Videos auf <https://www.youtube.com/channel/UCoETeEU-czRAKXftQsBc2iw>

06. bis 08. September 2024

Freitag, 19.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Blaues Haus, Parkplatz Alte Feuerwache, Fidelio-F.-Finke-Str., 01326 Dresden

Seminargebühr: 15,00 € (Freitag) + 145,00 € (Samstag + Sonntag)

ohne Übernachtung und Verpflegung

Im Zuge der Anmeldung **mit Anmeldeformular** bitte den Betrag auf das Konto der **Yogaschule Dresden e.V.** überweisen (siehe unten). Erst nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich und ein Platz reserviert. Die Reihenfolge der Zahlungseingänge ist entscheidend für die Vergabe der Plätze.