

PARAMITA BONN

Wiedereröffnung

Nach langer Auszeit aufgrund der Covid-19 Maßnahmen, in der nur vereinzelte Veranstaltungen in unserem Praxisraum stattfinden konnten, versuchen wir ab dem 20. August 2020 im Praxisraum des PARAMITA BONN wieder ein regelmäßiges Programm anzubieten.

Voranmeldung

Zu allen Terminen, d.h. zu jedem einzelnen Termin, ist eine vorherige Anmeldung (am besten per Email an paramita-bonn@t-online.de) und der Erhalt einer schriftlichen Teilnahmezusage von uns notwendig, sowie eine verbindliche Zusage die Corona-Maßnahmen des PARAMITA BONN einzuhalten. Die Teilnehmerzahl im Praxisraum ist auf 9-10 begrenzt, so dass wir jeden einzelnen Kurs-Termin eine jeweilige Anmelde-Liste geführt wird.



Update zum Programm für August mit Vorschau auf September 2020

Unsere neue Website www.paramita-bonn.de ist noch nicht fertig und online, so dass Ihr eine Programmvorschau für August in diesem Format erhaltet. Und schon wird ein Update notwendig.

Donnerstag, 20.8.2020 - PARAMITA-ABEND mit Markus Bonn und Christiane Hackethal

18.00-19.00 Uhr: Meditationsstunde
eine Sequenz von Metta-Meditation, Geistesruhe-/
Shamatha-Anleitung und „Offenem Schauen“

19.30-21.00 Uhr: Meditations-Abend
Thema: „Metta“ – in dem Sinne, dass Metta von seiner ursprünglichen Bedeutung her mit „Freundlichkeit“ oder „sich anfreunden“ übersetzt werden kann.
Wie ist das genauer zu verstehen? Und wie geht es uns in der gegenwärtigen unserer Situation damit, freundlich zu sein/bleiben, uns mit ihr „anzufreunden“?
Zu Fragen wie diesen möchten beide zu einem Austausch einladen – neben kleinen Impulsen und Meditation.

Bitte bei diesen und allen nachfolgenden Terminen jeweils 10-20 Minuten vorher ankommen, einzeln den Raum betreten und bis zum Sitzplatz eine Atemschutzmaske tragen. Dann nicht mehr!

Mittwoch, 26.8.2020 - mit Ruth Rieckmann

19.30 – 21.30 Uhr: 1. Abend einer Reihe zur

„Weisheit der Dakini“

(Es folgen 4 weitere Abende bis Dezember. Jeder Abend kann auch einzeln gebucht werden. Bitte bald anmelden. Es sind noch einzelne Plätze frei!)

Donnerstag, 27.8.2020 - PARAMITA ABEND - mit Yesche U. Regel

16.45-17.30 Uhr: **Stille Grüne Tara Puja**

Hierbei wird die Puja ohne Gesang leise rezitiert, da gemeinsames Singen LEIDER derzeit in geschlossenen Räumen kontra-indiziert ist.

18.00-19.00 Uhr: **Meditationsstunde „Achtsamkeit“ (mit Yesche)**

19.30-21.00 Uhr: Einführung in eine Reihe von 3 weiteren Abenden (3., 10. und 24.9.2020) (jeder Abend wird einzeln buchbar sein):

„Meditation in Zeiten von Corona“ (mit Yesche)

Wie erlebe ich meditative Praxis, wenn Vergänglichkeit, Ungewissheit und Unsicherheit anklopfen?

Am 27.8. geht es im Schwerpunkt um „Meditationen im Umgang mit Krankheit...“,

am 3.9. um „Meditationen im Umgang mit Vergänglichkeit und Sterblichkeit...“,

am 10.9. um „Meditationen im Umgang mit Angst ...“

und am 24.9. um Meditationen im Umgang mit verschiedenen Meinungen und Ansichten...“.

Man kann an einzelnen Abenden und natürlich auch an allen teilnehmen. Es ist aber für jede einzelne Sitzung eine verbindliche Anmeldeungen für einen der 10 Plätze notwendig.

Achtung Terminverschiebung bzw. Verlegung des 1. Termins dieser neuen Reihe!

Das erste zuvor angekündigte **„Treffen der Freunde des PARAMITA“** wird von Sonntag, den 30. August 2020 auf

Sonntag, den 13. September 2020 verschoben, dann von 18.00 - ca. 19.30 Uhr, Als Thema möchte ich das folgende benennen:

Ein halbes Jahr Pause im PARAMITA - wo stehen wir jetzt?

Ein halbes Jahr „Corona“ - wo stehe ich jetzt?

Einige unserer Termine werden auf der Website www.netzwerk-buddhismus-bonn.de veröffentlicht.

Beginn der MBSR- und MSC-Kurse in unserem Praxisraum, zuerst mit Anja Siebertz, dann folgen ab dem 23. September 2020 die Kurse mit Angelika Wild-Regel, siehe www.mbsrbonn.de .

ab Montag, 31.8.2020 - jeweils 19.00-21.30 Uhr
8-wöchiger MBSR-Kurs mit Anja Siebertz

ab Dienstag, 1.9.2020 - jeweils 10.00-12.30 Uhr
8-wöchiger MBSR-Kurs mit Anja Siebertz

ab Dienstag, 1.9.2020 - jeweils 15.30-18.00 Uhr
8-wöchiger MBSR-Kurs mit Anja Siebertz

ab Dienstag, 1.9.2020 - jeweils 19.00-21.30 Uhr
8-wöchiger MSC-Kurs mit Anja Siebertz

Hier noch ein Hinweis auf ein externes Online-Angebot im August mit Yesche U. Regel:



22.-24. August 2020

Die Drei Fahrzeuge des Buddhismus

Das 1. Modul einer Reihe von 6 geplanten Wochenendkursen im Kamalashila Institut findet nur als Online-Seminar statt.

Weitere Infos und Anmeldung über diese Links:

<https://www.kamalashila.de/programm/veranstaltungen/veranstaltung/die-drei-fahrzeuge-des-buddhismus-block-1-hinayana-theravada-modul-1-und-2-i-august-dezember/>

Anmeldung: <https://form.jotform.com/202015703815344>



Am 9. Juli 2020 sollte **Lama Kelzang Wangdi** im PARAMITA BONN zu Gast sein. Aus den bekannten Gründen konnte der Abend nur online stattfinden.

Hier die Video-Aufzeichnung des Vortrags, in dem der bhutanesische Lama meine Fragen, und die einiger Teilnehmer*innen, beantwortet:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=neWB025WiUs)

[v=neWB025WiUs](https://www.youtube.com/watch?v=neWB025WiUs)

Und last not least noch ein Geschenk:

Dies ist eine besondere Audio-Aufnahme, die ich, Yesche, 2007 für eine damals im Sterben liegende Dharma-Freundin im Stupa von Kamalashila in Langenfeld/Eifel aufgenommen hatte. Damals sind 12 Tracks mit buddhistischen Rezitationen und Mantras entstanden, in der besonderen Akustik des Stupa-Innenraums, die ich nun auf die Plattform „SoundCloud“ eingestellt habe. Damals konnte ich auch noch ganz gut singen, was jetzt, 13 Jahre später, leider nicht mehr der Fall ist.

Vor einiger Zeit dachte ich noch darüber nach, diese Aufnahmen mal als CD zu brennen und zu veräußern, jetzt kann sie jeder anhören und dabei auch die Mantras kennen lernen. Wem das Anhören gefällt, bleibt es frei überlassen, dafür eine Spende auf das unten angegebene Konto zu überweisen.

Ich habe die Aufnahmen mit der Überschrift versehen:

Half an Hour Inside the Great Stupa of Kamalashila

<https://soundcloud.com/user-599963384/sets/half-an-hour-inside-the-great>

Soviel für heute.

Mit herzlichen Grüßen,
Yesche

Bankverbindung:
Yesche U. Regel / Wild-Regel
Sparkasse Köln-Bonn
IBAN DE65 3705 0198 1900 9483 06
BIC COLSDE33XXX

PARAMITA BONN

Praxisraum für Achtsamkeit,
Meditation und Stressbewältigung
Yesche U. Regel u. Angelika Wild-Regel
Clemens-August-Str. 17, D-53115 Bonn

Der Praxisraum steht derzeit nur Gruppen mit begrenzter Teilnehmerzahl bei Voranmeldung zur Verfügung.

Email: paramita-bonn@t-online.de

www.yesche.de / www.tonglen.de / www.paramita-bonn.de
(...diese 3-in-1 Website ist derzeit im Aufbau)
www.mbsrbonn.de
netzwerk-buddhismus-bonn.de/

Im Falle, dass dies eine Rundmail ist, kann man sich mit einer Antwort-Email von dem Verteiler abmelden.

Wohn- und Geschäftssitz in 56729 Arft, Rheinland-Pfalz