

Liebe Freunde des PARAMITA BONNI!

Etliche, die unser Programm bekommen, und nach langer Pause gerne einmal wieder zu einem Meditations-Abend oder einem buddhistischen Themen-Abend ins PARAMITA BONNI kommen möchten, denken möglicherweise, dass auf die 10 Plätze, die wir derzeit nur noch für jeden Termin anbieten können, ein besonders großer „Run“ besteht und melden sich deshalb erst gar nicht an. Wir bekamen einige Emails und Anfragen, die uns das vermuten lassen. „Buddhisten“ und Freunde des Buddhadharmas sind nun mal bekannt dafür, dass sie sich nicht gerne an „Wettbewerben“ beteiligen.

Tatsächlich ist es jedoch so, dass Anmeldungen zu unserem nun wieder regelmäßigen Programm nach der 6-monatigen Pause nur sehr langsam und spärlich eintreffen, so dass es bei allen Terminen ab dem 20. August 2020, siehe Update des Programms für August in der letzten Email und demnächst für September, noch viele freie Plätze gibt.

(Für alle, die die Programmvorschau für August übersehen oder schon gelöscht haben, hängt sie dieser Email nochmals an.)

Von älteren Menschen, die evtl. zu einer „Risiko-Gruppe“ gehören, zu der wohl auch Angelika und ich zählen, hörten wir zuweilen, dass sie sich Sorgen machen, ob sie sich überhaupt in einen geschlossenen Raum für längere Zeit in einer Gruppe setzen sollen. Das muss natürlich jede(r) für sich entscheiden. Wir haben jedenfalls ein Hygiene-Konzept vorgelegt und achten genau auf dessen Einhaltung. Man/frau sitzt im Anstand von 1,50 - 2,00 Meter voneinander entfernt und trägt die Atemschutzmaske bis zum Hinsetzen und auch sofort beim Wiederaufstehen. Während der Meditationen und Dharma-Vorträge etc. muss man sie nicht tragen, kann das aber auch tun, wenn man sich damit sicherer und wohler fühlt.

Wir lüften regelmäßig und haben extra für 400,- € ein Luftreinigungsgerät mit Hepa-Filter angeschafft, das wir immer wieder anstellen und das helfen soll, Viren und Bakterien aus der Luft zu filtern. (Ob es das wirklich tut, wer weiß es schon?) Wir bitten alle darum sich ein eigenes Getränk, am besten nur klares Wasser oder einen ganz hellen Tee, in eigenen Flaschen mitzubringen, da wir keine Getränke und Knabberereien mehr anbieten dürfen, und bitten alle, die sich auf eine Meditationsmatte setzen möchten, ein eigenes Tuch als Schonunterlage, wie bei einem Yoga-Kurs, mitzubringen.

Eventuell würden wir empfehlen, eine Atemschutzmaske schon in der Clemens-August-Straße zu tragen, da hier in den Straßencafés die Abstände nicht eingehalten werden und die meisten Menschen auch keine Maske tragen. Ein Restaurant in der Straße musste ja wegen einer Infektionskette bereits geschlossen werden.

Es gab ja bereits einige Abendkurse im Juni-Juli und soweit wir hörten, empfanden dann doch die meisten ihren Aufenthalt in unserem Praxisraum als sehr angenehm und unkompliziert.

Also, wir sind bereit für die neuen Kurse an Donnerstagen ab dem 20.8. (mit Christiane Hackethal und Markus Bonn nur an diesem Tag!), mit Ruth Rieckmann(ab dem 26.8.), mit mir, Yesche U. Regel (ab dem 27.8.) und auch für die MBSR- und MCS-Angebote mit Anja Siebertz (ab dem 31.8.) und Angelika Wild-Regel (ab dem 23.9.)

und freuen uns über jede(n), die/der kommt.

Was meinen Beitrag nach langer Pause in Bonn betrifft, so habe ich mir überlegt, dass ich gerne Meditationen und Betrachtungen, auch Austausch dazu, anbieten möchte, wie wir mit der Coronavirus-Krise umgehen, die uns vermutlich alle, wenn auch auf sehr unterschiedliche Weise, beschäftigt. Ich möchte dies jedoch im Rahmen der meditativen Praxis und des Buddhadharma tun, denn das sehe ich als meine Aufgabe an. So ergeben sich die Themen für die ersten 4 Donnerstag Abende, die ich anbieten möchte: Meditationen im Umgang mit ...

Krankheit (2.7.8.),  
Sterblichkeit/Vergänglichkeit (3.9.),  
Angst (10.9.) und  
„Meinungen und Ansichten“ (24.9.).

Wenn alle unsere Abendsitzungen und Kurse einigermaßen belegt sind und unser Praxisraum sich wieder mit Leben füllt, werden wir unseren Raum über diese Krise hinweg bewahren können.

Mit herzlichen Grüßen,  
Yesche und Angelika