

# PARAMITA BONN

## Wir sind wieder da!

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

## Nur noch mit Voranmeldung!

Zu allen Terminen, d.h. zu jedem einzelnen Termin, ist jetzt eine vorherige Anmeldung (am besten per Email an [paramita-bonn@t-online.de](mailto: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.

## Bitte nicht zögern mit der Anmeldung!

Manche hielten sich bislang mit ihrer Anmeldung etwas zurück, weil sie dachten, es gäbe sehr viel Andrang auf die jeweils 9-10 Plätze. Das ist überhaupt nicht der Fall. Bitte bei Interesse bald anmelden und ggf. auch noch kurzfristig bis zum Tag vor dem Termin. Wir freuen uns über jede(n), die/der kommt, und teilen bald mit, ob noch ein Platz frei ist. Bisher gab es immer noch freie Plätze.

## Programm für September 2020



Unsere neue Website [www.paramita-bonn.de](http://www.paramita-bonn.de) ist online, allerdings noch nicht richtig fertig. Sie wird sich jetzt im Laufe der Wochen mit Inhalt füllen. Sie ist jetzt Teil der Website [www.yesche.de](http://www.yesche.de), sollte jedoch direkt über [www.paramita-bonn.de](http://www.paramita-bonn.de) aufrufbar sein.

### Donnerstag, 3.9.2020 - PARAMITA ABEND - mit Yesche U. Regel

#### 16.45-17.30 Uhr: Stille Grüne Tara Puja - mit Yesche

Hierbei wird die Puja nur mit leisem Gesang, ggf. nur auf Deutsch, rezitiert, da gemeinsames Singen derzeit in geschlossenen Räumen kontra-indiziert ist. Dafür werden Anleitungen zu Visualisation u. Mantra-Rezitation gegeben. Diese Form der stillen Puja kann sehr schön sein. Bitte meldet Euch bei Interesse an, damit wir es ausprobieren können!

#### 18.00-19.00 Uhr: Meditationsstunde „Herzenswärme und Mitgefühl (Metta/Tonglen)“ - mit Yesche

19.30-21.00 Uhr: Fortsetzung einer Reihe von Abenden  
**„Meditation in Zeiten von Corona“ - mit Yesche**  
 Wie erlebe ich meditative Praxis, wenn Vergänglichkeit, Ungewissheit und Unsicherheit anklopfen?

#### an diesem 3.9.: „Meditationen im Umgang mit Vergänglichkeit und Sterblichkeit...“

#### 10.9.: „Meditationen im Umgang mit Angst ...“ 24.9.: Meditationsstunde im Umgang mit verschiedenen Meinungen und Ansichten...“

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

**Donnerstag, 10.9.2020 - PARAMITA ABEND - mit Yesche**

16.45-17.30 Uhr: **Medizin-Buddha-Puja - mit Yesche**

Es werden Anleitungen zu Visualisation u. Mantra-Rezitation des „Heilenden Buddha „Sangye Menla gegeben.

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

19.30-21.00 Uhr: Fortsetzung der Reihe von Abenden

**„Meditation in Zeiten von Corona“ - mit Yesche** (Themen siehe Seite 1)

**Freitag bis Sonntag, 11.-13.9.2020 - Beginn der Tonglen-Jahresgruppe Bonn - mit Yesche U. Regel**

Für die Teilnahme an dieser Jahresgruppe, die sich zu 4 Modulen bis zum Sommer 2021 trifft, sind noch Plätze als Online-Teilnehmer frei. Siehe den Anhang in der Email.

**Sonntag, den 13. September 2020 - 18.00 - ca. 19.30 Uhr,  
Treffen der Freunde des PARAMITA**

Thema:

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

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

**Donnerstag, 17.9.2020 - mit Ruth Rieckmann**

19.30 – 21.30 Uhr: **2. Abend einer Reihe zur „Weisheit der Dakini“**

**Thema dieses Abends: Vajra-Dakini - Wut**

Siehe dazu das ausführliche Dokument im Anhang der Email, auch zu den Teilnahme-Konditionen. Es folgen noch 3 weitere Abende bis Dezember und ein Übungstag am 26.9. Jeder Termin kann auch einzeln gebucht werden. Bitte bald anmelden. Es sind noch einzelne Plätze frei!

**Donnerstag, 24.9.2020 - PARAMITA ABEND - mit Yesche**

16.45-17.30 Uhr: **Tschenresig Puja - mit Yesche**

Es werden Anleitungen zu Visualisation u. Mantra-Rezitation des Bodhisattva des Mitgefühls gegeben.

18.00-19.00 Uhr: **Meditationsstunde „Einsichts-Meditation (Vipashyana)“ - mit Yesche**

19.30-21.00 Uhr: Fortsetzung der Reihe von Abenden

**„Meditation in Zeiten von Corona“ - mit Yesche** (Themen siehe Seite 1)

**Samstag, 26.9.2020 - 10.00-17.00 Uhr**

**- Übungstag zur „Weisheit der Dakini“ mit Ruth Rieckmann**

Austausch, Übungen und Puja mit dem Mandala der Fünf Weisheits-Dakinis

Siehe dazu das ausführliche Dokument im Anhang der Email, auch zu den Teilnahme-Konditionen. Dieser Termin kann unabhängig von der Teilnahme an den Abendkursen gebucht werden.

Bitte bald anmelden. Es sind noch einzelne Plätze frei!

bitte auf S. 3 weiterlesen!

## **Vorschau auf Oktober: DBU-Studienkurs im PARAMITA BONN und als Online-Kurs**

Freitag bis Sonntag, 2.-4. 10.2020

Zum 3. Mal in Jahresfolge hat die Deutsche Buddhistische Union (DBU) das PARAMITA BONN als Veranstaltungsort für einen Studienkurs ausgewählt.

Diesmal wird Wolfgang Smith gemeinsam mit Yesche U. Regel dieses wichtige Thema erörtern:

### **Ethische Herausforderungen in der buddhistischen Sterbebegleitung**

Da auch hier nur 10 Teilnehmer im Praxisraum dabei sein können, besteht noch die Möglichkeit zur simultan angebotenen Online-Teilnahme. Weitere Infos über den folgenden Link:

<https://68214.seu.cleverreach.com/m/7546108/515123-1707426dd4e74a3e288a21c1102ab73b>

und Anmeldung über die Geschäftsstelle der DBU in München.

Einige unserer Termine werden auch auf dieser schönen Website veröffentlicht:

[www.netzwerk-buddhismus-bonn.de](http://www.netzwerk-buddhismus-bonn.de)

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn:**

#### **Angelika Wild-Regel beginnt ab dem 23. September 2020 wieder mit**

**MBSR-8-Wochen-Kursen** in unserem Praxisraum.

Es sind in der 3 Gruppen noch Plätze frei: siehe [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de).

### **Noch eine Mitteilung in eigener Sache:**

Leider werden Christiane Hackethal und Markus Bonn in absehbarer Zeit keine Meditationsstunden und Abend-Sitzungen mehr im PARAMITA BONN anbieten können. Sie haben sich - völlig unabhängig voneinander - dazu entschieden sich in der nächsten Zeit eigenen Interessen und Projekten zu widmen. Wir bedauern dies und danken ihnen für ihre langjährige Mitwirkung und Unterstützung.

Auch hat sich Anna Knobloch von uns verabschiedet. Sie hatte sich seit März ganz wunderbar um unseren Raum und den Hausflur gekümmert und auch die Abende betreut, wenn z.B. Ruth Rieckmann hier unterrichtet hat. Sie verlässt demnächst Bonn und zieht nach Norddeutschland.

Soviel für heute.

Mit herzlichen Grüßen, von ...

### **Yesche und Angelika**

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

Email: [paramita-bonn@t-online.de](mailto:paramita-bonn@t-online.de)

[www.paramita-bonn.de](http://www.paramita-bonn.de)