

Geistesruhe- und klarheit - Achtsamkeit - Einsicht

2023-2024 online + vor Ort in Bonn

Nachdem eine erste Ausschreibung dieses Programms als geschlossene Online-Jahresgruppe dieses Mal nicht so viel Zuspruch erntete, wird es nun als **"Offenes Meditations-Programm"** angeboten.

Man kann an einzelnen Wochenenden sowohl vor Ort in Bonn in einer gemeinschaftlichen Runde als auch online teilnehmen. Mit Bildschirm und Kamera werden dann die Online- und "vor-Ort"-Teilnehmer zu einer Übungs-Sangha verbunden.

Die Termine des Jahresprogramms "Geistesklarheit-Achtsamkeit-Einsicht" sind:

Modul 1: 23.-25. Juni 2023
 Modul 2: 15.-17. September 2023
 Modul 3: 3.-5. November 2023
 Modul 4: 12.-14. Januar 2024

(Details zu den Modulen auf S. 2)

Die Uhrzeiten werden sein:

Freitag: 19.00-21.00 Uhr
 Samstag: 10.00-13.00 Uhr
 15.00-18.00 Uhr
 (mit möglicher Teilnahme an der Samstag-
 Morgen-Meditation von 7.30-8.15 Uhr)
 Sonntag, 10.00-13.00 Uhr

Es wird jeweils eine Pause in der Mitte eines Blocks geben.

Das Angebot richtet sich vor allem an

PARAMITA - Abonnenten
 # PARAMITA - Dauer-Teilnehmer*innen

sowohl im Raum Bonn / Köln
 ... als auch online aus allen Richtungen

sowie an alle, die sich für die jeweiligen Meditations-Methoden interessieren und den hier angebotenen Anleitungsstil schätzen und ihn evtl. aus dem auf unserem YouTube-Kanal veröffentlichten Repertoire kennen.

Die Teilnahme-Konditionen finden sich am Ende dieser Ausschreibung.



Liebe Interessierte oder schon mit der Art und Weise Meditierende, mit der wir im PARAMITA Online+Bonn-Programm Meditationen anleiten und praktizieren!

Seit über 30 Jahren leite ich in Gruppen Meditationen an. Vor allem im PARAMITA Bonn, aufbauend auf Erfahrungen aus Meditationszentren, in denen ich lebte und mitwirkte, und zuletzt in Online-Kursen, haben sich Stile und Methoden entwickelt, gemäß denen ich klassische buddhistische Meditations-Methoden vermittele und gerne mit Teilnehmenden gemeinsam meditiere.

Diese Stile, die Methodik und die Didaktik dahinter, das buddhistische Wissen, das sie beinhalten usw., möchte ich mit Menschen teilen, so dass auch andere auf entsprechende Weise Meditation üben und ggf. an andere vermitteln können.

Dazu biete ich zum dritten Mal ein Jahresprogramm an, das die Inhalte von 3 Meditationsarten vorstellt und sich auf vier Module verteilt. Die Teilnehmer werden dabei zur individuellen Meditations-Übung ermutigt und ihre Praxis kann durch Online-Gruppen-Treffen (etwa alle 3-4 Wochen) und in Gesprächen und Korrespondenz mit dem Meditationsanleiter begleitet werden.

Das Programm beinhaltet die Meditations-Methoden, die auch sonst im PARAMITA Online-Programm, vor Ort in unserem Praxisraum in Bonn und in den Videos auf unserem YouTube-Kanal vermittelt werden. An einzelnen, mehreren oder allen Wochenenden teilzunehmen könnte deshalb die Meditationspraxis, die sonst an Sorgenden oder Abenden geübt wird, vertiefen und besser verstehen helfen.

Die Themen der 4 Module sind:**Modul 1: Sati-Achtsamkeit**

Eine zeitgemäße Anwendung von Buddhas Achtsamkeits-Lehren nach dem Satipatthana-Sutta.

Modul 2: Shamatha-Geistesruhe bzw. -Klarheit

Den wandernden Geist zähmen, beruhigen und klären, und den zur Ruhe gebrachten Geist ruhen lassen - vor allem nach den stufenweisen Shamatha-Anleitungen aus dem Tibetischen Buddhismus (Schi-Nä).

Modul 3: Vipashyana - Einsichts-Weisheits-Meditation

Die tiefgründigen Sichtweisen und Weisheitslehren des Buddha-Dharma in der Meditation erfahrbar machen: wie z.B. die Trilakshana-Existenzmerkmale, die Essenz des Bewusstseins (als Annata-Nicht-Selbst, Shunyata-Leerheit, Buddha-Natur etc., relative und absolute Wirklichkeit ...)

Modul 4: Zusammenfassung aller Methoden und Klärung von Erfahrungen und Fragen dazu.

Wenn man regelmäßig an den PARAMITA-Online-Meditationen oder vor Ort an den PARAMITA-Donnestag-Abenden in unserem Praxisraum in Bonn teilnimmt, wird man bereits mit dem Stil dieser Meditationsanleitungen vertraut sein.

Man kann sich zudem auf unserem [YouTube-Kanal](#) (bitte ggf. anklicken!) und den entsprechenden "Playlists" dort ein Bild von der Art der Meditationsanleitungen machen, wenn man diese noch nicht kennt.

Teilnahme-Konditionen bzw. Kursgebühren:

Für die Teilnahme an einem Wochenendkurs bzw. Modul wird um **80,- € als Kursgebühr** gebeten. Wer sich von vornherein für alle 4 Module anmeldet, überweise bitte nach der Anmeldung als **Kursgebühr 300,- €**.

Ein zusätzliches **PARAMITA-Monats-Abo in Höhe von 50,- €** wird während des Zeitraums dieses Programms (z.B. von Juni 2023 bis Januar 2024 oder darüber hinaus) empfohlen. Man kann aber auch als Dauer-Interessent*in oder gelegentlich Teilnehmende(r) zu den üblichen Konditionen (siehe: <https://paramita-online.de/paramita-online/>) in Bonn oder an den Online-Sitzungen teilnehmen.

Ursprünglich sollte die dieses Programm als dann geschlossene Jahresgruppe mit einer Kursgebühr von 640,- € angeboten werden. Diese hätte dann das PARAMITA-Monatsabo eingeschlossen. Mit dem Angebot als offenes Jahresprogramm wären alle flexibler und ich hoffe, so können auch mehr daran teilnehmen.

Eine Anmeldung für das ganze Programm kann ab sofort, zu den einzelnen Wochenenden jeweils bis eine Woche vor einem Wochenendtermin erfolgen.t

Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis.

Herzliche Grüße,
Yesche

PARAMITA BONN + ONLINE

Yesche U. Regel u. Angelika Wild-Regel
Clemens-August-Str. 17, D-53115 Bonn Tel. 0228-969 1357 1
Email: paramita-bonn@t-online.de

PARAMITA ONLINE auf YouTube: [klicke hier](#)

www.yesche.de - www.paramita-online.de - www.mbsrbonn.de

Bankverbindung: Yesche Udo Regel, GLS-Bank Bochum
BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE58 4306 0967 6006 0902 00

Wohn- und Geschäftssitz in 56729 Arft, Rheinland-Pfalz