

PARAMITA-TRAINING

Jahresgruppe als Online-Kurs 2024 - 2025 - mit Yesche U. Regel

Die jetzt geplanten Termine der PARAMITA-TRAINING-Jahresgruppe sind:

Modul 1:	12.-14.4.2024
Modul 2:	5.-7.7.2024
Modul 3:	13.-15.9.2024
Modul 4:	neu 6.-8.12.2024
Modul 5:	14.-16.3.2025
Modul 6:	20.-22.6.2025

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 Morgen-Meditation von 7.30-8.15 Uhr)

Sonntag, 10.00-13.00 Uhr

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

Die Kursgebühr beträgt diesmal **600,- €**, also **100,- €** pro Modul.

Die Jahresgruppe kann nur als ganze belegt werden.

Um eine **Ratenzahlung** von April 2024 bis Juni 2025 in 15 Raten à **40,- €** wird gebeten.

Für eine Rate von insgesamt **70,- €** im Monat ist das PARAMITA-Monats-Abo zusätzlich buchbar, so dass dieses nur mit 30,- (statt 50,- €) monatlich zu Buche schlägt. Damit kann an allen PARAMITA-Online-Angeboten an Werktagen und an den Morgen-Meditation am Samstag teilgenommen werden.

Die Monatsrate von 70,- € beinhaltet zudem persönliche Video- oder Telefon-Gespräche mit dem Kursleiter nach Vereinbarung.

Ist es zu teuer?
Ermäßigungen sind auf Nachfrage möglich. Bitte gerne nachfragen!

Monatliche Gruppentreffen gehören sowieso zur Jahresgruppe.



Liebe Freund*innen des buddhistischen Geistes trainings und somit auch der SECHS PARAMITAS!

Dies sind die Themen der 6 Module des PARAMITA-Trainings in den kommenden beiden Jahren:

(Erläuterungen dazu auf Seite 2)

12.-14.4.2024

Modul 1: Shamatha-Geistesruhe und die Praxis der **Dhyana-Paramita** (Kultivierung der tiefen Meditation)

5.-7. Juli 2024

Modul 2: Metta und Tonglen - Herzensgüte und Mitgefühl und die Praxis der **Dana-Paramita** (Kultivierung von Großzügigkeit/Generosity)

13.-15.9.2024

Modul 3: Sati-Achtsamkeit und die Praxis der **Shila-Paramita** (Kultivierung von heilsamer Ethik/Discipline) ke.

6.-8.12.2024 (Terminänderung gegenüber früheren Ankündigungen!)

Modul 4: Umgang mit Hindernissen und die Praxis der **Kshanti-Paramita** (Kultivierung von Geduld/Endurance)

14.-16.3.2025

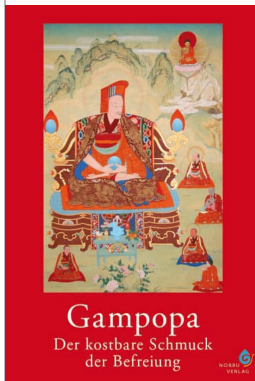
Modul 5: Bodhichitta-Herzgeist und die Praxis der **Virya-Paramita** (Kultivierung von freudevoller Ausdauer/Diligence)

20.-22.6.2025

Modul 6: Vipashyana-Einsichts-Meditation und die Praxis der **Prajna-Paramita** (Kultivierung von höheren Sichtweisen, Weisheit/Wisdom)

In diesem Programm, das sich über 15 Monate erstreckt, werden wir die Meditationsformen, die wir im Programm des PARAMITA BONN + ONLINE sowieso regelmäßig anleiten und praktizieren, mit den Lehren und Anleitungen der Sechs PARAMITAS verknüpfen. Die PARAMITAS sind ein klassisches buddhistisches Lehr- und Praxis-Modell und sie machen deutlich, ähnlich wie der "Edle Achtfache Pfad", dass eine gesunde und ganzheitliche "Dharma-Praxis und Lebensführung" mehrere Bereiche umfasst, die einander ergänzen und sich gegenseitig verstärken.

Seit nunmehr 19 Jahren sind die PARAMITA das Motto unseres Praxisraums und Meditationszentrum in Bonn-Poppelsdorf und seit 2020 auch unseres Online-Programms. Ein PARAMITA-Training fand "vor Corona" auch als Präsenzkurs in Bonn, Kamalashila Institut und Tibet-Kailash-Haus Freiburg statt. Diesmal nur als Online-Programm angeboten. In diesem Kurs und Jahresprogramm können wir die Bedeutung dieser Lehren und Einstellungen erfahren lernen und sie in unserem eigenen Leben zur Anwendung bringen.



Es gibt sehr viel buddhistische Literatur zu den PARAMITAS. Besonders zu empfehlen ist der tibetische Klassiker von **Gampopa** (12. Jhd.):

"**Der kostbare Schmuck der Befreiung**", am besten in der Ausgabe des Norbu-Verlags:

<https://norbu-verlag.de/produkt/gampopa-der-kostbare-schmuck-der-befreiung/?v=3a52f3c22ed6>

Allerdings werden wir die Kapitel aus diesem Buch nur auszugsweise besprechen und auch andere Materialien heranziehen.

Vor Kursbeginn sollte bei Bedarf, bei zu klärenden Fragen und Unsicherheiten, ein Vorgespräch stattfinden. Und während der Jahresgruppe ist es jederzeit möglich einen Termin zu vereinbaren, um mit mir zu korrespondieren, per Email, telefonisch oder per Video-Konferenz. Solche Gespräche sind im PARAMITA-ABO (Zuschlag von 30,- € zur Monatsrate von 40,- €) enthalten, ansonsten werden diese auf Dana-Basis (Honorargeschenk) angeboten.

Monatlich findet ein Online-Treffen der Jahresgruppe online statt mit gemeinsamer Praxis und Gruppenaustausch.

Bitte melde Dich bei Interesse bei mir. Die Gruppe soll sich bis Mitte März 2024 zusammenfinden und bis dahin sollten auch verbindliche Anmeldungen vorgenommen worden sein.

Das Jahresprogramm kann nur als ganzes belegt werden. Eine Teilnahme macht Sinn, wenn man an mindestens 4 der 6 Module teilnehmen kann. Wenn im Laufe der Monate Hindernisse auftreten, können diese dann besprochen werden.

Die Vorträge und Meditationsanleitungen an allen Wochenenden werden aufgezeichnet und allen angemeldet Teilnehmenden zur Nachbereitung und Alltagsbegleitung zur Verfügung gestellt.

Ich freue mich auf die gemeinsame Meditationspraxis und diese friedfertige Aktivität zur Verstärkung von Herzenswärme und Mitgefühl, vielleicht auch von Resilienz, in ungewissen und unsicheren Zeiten,

herzlichst,
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