

# PARAMITA

## Rundbrief für Online-Sitzungen, KaWo 47 - 2021

### Video-Links:

Dauer-Link für (fast alle) PARAMITA ONLINE-Termine, z.B. für Montag, den, 22.II. und Donnerstag, den 25.II. morgens um 7.30 Uhr sowie abends ab 17.00 Uhr - mit Yesche:

<https://us02web.zoom.us/j/84684984539?pwd=N2VSYoN4SWtuRINZQ2tYeGhENTc3dz09>

Ausnahme: Angelika's Samstag-Morgen-Meditation - am 20.II.2021 um 7.30 Uhr (ausnahmsweise mit Yesche!!!) und am 27.II.2021 um 7.30 Uhr mit Angelika:

<https://us02web.zoom.us/j/86223571748?pwd=ZzN5WjkIenlDWHRGbVlxNGw4Z0NGQT09>

Bei Fragen zur Teilnahme an Video-Schaltungen via ZOOM bitte melden.

**Datenschutz-Hinweis:**  
Die Teilnahme an Video-Konferenzen mit ZOOM geschieht immer auf eigene Verantwortung.



## Liebe Teilnehmer\*innen von PARAMITA ONLINE !

Das Feedback zur Neugestaltung des Newsletters war zumeist positiv. Die Links zu den Video-Schaltungen finden sich jetzt aber auch wieder direkt in der Email und zudem hier in der linken Spalte.

Die unerwartete (und doch von manchen vorhergesehene) verschlimmerte Pandemie-Situation wird Online-Angebote wieder bedeutungsvoller für viele machen. In vielen Meditationszentren und Seminarhäusern gibt es bereits weniger Anmeldungen und dafür Abmeldungen, vor allem seit einigen klar wird, dass auch Geimpfte nicht wirklich ganz, nur etwas besser, geschützt sind und den für viele verheerenden Virus auch weitergeben können. Ich möchte auch an alle appellieren, Wege zu finden und zu nutzen, um sich und andere zu schützen,. Dazu gehört auch Ungeimpfte nicht zu diskriminieren, zumal wenn man ihre Beweggründe nicht genau kennt. Wir sitzen alle im gleichen Boot und wissen alle nicht genau was wir machen sollen, um nicht zu kentern. Dies gesagt, sagen wir zugleich: wir finden Impfen gut und kennen auch niemanden persönlich, dem es langfristig schlecht bekommen ist, obwohl das vorkommen kann.

## Nun zu unseren Online-Angeboten der 47. Kalenderwoche:

Am Montag, den 22.11. wird es morgens nochmal um Einsichts-Meditation gehen. Die Anleitungen der letzten Woche sind ja auf 3 Videos festgehalten und so soll es am Montag nochmal um einen anderen Aspekt gehen: „Einsicht in die Notwendigkeit für sich und andere hilfreich zu sein“.

Am Donnerstag, den 25.11. wird es morgens um 7.30 Uhr sowie am Abend um 18.00 Uhr um Anleitungen im Stil der **Achtsamkeitspraxis** gehen.

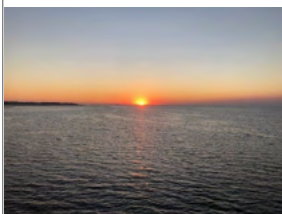
Bitte überlegt auch mal, ob Ihr Zeit findet an der letzten Medizin-Buddha-Puja des Monats am Donnerstag, den 25.11.2021 um 17.00 Uhr teilzunehmen, und sei es auch nur als ein Gebet zum Schutz vor Krankheit. Am Ende wird auf Deutsch ein kurzes Gebet von Thangthong Gyalpo gesprochen, das vor Jahrhunderten in Tibet bei der Überwindung einer Epidemie geholfen haben soll.

Auf Wunsch wird es am selber 25.11. um 19.30 um in der Reihe „Buddhismus von A bis Z“ um **„T wie Tara“** gehen. Die Betrachtung der Prajaparamita am letzten Donnerstag weckte offenbar das Interesse daran eine weitere weibliche Buddha-Gestalt zu betrachten.

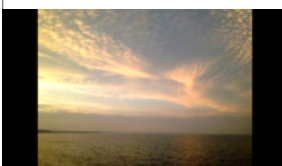
*Die Links zu den Videos der letzten Woche findet man am Ende dieses Rundbriefes..*

Alle Termine sind auch im Kalender sichtbar: <https://paramita-online.de/termine/monat/>

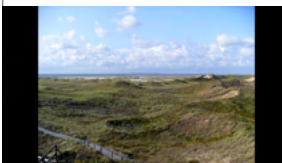
Die Videos der letzten Woche: (bitte auf die Bildchen klicken)



Einsichts-Meditation: Schauen auf Körper, Atmung, Geist -  
Morgen-Meditation - 15.11.2021



Weite und Freundlichkeit bei der Betrachtung des Geistes -  
Morgen-Meditation - 18.11.2021



Schauen nach der Natur des Geistes -  
Meditationsstunde - 18.11.2021



P wie Prajna-Paramita - Weisheit und weibliche Gottheit -  
Buddhismus von A bis Z - 18.11.2021

Mit herzlichen Grüßen, von Yesche und Angelika



Hinweisen möchte ich auch ein weiteres Mal auf die offenen Lese-Abende für den Kamalashila Online Campus. Hier lese ich jeden Montag Abend von 19.00-20.00 Uhr aus dem wunderschönen Buch „**vernetzt, verbunden, untrennbar**“ vom 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje. Es ist zwar schon ein 7 Jahre altes Buch, jetzt erst in Deutsch erschienen, doch jede Seite spricht ein bewussteres Denken und Handeln für unsere gegenwärtige Zeit an. Man kann jederzeit in das Buch einsteigen, jedes Kapitel spricht für sich.

Hier kann man sich registrieren, anmelden und einloggen:

<https://kamalashila-campus.com/courses/vernetzt-verbunden-untrennbar/>

Bitte gib Bescheid, falls es technische Schwierigkeiten mit dem Einloggen dort gibt.

Bitte Sorge dafür, dass Du bei einer Online-Sitzung einen guten LAN-Kabel-Anschluss hast und nicht für lange Zeit in einer WLAN-Strahlung sitzen musst, wie bei der Verwendung von Pads oder Smartphones. Langes Ausgesetztsein von WLAN kann gesundheitliche Schäden verursachen.

Ansonsten nutze bitte die Online-Sitzungen als wärest Du in einem Meditationsraum, sitze in Ruhe, ohne dabei zu essen und mit einem Sinn von in einer Gemeinschaft sein.

### **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](mailto:paramita-bonn@t-online.de)

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

[www.yesche.de](http://www.yesche.de)  
[www.paramita-online.de](http://www.paramita-online.de)  
[www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)

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