

## **Liebe Teilnehmer\*innen und Freunde\*innen des PARAMITA BONN!**

Vorab eine Frage:

Wer hätte Interesse daran, Lust dazu und wäre bereit zukünftige Online-Abende für das PARAMITA BONN als technische(r) Moderator\*in für eine Online-Schaltung zu begleiten? (Diese Frage taucht mit weiter unten in der Email noch einmal auf.)

**Nun ein paar wichtige Nachrichten von uns:**

### **Neue Corona-Ordnung der Stadt Bonn verlangt das Tragen von Masken während Weiterbildungsveranstaltungen**

Da Bonn zur Covid-19-Risikostadt erklärt wurde, gibt es eine neue Verordnung, gemäß der auch bei Veranstaltungen in geschlossenen Räumen die ganze Zeit eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen ist. Siehe die „Allgemeinverfügung“ im Amtsblatt der Stadt Bonn in Punkt 3 (PDF im Anhang):

Das würde leider den Charakter unserer Kurse an Donnerstag Abenden noch weiter verändern. Wir können uns Meditationsstunden und Vorträge unter diesen Bedingungen nicht wirklich vorstellen. Leider verändert dies auch unsere Absicht, die nächsten PARAMITA-Abende als „Hybrid-Abende“ anzubieten, da wir es uns ebenso nicht vorstellen können mehrere Stunden hintereinander in einer Video-Schaltung immer mit Mund-Nasen-Schutz zu sitzen und auch so sichtbar zu sein.

### **PARAMITA-Abende nur noch online**

Angelika und ich haben deshalb die Entscheidung getroffen bis auf weiteres die Donnerstag Abende, und zwar alle Sitzungen, einschließlich evtl. Pujas um 17.00 Uhr, Meditationsstunden um 18.00 Uhr und Themen-Abende ab 19.30 Uhr **nur noch online** anzubieten.

Man kann sich dazu anmelden und bekommt dann dafür einen Link für eine Video-Konferenz via ZOOM zugesendet, wofür man keine eigene Software benötigt. Möglicherweise werden wir auch demnächst zu einem anderen Konferenz-Tool wechseln, da ZOOM wegen Datenschutzmängeln immernoch in der Kritik steht, aber wir werden damit anfangen bzw. weitermachen. Für einen Abend wird es nur 1 Link geben,

der ab ca. 16.45 Uhr bis 21.00 Uhr gilt, an manchen Abenden (ohne Puja) ab 17.45 Uhr. Man kann sich also jederzeit dazu schalten, erscheint dann im digitalen „Warteraum“ und wird dann hereingelassen (alleine dafür wäre ein Moderator sehr hilfreich). Am besten wäre deshalb eine rechtzeitige Einwahl jeweils ca. 15 Minuten vor Beginn einer Sitzung, dann können auch alle neuen Teilnehmer aus dem Warteraum begrüßt werden, wie im realen Leben.

**Alle Termine** werden gerade im Kalender auf <https://yesche.de/paramita-bonn/#kalender> entsprechend umgeschrieben. Hier erscheint auch im Laufe der nächsten Tage ein Ausblick bis Dezember, der eine Fortsetzung unseres bisherigen Programm-Schemas vorsieht, auch der Reihe „**Wesentliche Merkmale des Buddha-Dharma - Was bedeutet mir die buddhistische Lehre (heute noch)?**“, dann mit neuen Themen. (siehe weiter unten in dieser Email). Angelika und ich werden abwechselnd unterrichten.

Ruth Rieckmann wird mit den Teilnehmer\*innen der Dakini-Abende versuchen diese Abende weiterhin als Präsenzkurse durchzuführen.

### **Finanzielle Vergütung der Online-Angebote**

Man kann dann je nach Gutdünken einen Beitrag auf unser unten und in fast jeder Email angegebenes Konto bei der Sparkasse KölnBonn überweisen, entweder im Rahmen der üblichen Sätze oder nach eigener Einschätzung und Wertschätzung. Die Abos und Mehrfachkarten gelten natürlich und können auch bestellt werden.

### **Einladung zu Einzelgesprächen**

Auch möchte ich **Einzelgespräche als Telefonat, per Skype oder als Video-Konferenz** anbieten zu den Bereichen:

- Meditationsberatung und -begleitung
- Beratung zur buddhistischen Lehre, Ethik und Lebensführung
- Tonglen-Focusing-Selbstmitgefühls-Sitzungen nach der in meinem Buch dargestellten 5-Schritte-Praxis

Die Vergütung dieser Gespräche kann auf Verhandlungs- oder Dana-Basis geschehen.

Wichtig ist mir und uns, dass sich die Dharma-Aktivität des PARAMITA fortsetzt. Als buddhistische Lehrer spüren wir einen inneren Auftrag, Dharma-Lehren und Meditationsanleitungen solange anzubieten wie dies möglich ist und dies auf die bestmögliche Art und Weise.

**An dieser Stelle nochmals die Frage:**

**Wer hätte Interesse daran, Lust dazu und wäre dazu bereit zukünftige Online-Abende für das PARAMITA BONN als technische(r) Moderator\*in für eine Online-Schaltung zu begleiten?**

Der Grund für diese Anfrage:

Es ist etwas schwierig, gleichzeitig die Video-Übertragung im Blick zu behalten und einen Dharma-Vortrag oder eine Meditationsanleitung zu geben. Es hat sich als viel besser erwiesen, wenn es eine(n) Moderator\*in für die Video-Schaltung gibt, die/der nur die Funktion der Technik, den Warteraum und die Teilnehmer im Blick hat und ggf. die Chat-Korrespondenz überwachen und beantworten kann, so dass die Kursleitung davon weitgehend entlastet ist und unbefangen bleiben kann.

Deshalb bitten wir für die Donnerstag Abende um freiwillige Unterstützung. Würden sich z.B. mehrere Freiwillige melden, so könnten diese sich an den Abenden nach vorheriger Vereinbarung abwechseln. Den Link zu ZOOM (oder einem anderen Tool) können wir herstellen und veröffentlichen und dann die Moderation auf die jeweilige Person übertragen. Natürlich könnte die/der Moderator\*in dann diese Abendkurse ohne Kursbeitrag begleiten. Im Grunde wäre es ein minimaler Aufwand, es steigert vermutlich die Aufmerksamkeit beim Dabeisein und wäre eine große Unterstützung für einen guten Ablauf der Abende.

**Bitte um Rückmeldung**

Bitte gebt uns Feedback wie ihr es Euch mit unserer Ankündigung und Entscheidung geht PARAMITA-Angebote im Angesicht der Corona-Maßnahmen auf diese Weise in den Online-Bereich zu verschieben. Wir hoffen, dass wir dies nicht allzu lange aufrecht erhalten müssen, aber es sieht derzeit nach einem längeren „Corona-Winter“ aus. Wir bedauern, dass wir uns so dem Trend der Zeit, Bildungsaktivitäten ins Netz zu verlagern, ergeben müssen, aber es scheint doch immerhin eine gute Möglichkeit zu sein in Verbindung zu bleiben und das Wesentliche miteinander zu teilen.

## Vorschau bis Dezember

### Hier nun ein Ausblick auf die kommenden PARAMITA-Abende an Donnerstagen:

Es sind bis auf weiteres (fast) [alles Online-Termine](#) mit jeweils einem Zugangslink für einen Termin, der mit einer Anmeldung beantragt werden kann. Bitte gebt bei einer evtl. Anmeldung trotzdem an, zu welcher Uhrzeit und zu welchem Programmpunkt Ihr Euch anmelden wollt, z.B. „Datum + 17.00 Uhr Puja“, „Datum + 18.00 Uhr Meditationsstunde“, „Datum + 19.30 Uhr Themen-Abend“ oder eine Kombi, z.B. „Datum ganzer Abend“ usw.:

22.10.2020

17.00 Uhr - Tibetische Puja: Medizin-Buddha - mit Yesche

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Sati/Achtsamkeit - mit Yesche

19.30 Uhr - Themen-Abend: Merkmale des Buddhismus - Karma und Wiedergeburt - mit Yesche

29.10.2020

17.00 Uhr - Tibetische Puja: Grüne Tara - mit Yesche

18.00 Uhr - Meditationsstunde: spontane Anleitung (weil 5. Abend im Monat) - mit Yesche

19.30 Uhr (möglichst vor Ort, ohne Online-Schaltung) - Themen-Abend: Weisheit der Dakinis - mit Ruth Rieckmann

5.11.2020

17.00 Uhr - Tibetische Puja: Tschenresig/Bodhisattva des Mitgefühls - mit Yesche

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Metta/Tonglen, Herzenswärme und Mitgefühl - mit Yesche

19.30 Uhr - Themen-Abend: Merkmale des Buddha-Dharma - Buddha-Natur und Geistesgifte - mit Yesche

12.11.2020

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Shamatha/Geistesruhe - mit Angelika Wild-Regel

19.30 Uhr - Themen-Abend: Merkmale des Buddha-Dharma - Thema noch offen - mit Angelika Wild-Regel

19.11.2020

17.00 Uhr - Tibetische Puja: Medizin-Buddha - mit Yesche

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Vipashyana/Einsichts-Meditation - mit Yesche

19.30 Uhr - Themen-Abend: Merkmale des Buddha-Dharma - Sangha/Gemeinschaft und Lehrer-Schüler-Verhältnis - mit Yesche

26.11.2020

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Sati/Achtsamkeit - (Anleiter\*in noch offen)

19.30 Uhr (möglichst vor Ort, ohne Online-Schaltung) - Themen-Abend: Weisheit der Dakinis - mit Ruth Rieckmann

3.12.2020

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Metta/Herzenswärme - mit Angelika Wild-Regel oder Yesche

19.30 Uhr - Themen-Abend: Merkmale des Buddha-Dharma - Thema noch offen - mit Angelika Wild-Regel oder Yesche

10.12.2020

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Shamatha/Geistesruhe - mit Angelika Wild-Regel

19.30 Uhr - Themen-Abend: Merkmale des Buddha-Dharma - Thema noch offen - mit Angelika Wild-Regel

Mittwoch, 16.12.2020

19.30 Uhr (möglichst vor Ort, ohne Online-Schaltung) - Themen-Abend: Weisheit der Dakinis - mit Ruth Rieckmann

17.12.2020

17.00 Uhr - Tibetische Puja: Grüne Tara - mit Yesche

18.00 Uhr - Meditationsstunde: Vipashyana/Einsichts-Meditation - mit Yesche

19.30 Uhr - PARAMITA-Weihnachtsfeier - evtl. zum ersten Mal als Online-Event

Siehe auch: <https://yesche.de/paramita-bonn/#kalender> - Änderung vorbehalten, auch falls wieder Präsenzkurs möglich erscheinen.

So viel für heute. Bitte bleibt gesund und vor allem des eigenen Körpers und Geistes bewusst.

Mit herzlichen Grüßen,  
Yesche und Angelika

P.S. Angelika und ich sind seit Samstag in Quarantäne, sie zu Hause in der Eifel und ich hier in Bonn. Der Grund dafür ist eines längeren Beratungs-Gesprächs, das Angelika mit einer Kursteilnehmerin in Bonn führte, die nun als Covid-19 positiv getestet wurde. Wir fühlen uns in dieser Hinsicht gesund, müssen aber Angelikas Testergebnis abwarten.

Da Bonn zum Risiko-Gebiet erklärt wurde und sich die Bestimmungen und Empfehlungen ständig ändern, zeigt sich wie kompliziert die Sachlage geworden ist. Es wird zudem eher ans Abstandnehmen von unnötigen Reisen, ans „zu Hause bleiben“ appelliert. Ganze Bundesländer, wie Rheinland-Pfalz, wo wir wohnen, würde am liebsten erlassen, dass niemand, der sich in einem Risikogebiet aufgehalten hat, (sogar aus innerdeutschen - was allerdings derzeit zurückgestellt wurde) in diese einreist. Und sogar Seminarhäuser und Meditationszentren bitten darum, dass niemand aus einem Risikogebiet zu ihnen kommt. Somit sind die Möglichkeiten und Bewegungsfreiräume schon sehr eingeengt und es werden für uns auch etliche anderswo geplante Kurse nicht vor Ort sondern allenfalls online durchgeführt werden können.

Unbedingt ansehen, ein sehr berührendes Interview mit Greta Thunberg in den Tagesthemen:

<https://www.tagesschau.de/ausland/thunberg-139.html>