



Die tiefgründigen Pfade des Friedens

Meditative Wege und Ressourcen
für innere und äußere Wege
der Friedens-Arbeit

Jahresgruppe 2025-2026
von PARAMITA ONLINE und BONN

in 4 Wochenend-Modulen

online - und bei Bedarf auch vor Ort in Bonn
Update 22.9.2025

mit Yesche U. Regel

In dieser tibetischen Kalligrafie, die dem Kursleiter ursprünglich im Jahr 1981 von einem hohen buddhistischen Lama, Tai Situpa, für eine Initiative zur Förderung buddhistischer Mönche und Nonnen gemalt und überreicht wurde, erhebt sich eine rote Flamme, in der **„Die tiefgründigen Pfade des Friedens“** steht, aus einer schwarzen Schale, deren kunstvoll verschlüsselte Schriftzeichen **„Drei Juwelen“** bedeuten.

Der Frieden ergibt sich somit aus der Praxis der Hinwendung zu den *Juwelen oder Kostbarkeiten* „Buddha, Dharma und Sangha“. Hiermit ist zunächst ein geistiger Frieden, die innere Befreiung durch die Übung auf dem Weg des Erwachens gemeint.

Nun, in Zeiten, in denen sich mehr und mehr Menschen auf dem Planeten Erde mit dem Einsatz von Gewalt, real stattfindenden Kriegen und Übergriffen auf die gesellschaftliche Freiheit durch eine Ent-Demokratisierung und der Beeinflussung von Medien und KI ausgesetzt sehen, ergeben sich vielerlei Fragen:

Wie können wir die Ressourcen von Meditation und den Lehren des Buddha, von weisen Lehrenden, den Unterweisungen und Methoden des Dharma und die Unterstützung einer Gemeinschaft, eines Sangha, nutzen, um unsere Widerstandskräfte (Resilienz) zu stärken?

Wie können innere Qualitäten, Erfahrungen und Einsichten, die wir vielleicht schon zu suchen begonnen oder auch bereits gewonnen haben, weiterhin entwickelt werden?

Wie können wir bewahren und vertiefen, was für ein waches, warmherziges und mitfühlendes Leben und einen Weg des inneren Erwachens, was immer das dann auch heißen mag, notwendig ist?

Wie können wir uns ggf. auch für den äußeren Frieden engagieren, zumal in einer Zeit, in der dieser bedroht ist wie vielleicht nie zuvor in unserer Lebenszeit?

Diesen Fragen können wir in **4 Wochenend-Modulen** nachgehen.
Sie sind geplant für diese Termine:

Modul 1:		5.-7. September 2025
Modul 2:	NEU!!!	28.-30. November 2025
Modul 3:	NEU!!!	6.-8. März 2025
Modul 4:		5.-7. Juni 2026

Die **Uhrzeiten** werden sein:

jeweils am Freitag:	19.00-21.00 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr)
jeweils am Samstag:	7.30-8.15 Uhr (Paramita-Online-Morgen-Meditation)
	10.00-13.00 Uhr
	15.00-18.00 Uhr evtl. auch mal bis 19.00 Uhr
jeweils am Sonntag:	10.00-13.00 Uhr

Die Module finden vor allem online statt, da Teilnehmende aus dem ganzen deutschen Sprachraum dabei sind und weit voneinander entfernt wohnen. Sollten sich jedoch mindestens 5 Teilnehmende aus dem Raum Bonn/Köln anmelden und sich in unserem Praxisraum treffen wollen, so könnten zumindest einige Module auch in Bonn stattfinden und von hier aus online gestreamt werden.

Zwischen den Modulen gibt es die Gelegenheit an mind. 1 Online-Gruppen-Treffen im Monat teilzunehmen. Zudem besteht die Möglichkeit Einzelgespräche nach Vereinbarung mit Yesche zu führen. Diese sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Was wird an den Wochenenden geschehen?

Jedes Modul besteht aus folgenden Bausteinen:

- Gruppen-Bildung am jeweiligen Freitag Abend - Rückblick und Ausblick am Ende
- Meditationen zur Kultivierung und Stabilisierung von heilsamen Geisteshaltungen (Achtsamkeit, Geistesruhe, Metta, Tonglen)
- pro Modul mindestens eine Sitzung zu einem Buddha-Aspekt als Herzenskraftquelle (Tara, Avalokiteshvara, Padmasambhava u.a.)
- Vorträge zum Thema "Friedens-Ressourcen im Buddhismus"
- Lektüre inspirierender buddhistischer Texte dazu, von Buddha u.a. östlichen und westlichen Lehrenden und aus buddhistischen Quellentexten,
- Friedens-Gebete und ggf. -Lieder und -Rezitationen
- Austauschrunden in achtsamer Gesprächsformen beim Sprechen und Zuhören (Gewaltfreie Kommunikation, Council, Einsichts-Dialog u.a.)
- Beispiele für gewaltfreie Friedens-Initiativen
- Ideen aus dem Kreis der Teilnehmenden

Die genauen Themen für die einzelnen Module sind zunächst nicht festgelegt. Sie werden sich im Verlauf des Programms ergeben und in Rundbriefen jeweils vor dem nächsten Modul mitgeteilt. Das ermöglicht mehr Flexibilität und ggf. eine Anpassung an Wünsche, Erfahrungen und Einsichten, die sich aus dem Gruppenprozess ergeben.

So werden die genaueren Inhalte zu Modul 1 Anfang August veröffentlicht, wenn die Anmeldungen für das Jahresprogramm weitgehend abgeschlossen sind.

Anmeldungen bitte möglichst bald oder bis Ende Juli 2025

Die Anmeldung zur Teilnahme an der Jahresgruppe soll im voraus und auch für den gesamten Zeitraum möglichst verbindlich bis Ende Juli 2025 mitgeteilt werden. Ab 8

Anmeldungen kann die Jahresgruppe stattfinden. Ein Limit nach oben gibt es aufgrund der Online-Möglichkeiten nicht. Frühere PARAMITA-Jahresgruppen hatten zwischen 15 und 35 Teilnehmende.

Die Teilnahme umfasst 10 Monate: September 2025 bis Juni 2026.

Teilnahmegebühr und PARAMITA ABO:

Es wird um einen Beitrag von 600,- € in 10 Monatsraten gebeten, also 60,- € im Monat. Für weitere 20,- €, also dann insgesamt 80,- €, im Monat ist das PARAMITA-Monats-Abo enthalten, das die Teilnahme an allen regelmäßigen Meditations- und Dharma-Themen-Sitzungen vergütet, egal ob online oder vor Ort in Bonn.

Man kann immer um eine Ermäßigung von 10, 20 oder sogar 33 % nachfragen, die auch auf Wunsch gewährt wird.

Ich bitte jedoch zu bedenken, dass alle Beiträge steuerpflichtig sind - und als solche auf Wunsch auch quittiert werden - und der Kursleiter für Umsatz- und Einkommens-Steuer plus Krankenkasse ca. 50 % Abgaben (und mehr) an Finanzamt und Kasse zu zahlen hat, so dass sich die Kursbeiträge aus seiner Sicht eher als niedrig verstehen.
(Die Abgaben sind in den letzten Jahren gestiegen!)

Wer nur das PARAMITA Monats-Abo bucht, wird seit 2020 um einen Beitrag von 50, € im Monat gebeten. So gesehen würde die zusätzliche Teilnahme an den Wochenend-Modulen nur 300,- € im Jahr bzw. 75,- € pro Modul oder 30,- € im Monat bedeuten.

Neu: Es ist auch möglich mit einem **Gast-Status** an einzelnen oder mehreren Modulen teilzunehmen. Dann wird um einen Beitrag von **150,- € für ein Wochenende** gebeten. Für 60,- € ist es dann auch möglich für den Monat, in dem sich das belegte Modul befindet und die beiden Folge-Monate ein Paramita-Monats-Abo hinzu zu buchen, so dass man dann auch an den regelmäßigen Meditationen teilnehmen kann, was sich nach so einem Wochenende empfiehlt.

Fragen zum Programm und Anmeldungen gerne jederzeit an
yesche-regel@t-online.de

Wir können auch ein Vorgespräch vereinbaren, wozu ich meinerseits auf jeden Fall einladen möchte, falls jemand noch nie zuvor an einer PARAMITA-Jahresgruppe teilgenommen hat.

Wer etwas mehr über mich, Yesche, wissen möchte schaue mal hier:
<https://paramita-online.de/yesche/> und <https://paramita-online.de/yesche-vita/>

Ich biete auch Präsenz-Kurse und -Retreats zu Friedens-Meditationen und -Themen an
- zum Teil gemeinsam mit Angelika Wild-Regel -
in verschiedenen Seminar- und Meditationshäusern.

Zudem bin ich, im Rahmen eines Kern-Teams, Initiator und Moderator der
AG Krieg und Frieden in der Deutschen Buddhistischen Union (DBU).
Auch dazu gibt es einen Email-Verteiler für Rundbriefe zu Online-Treffen, an denen eine kostenfreie Teilnahme auch zum Jahresprogramm "Die tiefgründigen Pfade des Friedens" passen würde. Bitte ggf. auch dazu anmelden.

**Hiermit ist die Jahresgruppe ausgeschrieben und angekündigt
und die Anmeldungen können eingereicht werden.**