

11. Praxistage des Netzwerks NLuB ~ ~ Die volle Tasse leeren ~ mit Anfängerinnengeist im Hier und Jetzt ~ mit NLuB achtsam unterwegs ~

Parallel zum möglichst rglm. meditativem Sitzen bzw. Gehen können wir unseren Geist anregen und immer wieder neu beschließen, unsere volle Tee-Tasse (Bild aus einer Lehrgeschichte) mit all den Eindrücken, Erfahrungen, Mustern, Reaktionen und Urteilen zu leeren.

Richten wir unseren meditativen achtsamen Blick wiederholt mit dem Anfängerinnengeist auch auf unser tägliches Leben, ist es bereichernd die „erlernten Filter“ (Linda Myoki Lehrhaupt, Zen-Meisterin) loszulassen.

An diesem Wochenende begleiten wir uns dabei, den „Prozess der langsamen Transformation“ (Pema Chödrön) weiterhin mutig oder immer wieder neu zu beginnen.

Wir wollen auch erfahren und erspüren, welche Impulse und Anregungen uns in nächster Zeit beim „Tasse leeren“ unterstützen können.

Gemeinsam werden wir individuell mit Selbstmitgefühl und in unserer Lesbenrunde nächste achtsame Schritte aus dem Hier und Jetzt, auch für 2017, entwickeln.

Um unseren Erfahrungen und „Anfängerinnengeist-Geschichten“ nachzuspüren, werden wir uns in der Form von Kreisgesprächen miteinander austauschen.

Diese Methode in der Tradition der "Zen Peacemakers" hat sich bei unseren Treffen bereits mehrfach als Rahmen für achtsames Sprechen und achtsames Zuhören als sehr unterstützend erwiesen.

Ablauf

Freitag, 30. September:

Anreise ab 17 Uhr, 19 Uhr Abendessen ~ Runde, um uns gegenseitig im Hier und Jetzt kennen zu lernen, einzustimmen und die gemeinsame Zeit zu widmen.

Samstag, 01. Oktober:

Arbeit am Thema, eingebettet in Meditationen in der Runde, achtsame Körperübungen, Kreisgespräche und Phasen Edlen Schweigens. Während des Nachmittags wollen wir uns auch zu NLuB in 2017 austauschen.

Sonntag, 02. Oktober:

Vertiefung des Themas, eingebettet in gemeinsame Meditationen, achtsame Körperübungen, evtl. ein Kreisgespräch.

Kurzes gemeinsames Abstimmen der NLuB-Schritte für 2017.

Gemeinsam das Treffen würdigen und mit frischem Geist in den Alltag verabschieden.

Mittagessen um 13 Uhr, danach Abreise.

Verlängerter Ausklang als Ferienfrau auch am 03. Oktober (Feiertag) im Haus ist möglich. Bitte dann dort melden: 02252-6577.

Impulse

~ Alles beginnt heute.

~ Jeden Tag kann das Anfangen neu anfangen.

~ Arya Tara die große Übende voller Ausdauer.

~ Zu tiefgreifenden Veränderungen kommt es aber erst, wenn wir viele kleine Irritationen genau untersuchen, die dahinterstehenden Selbstbilder aufspüren und loslassen, immer wieder loslassen, wenn auch nur für kurze Zeit. (Sylvia Wetzel)

~ Der ganze spirituelle Pfad ist ein Weg des Fallenlassens. ~~~ Eine Sekunde Loslassen ist eine Sekunde Freiheit. (Ayya Khema)

~ Die Metapher des „Schleiers“ betont die Bedeutung eines klaren Blicks auf uns u. die Welt. Leider handelt es sich nicht um dünne Vorhänge, die wir, einmal erkannt, beiseite ziehen oder zerreißen könnten, sondern um sehr komplexe kognitive und emotionale Verzerrungen, Blockaden und Muster. (Sylvia Wetzel)

~ Was geschieht, wenn wir das Unbehagen nicht mit einer Geschichte in unserem Kopf verstärken? Was geschieht, wenn wir eine (geistige) Pause machen und die natürliche Bewegung des Lebens willkommen heißen? Was geschieht, wenn wir bei dieser sich wandelnden, fließenden, universellen Energie verweilen? (Pema Chödrön)

~ **Dein Impuls** ~

~

Netzwerk Lesben und Buddhismus (NLuB)

Das Netzwerk Lesben und Buddhismus entstand im Jahr 2000 aus dem Wunsch, einen Platz zu schaffen, wo wir als Lesben unsere buddhistische Praxis miteinander vertiefen und uns über unsere Erfahrungen in buddhistischen Gruppen austauschen können. Es ist uns wichtig, als Lesben im Buddhismus sichtbar zu sein.

Wir lassen uns von den verschiedenen buddhistischen Traditionen – Tibetisch, Vipassana / Theravada, Zen – inspirieren.

Wir treffen uns 2x im Jahr. Diese Treffen erhalten ihre besondere Qualität durch das Engagement aller Teilnehmerinnen.

Das Netzwerk ist offen für alle – Anfängerinnen wie Praxiserfahrene!

Die bisher 16 überregionalen Treffen des Netzwerks und 10 Praxistage haben viel Anklang gefunden. In Meditation, Edlem Schweigen, Übungen zum Körperbewußtsein, achtsamen Gesprächen in der Gruppe gestalten wir gemeinsam den Raum für das, was uns – aus lesbischer und buddhistischer Sicht – bewegt.

Du bist herzlich eingeladen zu diesem besonderen Wochenende!

- Gleich, welcher Tradition Du angehörst,
- gleich, ob Du noch nie dabei warst,
- gleich, wie lange Du schon auf dem Weg bist:

Du bist im Netzwerk willkommen!

Nähere Infos über das Netzwerk und unsere bisherigen Treffen sind zu finden unter

www.lesbenundbuddhismus.de.

Kosten

Übernachtung und Verpflegung für zwei Übernachtungen mit Voll(wert)pension:
170 € im Einzelzimmer oder
150 € im Doppel-, evtl. 3-Bett-Zi..

Ermäßigung / Das Erwachte Herz

Innerhalb des Netzwerkes besteht seit mehreren Jahren eine Tradition des Gebens und Nehmens: Frauen, die eine Ermäßigung benötigen, sind herzlich eingeladen, anderen Frauen die Gelegenheit zur Großzügigkeit zu geben. Wende Dich dazu einfach an uns.

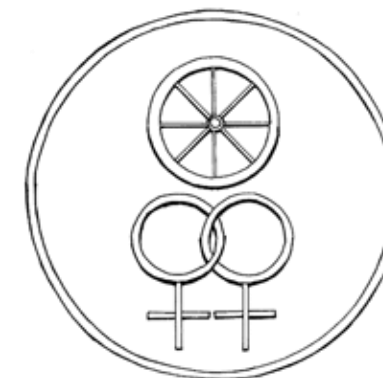
Storno: Wenn wir keine Ersatzteilnehmerin finden, fallen bei Nicht-Teilnahme die Kosten an, die das Tagungshaus uns in Rechnung stellt. Bitte melde Dich daher in diesem Fall möglichst frühzeitig bei uns wieder ab!

Ort: Frauenbildungshaus Zülpich (Nähe Köln/Bonn), Adresse, Infos zur Anfahrt und weitere Informationen unter www.frauenbildungshaus-zuelpich.de

Anmeldung für das Wochenende
an die Kontaktfrau ~ Xenia Fuchs
per email:

lesbenundbuddhismus@web.de

Netzwerk Lesben und Buddhismus



11. Praxistage

**Die volle Tasse leeren ~
mit Anfängerinnengeist
im Hier und Jetzt ~mit
NLuB achtsam unterwegs**

**30. Sept. - 02. Okt. 2016
Frauenbildungshaus Zülpich**

www.lesbenundbuddhismus.de