

## Überregionale Mediationstage Lesben und Buddhismus ~ ein Netzwerk

### Furchtlose Freude ~ die Grüne Tara

Die Praxis der Grünen Tara ist eine Übungsfolge aus dem tibetischen Buddhismus. Die Übungen mit diesem weiblichen Symbol der Transzendenz bieten einen besonderen Zugang zu unserer inneren Quelle der Freude und ermöglichen es, unser kleines Ich loszulassen in einen Raum jenseits von Geschlecht. Der Kurs bietet viel Platz zum Kennenlernen der Praxis, zum Üben und Vertiefen. Ein Kurs in entspanntem Schweigen, mit stillen Mediationen im Sitzen und Gehen, Rezitation, angeleiteter Meditation, Vortrag und Gruppengespräch. Einfache Körperübungen unterstützen den Prozess.

Falls gewünscht, können wir für den Kurs auch eine Mischung aus Schweigen und Austausch verabreden.

#### Ablauf

##### Donnerstag 13. September 2018:

Zimmer beziehen ab 17 Uhr  
19 Uhr gemeinsames Abendessen  
Erste Meditationsrunde mit Lily Besilly  
nach dem Abendessen

##### Freitag 14. September:

Furchtlose Freude ~ die Grüne Tara

##### Samstag 15. September:

Furchtlose Freude ~ die Grüne Tara  
Nach dem Abendessen kann am Lagerfeuer der Tag mit Ritualen ausklingen.

##### Sonntag 16. September:

Der Vormittag steht auch für Austausch in der Gruppe mit Kreisgesprächen zur Verfügung.  
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.

NLuB ~ Ausblick und Planung für 2019

Nach dem Mittagessen

Abreise zwischen 14 bis 15 Uhr.



Lily Besilly

Wurde 1963 in Westfalen geboren, ist seit 1998 Schülerin von Sylvia Wetzel.

Autorisiert als buddhistische Meditationslehrerin im Herbst 2008 und 2013 zur Ausbilderin. Wichtige Belehrungen und Inspiration kommen von

Tsültrim Allione, Rigdzin Shikpo, Peter Gang, Lama Lodrö Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche, Ringu Tulku, Lama Shenpen Hookham und Tenzin Wangyal.

[www.besilly.de](http://www.besilly.de)

Lesben und Buddhismus ~ ein Netzwerk (NLuB)

Das Netzwerk Lesben und Buddhismus entstand im Jahr 2000 in Köln mit 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.

Die Treffen erhalten ihre besondere Qualität durch das achtsame Engagement aller Teilnehmerinnen.

**Das Netzwerk ist offen für alle - Anfängerinnen wie Praxiserfahrene!**

Die bisher 28 überregionalen Treffen des Netzwerkes fanden viel Anklang. In vielfältigen Meditationen, Edlem Schweigen, achtsamen Gesprächen, sehr gerne Kreisgespräche nach den Zen Peacemakern, gestalten wir gemeinsam den Raum für das, was uns – aus lesbischer und buddhistischer Sicht - aktuell bewegt.

Du bist herzlich eingeladen zu diesem besonderen Wochenende!

- gleich, ob Du noch nie dabei warst,
- gleich, wie lange Du schon auf dem achtsamen Weg bist
- gleich, ob oder welcher Tradition Du angehörst.

Nähere Infos über das Netzwerk unter [www.lesbenundbuddhismus.de](http://www.lesbenundbuddhismus.de).

#### Kosten

Übernachtung und Verpflegung für drei Übernachtungen mit Voll(wert)pension:

270 € im Einzelzimmer

240 € im Doppel-, evtl. Dreibettzimmer.

160-240 € Dana/Gabe für die Referentin

Bettwäsche und Handtücher entweder mitbringen oder vor Ort für 8,- € ausleihen.

#### 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!

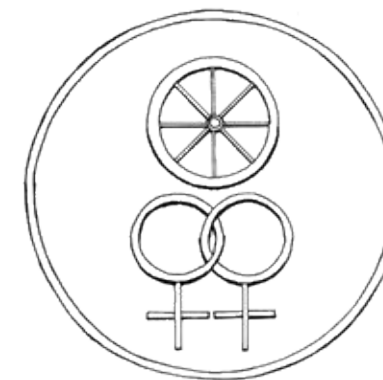
#### Ort

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

#### Anmeldung und Kontakt

über die Kontaktfrau Xenia Fuchs  
per Mail: [lesbenundbuddhismus@web.de](mailto:lesbenundbuddhismus@web.de)  
oder: [nlub-team@web.de](mailto:nlub-team@web.de)

## Lesben und Buddhismus ~ ein Netzwerk



Überregionale  
Meditationstage für Lesben

**Furchtlose Freude**

~

**Die Grüne Tara**

mit Lily Besilly

13.09. ~ 16.09.2018

Frauenbildungshaus Zülpich

[www.lesbenundbuddhismus.de](http://www.lesbenundbuddhismus.de)