



## Wege in der Dunkelheit Umgehen mit Angst und Mutlosigkeit aus buddhistischer Sicht

**Freitag, den 09.11. 2018**

19:00 Uhr **Vortrag** mit Lily Besilly und

**Samstag, den 10.11. 2018**

10:00 bis 17:00 Uhr **Übungstag** zum Thema

Wir alle erleben Ängste. Vielleicht versuchen wir sie zu ignorieren oder ihnen auszuweichen. Manchmal scheinen Farblosigkeit, Mutlosigkeit und Ängste den ganzen Raum einzunehmen. Der Vortrag stellt Hinweise des Buddhismus vor, anders und hilfreicher mit diesen Herausforderungen umzugehen. Der Übungstag bietet die Möglichkeit, diese Ansätze auszuprobieren, mit angeleiteten Übungen, leichten Körperübungen, Singen und gemeinsamem stillen Sitzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Lily Besilly**, geb. 1963, wurde von Sylvia Wetzel 2008 zur Meditationslehrerin und 2013 zur Ausbilderin autorisiert. Sie hält Vorträge und leitet Meditationskurse unter anderem zur Grünen Tara, einer weiblichen Buddha. Wichtige Themen in ihrer langjährigen Auseinandersetzung mit dem Buddhismus sind u.a. der Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Angst und Schuld sowie die Verbindung von Buddhistischer Praxis mit westlichen Methoden und psychotherapeutischen Herangehensweisen. Weitere Inspirationen kommen von Tsültrim Allione, Rigdzin Shikpo, Lama Lodrö Rinpoche und Peter Gäng sowie Lama Shenpen Hookham und Tenzin Wangyal.

Wir bitten um eine verbindliche **Anmeldung** bis spätestens zum 26.10. 2018, da die Teilnehmerzahl für den Übungstag begrenzt ist.

Für den Samstag bitte **mitbringen**: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Sitzunterlage und eine Kleinigkeit für einen gemeinsamen Mittagsimbiss

**Kosten**: Vortrag: 10€, Übungstag 30€, beides zusammen 35€ plus Dana für die Referentin.

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden (Dana) angewiesen. Auf Anfrage ist eine Ermäßigung möglich.

**Wo**: ZIL, **Zentrum für Integrales Leben**, Muhliusstr. 40, 24103 Kiel

**Veranstalterin**: Taragruppe Kiel, Info und Anmeldung Mirjam Bornkessel,  
Tel. 0431-129624 oder [kiel@tara-libre.org](mailto:kiel@tara-libre.org)