



WALDHAUS  
AM LAACHER SEE

**Programm 2015 – Kurs 07**  
**Sylvia Wetzel / Lily Besily (Lehr-Assistenz) – GRÜNE TARA – FREIE FRAU**  
**Meditation mit und ohne Stütze. Tara mit Form und jenseits davon.**  
**Schweigekurs für Frauen.**

Donnerstag, 12. Februar – Samstag 21. Februar,  
9 Tage – KB € 80 + UB + Spende (Empfehlung € 150 – 300)

Meditation mit und ohne Stütze. Tara mit Form und jenseits davon.

Die Praxis der Grünen Tara wird seit rund tausend Jahren in der tibetisch-buddhistischen Tradition überliefert. Meditationen mit einem weiblichen Symbolen der Transzendenz bieten Frauen „einen Horizont, der uns hilft zu werden“ (Irigaray). Tara-Praxis eröffnet einen direkten Zugang zur offenen, klaren und feinfühligem Tiefenstruktur des Geistes, zu unserer angeborenen Weisheit, Liebesfähigkeit und Kraft. Stille Meditation im Sitzen und Gehen, Rezitationen, Vorträge und angeleitete Meditationen und ein aufgelockerter Tagesablauf mit individuellen Praxisphasen, Gruppen- und Einzelgesprächen fördern ein kluges und liebevolles Umgehen mit eingefahrenen Mustern.

Kurs für Frauen, die die Praxis der Grünen Tara kennen lernen oder vertiefen wollen. Mit stillen und angeleiteten Meditationen, Rezitationen und individuellen Übungsphasen.



**Sylvia Wetzel**, geb. 1949, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich seit 1968 mit unterschiedlichen Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition (Lama Thubten Yeshe) und seit 1995 bei Rigdzin Shikpo. Zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus dem Rinzai-Zen, dem Theravada, dem Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihren kulturkritischen und feministischen Anätzen ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa. Autorin von: *Leichter Leben. Umgehen mit Gefühlen.* 2002. *Hoch wie der Himmel.* 1999. *Worte wirken Wunder.* 2007, u.a.

[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de), [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich  
T 0 26 36 – 3344, F 0 26 36 – 22 59, M [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

[www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)