

Krisen auf dem spirituellen Weg

Ein Essay
von Sylvia Wetzel

edition tara libre 2015
Reihe Kleine Schriften. K 18

Sylvia Wetzel, *Krisen auf dem spirituellen Weg*. Essay nach einem Seminar mit Sr. Katharina Ganz im Kloster Oberzell in Würzburg 5.-8.11.2015. 24 S. edition tara libre 2015. K18. Kleine Hefte Nr. 18

© Sylvia Wetzel 2015

Zu diesem Heft

Essay zu einem Seminar mit Sr. Katharina Ganz im Kloster Oberzell, Würzburg, 5.-8.11.2015. Es war unser drittes gemeinsames Seminar, und es hat uns wieder beide sehr bereichert. Wir haben uns schon mit Tara, Maria, Sophia befasst (2008) und mit schwierigen Emotionen und Todsünden (2010), zusammen mit Ulrike Moeller aus München (Feministische Kunstgeschichte). So Gott will werden wir Anfang November 2017 unser viertes gemeinsames Seminar anbieten.

Ein großes Dankeschön geht an Katharina Schmidt, die diese gemeinsamen Seminare eingefädelt und organisiert hat.

Die edition tara libre

Eine Auswahl von Titeln finden Sie im Anhang, im jeweils aktuellen Veranstaltungsprogramm und auf der Homepage.

Bezug: edition tara libre, Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde

Fax (03378) 80 49 56. s.wetzel@sylvia-wetzel.de

Büro: Nives Bercht, Heckmannufer 4a, 10997 Berlin

(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de

www.sylvia-wetzel.de, www.tara-libre.org

Mögen alle Fehler in dieser Broschüre keine Eindrücke im Geist der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

Inhalt

1	Drei Arten des Vertrauens	6
	Unerschütterliches Vertrauen	8
	<i>Zwei Übungen</i>	12
	Vertrauen in andere – Krisen, die wir gemeistert haben	
2	Zuflucht und Vertrauen	12
	Die Dunkle Nacht und tiefes Vertrauen	15
	<i>Übung: Momente tiefen Vertrauens</i>	17
3	Üben im Alltag	18
	Der Achtfache Weg	20
	Ich will verstehen – mit Leib und Seele	22
	Leseempfehlungen	26
	Die edition tara libre	27

Krisen auf dem spirituellen Weg

Manchmal gehen wir unseren spirituellen Weg mit Freude und Zuversicht, und manchmal geraten wir in Krisen. Krisen gehören zum Weg, denn der Weg findet mitten im Leben statt, nicht an einem besonderen und heiligen Ort. Welche Krisen kennen wir? Und was hat uns geholfen, sie zu überstehen, ohne zu verzweifeln? Ich möchte einige typische Krisen auf dem Weg, auch aus eigener Erfahrung, beschreiben und einige Übungen vorschlagen, wie wir unseren je eigenen Weg auch in schwierigen Zeiten finden und gehen können. Ich möchte das anhand buddhistischer Überlegungen zu Vertrauen, Zuflucht und zum achtfachen Weg der Übung beleuchten. Zunächst ein kurzer Überblick über diese drei Ansätze.

Vertrauen: Drei Arten des Vertrauens reduzieren die Komplexität des Lebens (Luhmann) und sie stützen und trösten uns, wenn uns die Zumutungen des Lebens scheinbar unerträglich werden. Der Buddha nennt acht Arten des natürlichen oder unvermeidbaren Leidens aller Menschen: Geburt, Altern, Krankheit und Sterben bzw. Tod, Verlieren, was wir liegen, nicht bekommen, was wir wollen, bekommen, was wir nicht wollen und nie sicher sein vor diesen Arten des Leidens, auch wenn alles gerade gut läuft. Ein Großteil dieses Leidens entsteht durch die Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit des Lebens, die weder durch Kultur, Wirtschaft und Politik noch durch Wissenschaft und Technik überwindbar sind. Der Buddhismus betont das Vertrauen in andere, das Vertrauen in uns selbst und schließlich das unerschütterliche Vertrauen ins Leben aus der Einsicht in die tiefe Verbundenheit von allem und allen. Dabei spielt das Vertrauen in Überlieferungen, Institutionen und bestimmte politische und soziale Verhältnisse zwar

eine wichtige Rolle, das wird im Buddhismus aber nicht besonders betont, da der Buddha als Lehrer eines Weges vor allem die Veränderung der *einzelnen* Menschen zu einer mehr mitfühlenden und weisen Haltung im Sinn hatte und auf die gesellschaftlich heilsamen Folgen solcher Haltungen in allen Schichten der Bevölkerung vertraute.

Zuflucht: Die heilsame und tröstende Kraft und Wirkung von Vertrauen wird im Buddhismus vor allem im Kontext der Zuflucht zu Buddha, der Vision oder dem Ziel, zu Dharma, dem Weg und zur Sangha, den Menschen, die uns auf dem Weg begleiten, gelehrt. Zunächst wirkt Zuflucht als Vertrauen auf andere und als Orientierung im *Außen*. Sie verwandelt sich durch das eigene Üben in *innere* Zuflucht, in ein *vernünftiges* Vertrauen in unsere Einsichtsfähigkeit und unsere Entwicklungsmöglichkeiten *und* die der anderen (!) und wird schließlich zur *unfassbaren* Zuflucht, die uns trägt, was auch geschieht.

Üben: Vertrauen und Zuflucht entfalten sich immer wieder in den drei großen Bereichen des achtfachen Weges: *Weisheit*, *Ethik* und *Sammlung*. Für das eigene Üben wird die Reihenfolge Ethik, Sammlung, Einsicht empfohlen und nach ersten tiefen Einsichten spricht man auch von Sicht, Meditation und Verhalten. Wir hören von der Relativität aller Konzepte und der tiefen Verbundenheit mit allen und allen, und schon das bloße Hören und Lesen kann unsere Weltsicht und Einstellung verändern. Das inspiriert uns zu ethischem Verhalten und zur regelmäßigen Übung, und dadurch machen wir uns mit einer neuen Sicht und einem neuen Verhalten durch das eigene Üben vertraut. Und schließlich setzen wir das, was wir tief verstanden haben, in unserem täglichen Leben um. Immer und immer wieder. Mit viel Geduld, Ausdauer und immer neuer Inspiration.

1 Drei Arten des Vertrauens

Wir können die drei Arten des Vertrauens in Analogie zu den Lebensphasen der Menschen verstehen: kindlich-gläubiges Vertrauen steht am Anfang jedes Lebens. Es wird im Laufe des Heranwachsens und Erwachsenwerdens zu vernünftigem Vertrauen und mit zunehmender Reife und Lebenserfahrung (hoffentlich) zu tiefem Vertrauen ins Leben.

Wenn wir von etwas Neuem hören und uns das berührt und anspricht, entwickeln wir ein Art *naives, kindlich-gläubiges* Vertrauen in den neuen Therapie-Ansatz oder Arbeitsplatz, in die neue Kollegin oder Meditationsübung, in eine neue Erklärung für das Leid in der Welt oder in die Thesen der Gehirnforschung usw. Wir geben dem Neuen eine Art Vorschussvertrauen, und das motiviert uns, uns dafür zu öffnen. Diese Art *naives* Vertrauen brauchen wir das ganze Leben, damit wir etwas Neues wagen und nicht im Bekannten steckenbleiben. Bestenfalls inspiriert uns diese naive Begeisterung dazu, uns mit einer neue Sicht oder einem neuen Ansatz gründlicher zu befassen, ihn zu prüfen und auszuprobieren. Durch zunehmende *Vertrautheit* mit einem Ansatz, einer Person oder Erklärung entsteht ein *Vertrauen*, das auf eigenen Erfahrungen beruht und das stabiler ist als das Strohfeuer der ersten Begeisterung. Beide Arten des Vertrauens, in andere und in uns selbst, bereichern unser Leben, denn wir trauen uns und anderen etwas zu, und das schenkt Sicherheit und Stabilität. Allerdings sind sie auch begrenzt, denn niemand ist perfekt und alle machen Fehler oder ändern ihre Meinung, ihre Vorlieben und Abneigungen im Laufe ihres Lebens.

Manche Menschen haben nun, aus welchen Gründen auch immer, tiefes Vertrauen ins Leben, das sie auch in und durch schwere Krisen trägt. Viele Menschen unserer Zeit kennen

dieses unerschütterliche Vertrauen ins Leben nicht mehr, und das führt zu Schwierigkeiten aller Art. Wenn uns das Leben „problematisch“ geworden ist (Karl Jaspers) und uns dieses tiefe Weltvertrauen fehlt, erwarten wir zu viel von uns selbst und von anderen Menschen, vom Staat, von Politik und Gesellschaft, von Religion, Kultur und Kunst. Wir sind enttäuscht, wenn wir unsere Über-Ich-Ansprüche und Ich-Ideale nicht erfüllen und auch Menschen, die uns Vorbild und Inspirationsquelle sind, nicht perfekt sind und unsere Probleme nicht völlig verstehen und lösen können. Das Vertrauen in uns und andere, auch in Staat und Politik, hat Grenzen, denn wir alle sind und bleiben endliche Menschen mit Fehlern und Schwächen. Nach meiner Einschätzung „brauchen“ Menschen in der Moderne und Postmoderne, die aus der Geborgenheit des Gott- oder Weltvertrauens herausgefallen sind und sich nur auf sich oder andere Menschen verlassen wollen oder können, eine kleine oder große Krise. Erst wenn ihr überzogenes Vertrauen in die eigene Kraft und die der anderen, in die Möglichkeiten des Staates, von Institutionen oder Politik gründlich enttäuscht wurde, können sie in und durch diese Krisen ein neues und tieferes Vertrauen entdecken, das nicht auf schönen oder guten Erfahrungen mit Menschen und nicht auf klugen Theorien und Weltanschauungen beruht, seien sie naturwissenschaftlich, politisch, kulturell oder religiös geprägt. Die kindlichen Ansprüche an Vater Staat und Mutter Sozialstaat haben aus meiner Sicht viel mit mangelndem Vertrauen in sich und ins Leben zu tun. Vertrauen in andere Menschen und in Institutionen kann diesen Mangel niemals ersetzen, nur ergänzen. Tiefes Weltvertrauen beruht nicht auf bestimmten konkreten Bedingungen. Es entsteht eher aus der tiefen Erfahrung, dass das Leben ein Wunder ist, das wir nie ganz in den Griff bekommen können und brauchen. Leben will leben inmitten von

Leben, sagt Albert Schweitzer. Ob wir das nun Gottvertrauen oder Vertrauen in die Selbstorganisation des Universums (Erich Jantsch), Vertrauen auf die Fähigkeit zum Neuanfang (Hannah Arendt), kosmisches Urvertrauen oder Vertrauen in Buddha-Natur nennen, ist zweitrangig. Es geht um ein Vertrauen ins Leben, das nicht von Erfahrungen und Wissen abhängt, sondern jenseits von Raum und Zeit und Denken wirkt. Menschen haben das die transzendente Dimension genannt, weil sie jenseits von fassbaren Erfahrungen liegt und doch nicht nichts ist.

Unerschütterliches Vertrauen

Wie können wir unerschütterliches Vertrauen finden, wenn wir es als Kinder aufgrund schwieriger Primärbeziehungen nicht entwickelt oder im Laufe des Lebens verloren haben? Ich möchte hier einige Zugänge beschreiben, die mich und Menschen in meinem Umfeld – Kolleginnen und Lehrer, Vorbilder und Geschwister in Herz und Geist – inspirieren *und* für uns wirksam sind.

Ein relativ leicht zugänglicher Weg ist für viele, auch schwer traumatisierte Menschen, die *Natur*. Werden sie gefragt, wie sie ihr schweres Leid überlebt haben, sprechen manche schwer traumatisierte Menschen von einer Wiese oder einem Waldrand, vom Garten oder einem Lieblingsbaum, von einem Stück Natur, das sie getröstet und getragen hat. Andere finden den Zugang zum Unfassbaren in *Musik* oder *großer Kunst*, durch die Schönheit und Tiefe von menschlichen Werken. Für mich ist Kunst dann groß, wenn sie mich erinnert an die Schönheit und Erhabenheit des Lebens und an die heilsamen Möglichkeiten von uns Menschen.

Der Ethnologe Mircea Eliade spricht von *heiligen Orten, Zeiten* und *Liturgien*, die uns helfen das lineare Denken in den Kategorien von Ort, Zeit und Worten zu transzendieren, und zwar mühelos, einfach durch das rituelle Tun an heiligen Orten zu überlieferten Zeiten. Die religiöse Intuition der Menschen hat sie schon seit Urzeiten dazu inspiriert, heilige Orte zu schaffen, in der Natur oder in Gestalt von Höhlen, Tempeln und Kirchen, an denen sie sich gemeinsam zu bestimmten, sich immer wiederholenden Zeiten versammeln, um ihre heiligen Tänze aufzuführen und heilige Texte und Lieder zu rezitieren, immer und immer wieder. Auch einfache Alltagsrituale – festgelegte Abläufe zu Geburtstagen und Jubiläen, zu Weihnachten, Silvester und Ostern, bevorzugte feste Urlaubsorte, Volksfeste, Karneval und Fastnacht, Konzerte und Chöre, ja selbst regelmäßig Skatabende usw. – zeigen uns, dass auch vertraute „weltliche“ Orte und Zeiten, Abläufe und Lieder ein Gefühl der Beständigkeit im Unbeständigen vermitteln (Hannah Arendt) und uns ein Gefühl der Zugehörigkeit schenken, das nicht von bestimmten Menschen und Dingen, Zeiten und Orten abhängt. Die Tiefenpsychologie erzählt uns, dass wir zu Beginn und am Ende des Lebens sehr leicht *Alleinheitserfahrungen* machen können, die prä- und translogisch, vor und nach jeder Logik einfach „sind“.

Menschen, die gerne denken und forschen, finden eine Tür ins Allumfassende, wenn sie alle Konzepte und Vorstellungen *hinterfragen* und erkennen, dass sie immer „mehr erleben als sie begreifen“, wie es der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr so anschaulich und treffend formuliert. Psychotherapeuten beschreiben es als *optimale Desillusionierung*, wenn Klienten aufgeht, dass sie Wunschvorstellungen hinterhergejagt sind, statt ihre guten und schwierigen Erfahrungen wahr- und anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Im chinesischen

und japanischen Zen dient die Koan-Übung dem radikalen Hinterfragen aller Vorstellungen und Konzepte, das uns schließlich zum Erwachen aus allen Illusionen führt. (Ama Samy) Die *negative Theologie* aller Religionen „beschreibt“ die letzte Wirklichkeit in kraftvollen negativen Ausdrücken – unfassbar, unbeschreibbar, jenseits von Worten usw. –, und führt uns damit an den Rand des Denkens. (Rudolf Otto, Katharina Ceming) Wenn wir an diesen Rand gelangen und nicht verzweifeln – und wir verzweifeln nur, wenn wir diese Tiefendimension mit dem Verstand fassen wollen – entdecken wir den „wahren“ Gott jenseits von Worten und Begriffen, der nie zum Objekt werden kann, weil diese Tiefendimension die Grundlage aller Erfahrungen und allen Wissens ist. Eine metaphorische „Definition“ Gottes ist „reines und wahres Sein“, *esse purum et simplex* (Meister Eckhart).

Ein Zugang für aufgeklärte Zeitgenossen scheint das *Dekonstruieren* aller Vorstellungen zu sein, allerdings muss man dann auch den Glauben an das *begriffliche Verstehen* des dekonstruktiven Ansatzes hinterfragen. Das fällt den meisten Menschen der Moderne und Postmoderne sehr schwer, da sie eine transzendente Dimension kognitiv ablehnen, und sich damit abschotten gegen das, was sie schon beim Vorgang des Hinterfragens und Dekonstruierens trägt. Im Kontext einer Krise fällt das „leichter“, da man zu schwach ist, um noch an irgendetwas festzuhalten.

Für alle Krisenzeiten gilt: Wir brauchen Menschen wie die Luft zum atmen. Wir brauchen *horizontale* Beziehungen zu Menschen, denen wir vertrauen. Wir brauchen vertikale Beziehungen zu Vorbildern, Lehrerinnen und Lehrer oder in Sachen Lebenserfahrung „ältere Geschwister“, die Krisen durchlitten und überlebt haben. Sie können uns Mut machen, unsere festen Vorstellungen von einer linearen und kontrollierbaren

menschlicher Entwicklung loszulassen. Wir brauchen diese Art von Unterstützung, damit wir nicht verzweifeln, wenn der Boden unter unseren Füßen wegbricht. Nicht alle brauchen ein großes Drama oder eine große Krise. Bei manchen „reicht“ eine Trennung, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine schwere Krankheit, damit sie die Grenzen der menschlichen Möglichkeiten entdecken und Mut zum Weiterleben finden. Eine letzte Bemerkung zu tiefem Vertrauen. Der Kulturphilosoph Jean Gebser unterscheidet *psychologisches* Urvertrauen, das durch konkrete Erfahrungen erschüttert werden kann, und *kosmisches* Urvertrauen, das immer da ist, das aber durch kognitive Einstellungen verschüttet oder blockiert werden kann. So sehen das auch tibetische Lamas und indische Vedanta-Lehrer, mit denen ich über Urvertrauen gesprochen habe. Ob das stimmt, weiß ich natürlich nicht, aber meine Erfahrungen in der Begleitung von Menschen auf dem spirituellen Weg unterstützen diese These. Mit Hilfe von zwei Übungen können wir unser Vertrauen in uns und andere und ins Leben anhand eigener Lebenserfahrungen überprüfen.

Vertrauen in andere

Wir können uns überlegen, welchen Menschen wir im Laufe unseres Lebens vertraut haben und wem wir derzeit vertrauen. Wir können in Schritten zu je fünf Jahren rückwärts durch unser Leben gehen und schauen, wem wir vertraut haben.

Krisen, die wir gemeistert haben

Wir denken an eine Krise, die wir einigermaßen verarbeitet haben. Wer oder was hat uns geholfen, Mut gemacht, unsere Zuversicht gestärkt? Welche Menschen, Umstände, Orte, Gedanken, Bücher, Lieder, Gedichte, Bilder und Geschichten haben uns getröstet und begleitet in schweren Zeiten?

2 Zuflucht und Vertrauen

Buddhisten nehmen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha im *Außen*, als Weg zu einem *vernünftigen* Vertrauen in *sich selbst* als Übende. Und auf dem Weg der Übung mit Herz und Verstand finden sie hoffentlich *unerschütterliches* Vertrauen in sich und andere. Vertrauen in die Möglichkeit, aus dem Schlaf der Unwissenheit und der Verstrickung in Gier, Hass und Verblendung zu erwachen. Ganz ähnlich sieht es im Christentum aus: Man den Weg im Vertrauen auf das *Vorbild* Jesu Christi, verlässt sich auf die Lehren der *Bibel* und der Überlieferung und übt mit andern in der *Gemeinde* der Gläubigen, in der *Kirche*, jetzt als Große Kirche verstanden, die alle christlichen Konfessionen und Richtungen umfasst, ja sogar die anonymen Christen in anderen Religionen und humanistischen Weltanschauungen. Am Beispiel eines Zufluchtsverses bzw. -liedes zur der Grünen Tara – einer weiblichen Erwachten, die seit dem elften Jahrhundert in Tibet sehr verehrt wird – kann Zuflucht so aussehen.

Ich nehme Zuflucht zu Tara im Außen.

Ich nehme Zuflucht zu Tara in mir.

Ich nehme Zuflucht zu Tara unfassbar.

Sie trägt mich, was auch geschieht.

Man kann diesen Vers mit jedem der drei Juwelen, wie Buddha, Dharma und Sangha auch genannt werden, in ihren drei Dimensionen, außen, innen und unfassbar, rezitieren und im Herzen bewegen und sich immer wieder fragen, was wir genau meinen, wenn wir Zuflucht nehmen. Noch eine Vorbemerkung. Lama Yeshe betonte immer wieder, dass Zuflucht

ein Element des Lebens ist, und keine esoterische Lehre aus Indien oder Tibet. Wenn wir ein Problem haben, z.B. Hunger, Durst, Langeweile oder Angst, dann haben wir meist schnell eine *Vision* der Lösung, und das entspricht der Zuflucht zu Buddha. Wir unternehmen dann bestimmte Schritte, gehen zum Kühlschrank, greifen zur Zeitung oder rufen eine gute Freundin an, und das entspricht der Zuflucht zum Dharma. Und wir fühlen uns bestätigt und bestärkt von anderen Menschen, die es genau so machen, und das entspricht der Zuflucht zur Sangha.

Lama Yeshe's Empfehlung war: „Überprüft, ob eure Art der Zuflucht wirklich hilft, und falls nein, könnt ihr es mit der Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha versuchen. Ich prüfe auch heute immer wieder nach, wozu ich eigentlich Zuflucht nehme, wenn ich mich über andere Leute ärgere, enttäuscht bin oder etwas schief geht. Ich stelle fest, dass mich die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha noch nie enttäuscht hat. Allerdings finde ich sie manchmal sehr anspruchsvoll und vor allem dann eine Zumutung, wenn ich überzogene Erwartungen oder alte Muster erkenne und sie eigentlich besser loslassen sollte, statt an mir oder anderen herumzunörgeln.“

Wir nehmen Zuflucht zu Buddha oder zur Grünen Tara, als einem kraftvollen Bild des Erwachens. Sie sind ein Symbol für unsere Möglichkeiten, denn wir Menschen sind Möglichkeitswesen. Wir sind nicht wie die meisten Tiere mit einem Instinkt-Standardprogramm geboren, sondern können uns mit Hilfe kultureller und religiöser Bedingungen zu mitfühlenden und weisen Wesen entwickeln. Das ist das „Bildungsziel“ des Buddhismus: die Entfaltung von Liebe, Kraft und Weisheit. Einer Weisheit, die versteht, dass wir in *einer* Welt leben, und alle Vorstellungen einer essentiellen Getrenntheit und absoluten Verschiedenheit lediglich Zuschreibungen sind. Sie entste-

hen aus Angst und Unsicherheit und leugnen und verbergen die Zusammengehörigkeit von allen und allem zu einem unfassbaren Ganzen. Diese *Einsicht* in die Allverbundenheit von allem und allem fördert ein *Gefühl* der Verbundenheit und des universellen Mitgefühls und so auch die *Bereitschaft*, sich für das Wohl aller einzusetzen. Auf der Grundlage der Weisheit der Allverbundenheit und des großen Mitgefühls entstehen *Kraft* und *kluges Handeln* zum Wohle aller. Das ist die Grundidee des Mahayana-Buddhismus, der zeitgleich mit dem Christentum zu Beginn unserer Zeitrechnung allumfassende Liebe und großes Mitgefühl lehrte.

Wir nehmen Zuflucht zu Buddha oder Tara im Außen, zu einem Symbol und Spiegel unserer Entwicklungsmöglichkeiten als Menschen. Wir nehmen Zuflucht zum Dharma im Außen, zu den Lehren und Übungen, die uns ansprechen, die wir verstehen und ausprobieren können und wollen, und schließlich zur Sangha im Außen, zu den Menschen, die uns lehren, leiten und begleiten, die uns *ermutigten*, wenn es uns an Zuversicht fehlt und uns *ernüchtern*, wenn wir überheblich und selbstzufrieden werden. Wir nehmen wie Kinder zu Beginn ihres Lebens zunächst Zuflucht im Außen, denn auch wir wissen nicht, was wir tun. Wir lassen uns inspirieren von Bildern des Erwachens wie Buddha und Tara, von Lehren und Übungen und von Vorbildern, die uns Mut machen, den Weg selber zu gehen.

Zuflucht zu Buddha und Tara stärkt unser Vertrauen in „unser“ Buddha-Natur, Zuflucht zum Dharma der Schrift im Außen verwandelt sich durch die eigene Übung in das Dharma der Einsicht und Erfahrung, und inspiriert von Vorbildern auf dem Weg werden wir selbst zu Weg-Übenden, zu Menschen, die den Weg gehen. Die Zuflucht im Außen, das kindlich-gläubige Vertrauen, dass andere uns einen Weg zeigen können, führt zu vernünftigem Selbstvertrauen, das auf eigenen Erfahrungen

und Einsichten auf dem Wege beruht. Doch wie schon oben beschrieben, kann die Zuflucht und das Vertrauen auf Hilfe und Unterstützung durch Lehren und Menschen im „Außen“ enttäuscht werden. Und schon Kopfschmerzen oder eine Erkältung schwächen unsere Fähigkeit zu üben. Zumindest denken wir das, wenn wir hohe Ansprüche an eine „richtig gute“ Übung haben.

Die Dunkle Nacht und tiefes Vertrauen

Krisen auf dem spirituellen Weg sind unangenehm und tun weh, aber sie sind eine große Chance, ein Vertrauen zu entdecken, das nicht von schönen Erfahrungen und guten Meditationen und auch nicht von klugen Theorien über den Weg und das Ziel abhängt. Der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz hat die beiden großen Krisen auf dem spirituellen Weg mit dem starken Bild der Dunklen Nacht der Seele und des Geistes beschrieben. Die Dunkle Nacht der *Seele* erleben wir, wenn uns aufgeht, dass schöne Gefühle und Erfahrungen nicht alles sind. Im Buddhismus nennt man diese Einsicht Entsagung. Wir begreifen, dass *alle* Erfahrungen, angenehme wie unangenehme *unbeständig* und nicht völlig zu *kontrollieren* sind. Sie kommen – und gehen auch wieder, aufgrund bestimmter Bedingungen, und das, was kommt und geht, ist nicht die Antwort auf unsere Fragen zu Sinn und Bedeutung von Leben. Wir erleben die Dunkle Nacht des *Geistes*, wenn uns dämmert, dass auch die klügsten Theorien über Gott und die Welt, über Weg und Ziel keine wirkliche und dauerhafte Gewissheit schenken können.

Und, so die These von Johannes, wenn wir in einer Krise nicht mehr an Sinnesfreuden und klugen Gedanken festhalten, können wir ein Gottvertrauen entdecken, das nicht von Sinnes-

freuden und klugen Gedanken abhängt. Das ist für mich die Bedeutung von Erlösung im christlichen Sinne, und im Buddhismus nennt man das Erwachen aus dem Schlaf der Unwissenheit. Mit diesem Gott- oder Weltvertrauen können wir das Leben in seiner Ambivalenz, seinem Auf und Ab annehmen, denn wir fühlen uns getragen, von dem, was größer ist als wir. Leben in seiner Vielfalt ist größer, als unsere Schulweisheit sich träumen lässt und als unser Verstand fassen kann. Ein zeitgenössischer japanischer Zen-Lehrer, Shohaku Okumura, bringt es so auf den Punkt: Wenn wir die Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit des Lebens ablehnen, leben wir in Samsara, dem Kreislauf der sich ständig wiederholenden Probleme. Wenn wir sie annehmen und bejahen können, leben wir in Nirvana, im Frieden des Herzens, auch mitten in Krisen und Zweifeln.

Mit diesem Herzensfrieden entdecken wir die Furchtlosigkeit von Tara, die nicht einmal Angst vor der Angst und vor der Ungewissheit des Lebens hat. Das ist wahre Furchtlosigkeit, jenseits von existentieller Angst und konkreter Furcht, und auch jenseits von bedingtem Vertrauen und optimistischer Zuversicht. Der Name für diese Art von Zuversicht mitten im wilden Leben ist in den theistischen Religionen „Gottvertrauen“, im Buddhismus nennt man es unerschütterliches Vertrauen und im tibetischen Buddhismus geheime oder unfassbare Zuflucht. Diese Dimension kann man nicht mit logischen Argumenten beweisen, man kann sie nur selbst erleben, in Versen und Liedern besingen, und andere damit inspirieren. Wer's glaubt, wird selig. In echt. Ich gehe davon aus, dass alle Menschen solche Momente tiefen Vertrauens kennen. Wenn wir sie wahrnehmen und schätzen fördern sie das tiefe unerschütterliche Vertrauen, das uns auch in und durch schwere Zeiten trägt.

Übung: Momente tiefen Vertrauens

Wir können an Momente denken, in denen wir tiefes Vertrauen erlebt haben, in der Natur, im Beisammensein mit Menschen, in einem religiösen Ritual. Welche Umstände haben mitgespielt? Sinneserfahrungen? Verbundenheit mit Menschen, Orten und Abläufen? Selbstvergessene Hingabe an ein Tun? Momente der tiefen Einsicht? Waren wir draußen in der Natur oder in einem vertrauten Raum? Allein oder mit anderen? In Ruhe oder Bewegung? War es eine vertraute Situation oder eine überraschende, neue? Kennen wir solche Erfahrungen aus der Kindheit oder Jugend? Aus den letzten Tagen, Wochen, Jahren? Was können wir selbst dazu beitragen, was können wir in den nächsten Tagen, Wochen und Monaten tun oder lassen, um solche Momente zu fördern, ihnen Raum zu geben?

3 Üben im Alltag

Wie finden wir tiefes Vertrauen ins Leben, wenn wir es nicht spüren oder durch eine schwere Enttäuschung oder im Laufe des Heranwachsens verloren haben? Ich möchte das am Beispiel der Vier Wahrheiten und des Achtfachen Pfades erläutern, die im Buddhismus als Orientierung auf dem Weg vom Leiden zum Ende des Leidens dienen. Die Vier sogenannten Edlen Wahrheiten waren die erste Unterweisung des Buddha nach seinem Erwachen unter dem Bodhi-Baum (lat. *figus religiosa*) vor rund zweieinhalbtausend Jahren im indischen Bodhgaya (frei übersetzt: Ort des Erwachens). Genau genommen sind nicht diese vier Aussagen edel, sondern die Menschen, die sie als wahr erkennen.

Erstens: Es gibt Leiden. Niemand wird das bestreiten. Die Lehren unterscheiden zwischen *natürlichem* Leiden, das zu jedem Leben gehört und dem *zusätzlichen* Leiden, das menschengemacht ist und vor allem darin besteht, dass wir uns anderen Leid zufügen, weil wir das natürliche Leiden ablehnen, leugnen oder bekämpfen.

Zweitens: Die Ursache des Leidens sind *Gier* und *Verblendung*, auch *Durst* und *Unwissenheit* genannt. Die *Unwissenheit* besteht darin, dass wir unsere erlebbare *existentielle* Getrenntheit übertreiben und uns für *essentiell* getrennt von allen und allem halten (Paul Tillich). Wir sind existentiell getrennt von anderen, denn wir sind nicht nur soziale Wesen, sondern auch Individuen, die eigenen Wege gehen können. Essentiell sind wir aber mit allen und allem verbunden, denn wir gehören zu einer Welt, aus der wir nicht herausfallen können. Davon reden alle Religionen, aber seit der Aufklärung haben viele Menschen in der westlichen Kultur dieses tiefe Wissen verloren

und halten sich für einsame Monaden in einem seelenlosen Weltall.

Wenn wir uns essentiell getrennt fühlen, versuchen wir das Gefühl von Einsamkeit und Mangel durch unrealistische Vorstellungen und äußere Dinge zu kompensieren. Gier und Durst zeigen sich in dem Wunsch, es soll alles anders sein als es ist: ich und die anderen, die Welt und das Wirtschaftssystem, die Kultur und das Wetter usw. Wenn wir *wissen*, wie Umstände und Bedingungen entstanden sind, und wie wir sie zum Besten für uns und andere verändern können, führt das nicht zu Leiden. Wenn wir das aber *nicht wissen* und das, was ist, ignorieren oder verzerren, aus Angst ablehnen und es anders haben wollen, als es ist, führt das zu mehr Leiden als nötig.

Drittens: Es gibt ein Ende des Leidens an existentieller Getrenntheit, und das entdecken wir, wenn wir unsere falschen Vorstellungen der Getrenntheit erkennen, uns verbunden fühlen, unser Leben annehmen wie es ist, und das Beste daraus machen für uns und andere. Wenn der Buddha vom Ende des Leidens spricht, meint er nicht das Ende aller unangenehmen Gefühle. Natürliches Leiden wird es weiter geben, denn wir sind begrenzte und sterbliche Menschen, und das Leben ist unbeständig und nie völlig zu kontrollieren. Was wir entdecken können, ist unsere tiefe Verbundenheit mit allen und allem, und daraus entsteht ein großes Ja zum Leben wie es ist, und die Bereitschaft, daraus das Beste für alle Beteiligten zu machen.

Viertens: Es gibt einen Weg zum Ende des Leidens, und das ist der *Achtfache Pfad*. Er beschreibt acht Bereiche der Übung in drei Gruppen: Weisheit, Ethik und Sammlung, in einer anderen Reihenfolge Sicht, Meditation bzw. Übung und Verhalten. Zur Weisheit gehören eine rechte oder angemessene Art der Sicht und Einstellung, zu ethischem Verhalten gehören rechte Rede,

rechtes Handeln und der rechte Lebenserwerb bzw. Lebensstil und zur Sammlung im weiteren Sinne bzw. zur Übung die angemessene Form der Achtsamkeit, des Bemühens und der Sammlung im engeren Sinn. Wie die Speichen eines Rades hält die regelmäßige und geduldige Übung in diesen acht Bereichen die Kutsche unseres Lebens auf dem rechten Weg zum Ende des zusätzlichen Leidens. Diesen Weg kann man niemandem vorschreiben. Wir „müssen“ ihn gehen „wollen“, und auch wer ihn gehen *will*, wird nicht nur schöne Erfahrungen machen, sondern die dadurch mögliche und notwendige Einsicht in eigene Ansichten, emotionale Muster und Gewohnheiten auch oft als Zumutung empfinden.

Der Achtfache Weg

Die acht Übungsfelder bieten eine gute Orientierung, und in den letzten zweieinhalbtausend Jahren sind in unterschiedlichen Ländern und Zeiten viele Übungen und Neuinterpretationen der Lehren des Buddha entstanden, die für die Tradition Ausdruck von Weisheit und Mitgefühl für die so unterschiedlichen Menschen sind. Wir können uns aus dem Schatz dieser Lehren und Übungen diejenigen herausuchen, die uns inspirieren und uns Mut machen, den Weg selbst zu gehen. Im Kontakt mit der vertikalen und horizontalen Sangha, mit Menschen, die den Weg selbst gehen und die uns begleiten und inspirieren und mit denen wir zusammen üben und uns austauschen können.

Der achtfache Pfad wird oft durch ein *Rad* mit acht Speichen symbolisiert. Als Rad des Dharma schmückt es heute noch die indische Nationalfahne. Das Bild des Rades will uns davor schützen die acht Übungsfelder als Stufenleiter zu interpretieren. Das weist darauf hin, dass alle acht Übungsfelder gleich

wichtig sind, denn sonst läuft das Rad nicht rund, sondern eiert, und dann kann es seine Funktion nicht gut erfüllen. Die meisten Unterweisungen nennen die Reihenfolge Einsicht, Ethik und Sammlung, die eigene Übung beginnt allerdings eher mit ethischem Verhalten und Meditationsübungen und führt dann (hoffentlich) zu immer tieferer Einsicht. Da ich den achtfachen Pfad an anderer Stelle ausführlich beschrieben habe (Wetzel 2014), möchte ich hier vor allem auf das Zusammenspiel von Sicht, Meditation und Verhalten eingehen. Und da steht die Sicht am Anfang, denn wohl niemand beginnt einen Weg ohne eine gewisse Ahnung von rechter Sicht und Einstellung.

Schon eine kleine Einsicht in relative Verbundenheit führt zu einer freundlichen, mitfühlenden und gelassenen Haltung sich und anderen gegenüber. In Zeiten der Globalisierung ist es nicht schwer, zu begreifen, wie unser Leben hier und heute mit dem Leben der anderen zusammenhängt, wirtschaftlich, politisch und kulturell. Wenn von Sicht, Meditation und Verhalten gesprochen wird, dann geht es um eine erste Ahnung relativer und vielleicht sogar tiefer Verbundenheit, die wir mit geeigneten und zu uns passenden Übungen stärken, und im Alltag ausprobieren. Zunächst gibt es vielleicht nur kurze Momente tiefer Verbundenheit. Sie berühren uns nicht nur deshalb so tief, weil wir uns dann lebendig und getragen fühlen, sondern in solchen Momenten auch wissen, dass das stimmt. Wir *wissen* in solchen Momenten: Verbundenheit ist „wahrer“ und „wirklicher“ als das immer wieder auftauchende Gefühl der Getrenntheit.

Es geht nun nicht darum, diese tiefen Erfahrungen von Allverbundenheit ständig zu machen, sondern dadurch inspiriert immer tiefer darauf zu vertrauen, dass diese Dimension immer da ist, auch dann, wenn wir sie gerade nicht spüren, weil wir

an bestimmten Erwartungen und alten Mustern festhalten. Die Erinnerung an solche Momente wird auch durch bestimmte Lehren unterstützt, die uns auch begrifflich klar machen, dass wir verbunden sind mit allen und allem. Alle Meditationsübungen und Rezitationen, Lieder und Liturgien, Rituale und auch das Beisammensein mit vertrauten Menschen dienen letztlich dem gleichen Zweck: uns an die Dimension der tiefen Verbundenheit mit allen und allem zu erinnern. Sobald bestimmte Lehren uns sagen, dass nur wir zu den Guten gehören und die anderen die Bösen sind, fördert das unsere Angst, und das hindert uns daran, ethisch und freundlich zu handeln, Rücksicht auf die Anliegen anderer zu nehmen und uns für das Wohl aller einzusetzen.

Ich will verstehen – mit Leib und Seele.

Zum Abschluss möchte ich ein Modell des immer tieferen Verstehens in vier Schritten vorstellen (McLeod): begriffliches Verstehen, Energieschub, Realisierung und Befreiung. *Begriffliches* Verstehen: Wenn wir etwas verstehen, ist es meist so, dass wir ein inneres Bild oder Modell im Kopf haben. Etwas mit dem Verstand begreifen bedeutet, wir können eine Erfahrung in einen größeren Zusammenhang einordnen, und das beruhigt uns. Es ist allerdings sehr günstig, wenn wir gleichzeitig auch erkennen, dass wir eine Situation oder eine Person auf diese Weise nur *teilweise* verstehen. Wir kennen vielleicht drei oder zehn Aspekte einer Situation oder Person und basteln uns daraus ein Modell, eine Art Landkarte. Die Falle dieser Art der Einsicht liegt auf der Hand. Wir glauben, wir verstünden das Leben, wenn wir möglichst viele, einfache oder komplizierte Modelle und Theorien kennen. Das führt schnell zu Enttäuschungen über uns und andere, denn begriffliche Ein-

sicht beruhigt zwar den Verstand, verändert aber leider unser Verhalten nicht. Und doch brauchen wir Theorien, Modell und Landkarten. Wenn wir uns bei einer Wanderung verirrt haben, kann eine Landkarte von großem Nutzen sein. Wenn wir nicht wissen, was richtig ist, empfiehlt die buddhistische Tradition, sich an die allgemeinen ethischen Regeln zu halten und sich darum zu bemühen, zumindest niemanden bewusst zu verletzen. Auch aus dem Grund stehen bei der Übung die ethischen Regeln im Vordergrund, denn sie helfen uns zu bemerken, was wir denken, sagen und tun. Und nur wenn wir unser Verhalten mit Körper, Rede und Geist bemerken, können wir prüfen, ob es für und uns und andere hilfreich oder heilsam ist oder ob es uns oder anderen Schaden zufügt.

Energieschub: Wenn wir einen Zusammenhang etwas tiefer verstehen, fährt uns ein Schauer des Entzückens durch Mark und Bein (Erich Neumann), und zuvor blockierte Energie wird freigesetzt. Im Therapie-Ansatz des Focussing achtet man auf genau diese Art des Verstehens. Unsere Lebensenergie muss dann nicht mehr auf eine bestimmte, meist eingefahrene Weise ausgedrückt werden, in einem Wutanfall, in Jammern oder Vorwürfen, sondern kann frei verwendet werden: Wir können ein Lied singen, eine Suppe kochen, spazieren gehen oder ein kluges Buch lesen. Die Falle dieser Einsicht liegt auf der Hand. Wenn man das immer erleben will, wird man zum Energieschub-Junkie und ist ständig auf der Suche nach neuen Methoden, die ein solches „High“ versprechen. Erst die nächsten beiden Arten der Einsicht verändern uns und unser Leben gründlich und auf Dauer.

Realisierung: Wir haben ein eigenes Muster oder das einer etwas schwierigen Kollegin erst dann wirklich verstanden, wenn wir uns anders verhalten können, und zwar mühelos. Solange wir nur intellektuell verstehen, dass Rauchen schäd-

lich ist, finden wir immer wieder Ausreden, z.B. den Klassiker „einmal ist keinmal“. Wenn wir es mit Leib und Seele verstehen, hören wir im gleichen Moment mit dem Rauchen auf. Das ist zumindest meine Erfahrung und vieler Menschen, die ich kenne. Ich sehe da einen Zusammenhang zu dem, was in der christlichen Tradition Umkehr, gr. *metanoia*, heißt. Die *Beschränkung* dieser Einsicht ist, dass sie nur für *den* Bereich gilt, in dem wir etwas verstanden haben. Wir hören vielleicht auf zu rauchen, arbeiten aber immer noch zu viel, bewegen uns zu wenig und sind ungeduldig. Die *Falle* dieser Art der Einsicht ist, dass man glaubt, man könne und müsse diese Art tiefer Einsicht nun in *allen* Bereichen des Lebens gewinnen. So entsteht eine Art spiritueller Putzfirmel. Wir sind ständig dabei uns und vielleicht sogar andere mit unseren bereits erlangten oder auch nur vorgestellten Realisierungen unter Druck zu setzen, und das ist für alle Beteiligten sehr anstrengend.

Befreiung: Wenn im Buddhismus von Befreiung gesprochen wird, geht es nicht in erster Linie um die Befreiung von *äußeren* Zwängen und Einschränkungen, sondern von inneren Zwängen, darum, frei zu werden von Gier, Hass und Verblendung. Das ist kein Sonntagsspaziergang, sondern erfordert großes Interesse, große Entschlossenheit, sehr viel Geduld und großes Vertrauen in die Möglichkeiten unserer Entwicklung. Wie schon bei der Beschreibung der Vier Edlen Wahrheiten betont, werden wir frei von überzogenen Erwartungen an uns und andere und von einengenden emotionalen Mustern und Gewohnheiten, wenn wir das Leben annehmen, wie es ist, mit seiner ganzen Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit. Wir sehen realistisch, was uns gerade antreibt – Interesse oder Neid, Wertschätzung oder Mangelgefühle – und machen das Beste daraus, für uns und alle Beteiligten.

Noch ein Hinweis auf die Beziehung zwischen Ethik und Einsicht. Rechtes Verhalten hat sehr viel mit rechter Sicht zu tun. Von Sr. Katharina Ganz habe ich dieses Jahr gelernt, dass die Formulierung „du *sollst* nicht töten“ in den Zehn Geboten auch eine zweite Bedeutung hat: „dann *wirst* du nicht töten“. Die erste Formulierung, „du *sollst* nicht töten“, schützt uns vor unheilbarem Tun, solange wir keine tiefe Einsicht haben. Wenn wir die tiefe Verbundenheit mit allen und allem entdeckt haben und die unheilbaren Folgen des Tötens abschätzen können, dann „*werden* wir nicht mehr töten“. Das ist auch die Haltung, die der Buddha lehrt: Solange wir im Griff von Gier, Hass und Verblendung stehen, *bemühen* wir uns um heilsames Handeln. Und wenn wir die rechte Sicht und Einstellung entdeckt haben, handeln wir *spontan* und mühelos im Einklang mit den ethischen Regeln.

Im Abschnitt über Zuflucht habe ich die Vision der Befreiung eines japanischen Kollegen erwähnt. (Nakamura) Ich wiederhole sie noch einmal, denn sie bringt die Sache knapp und klar auf den Punkt: Wenn wir die Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit des Lebens *ablehnen*, leben wir in Samsara, dem Kreislauf der sich ständig wiederholenden Probleme. Wenn wir sie *annehmen* und bejahen können, leben wir in Nirvana, im Frieden des Herzens, auch mitten in Krisen und Zweifeln. Das ist Befreiung, die höchste oder tiefste Art des Verstehens oder tiefe Einsicht, oft auch Weisheit genannt. Mit dieser Vision möchte ich meinen Beitrag abschließen.

Leseempfehlungen

Ama Samy (2014): Zen. Der große Weg ist ohne Tor. Theseus
Arendt, Hannah (1996): Ich will verstehen. München: Piper
Arendt, Hannah (1998, 1982): Das Urteilen. Piper
Arendt, Hannah (2001, 1958): Vita Activa München: Piper
Dürr, Hans Peter (2001): Wir erleben mehr als wir begreifen.
Mit Marianne Österreicher. Freiburg: Herder
Dürr, Hans Peter (2010, 1986) (Hrsg.): Physik und Transzendenz.
o.O.: Driediger
Mircea Eliade (1975): *Das Heilige und Profane*. Hamburg: Rowohlt
Jean Gebser (1977): *Ursprung und Gegenwart*. Novalis
Jantsch, Erich (1984, 1979) *Die Selbstorganisation des Universums*.
München: dtv
Jaspers, Karl (1971, 1953): *Einführung in die Philosophie*. Piper
Johannes vom Kreuz (2005): *Die Dunkle Nacht der Seele*. Herder
Luhmann, Niklas (2000): *Die Religion der Gesellschaft*. Suhrkamp.
Luhmann, Niklas (2014, 1968) : *Vertrauen*. UTB 2185. Konstanz: UVK
McLeod, Ken (2001): *Wake up to your life*. NY: HarperCollins 2001
(A commentary on all important topics of Buddhism)
McLeod, Ken (2007): *An Arrow to the Heart*. Heart Sutra. Trafford
McLeod, Ken (2015): *The Trackless Path*. Poems of Jigme Lingpa.
Neumann, Erich (1974): *Ursprungsgesch. d, Bewusstseins*. Kindler.
Okumura, Shohaku (2010): *Realizing Genjokoan*. The Key to Dogen´s
Shobogenzo. Sommerville: Wisdom
Rudolf Otto (2004, 1917): *Das Heilige*. Beck
Thubten Yeshe (2014): *Leben in Würde und Weisheit*. etl
Tillich, Paul (1975): *Wesen und Wandel des Glaubens*. Ullstein
Swami Suddhananda (2007): *Selbsterkenntnis*. edition tara libre
Wetzel, Sylvia (2015): *Vertrauen*. was uns wirklich trägt. Scorpio.
Wetzel, Sylvia (2014): *Achtsamkeit und Mitgefühl*. Mut zur Muße
statt Hektik und Burnout. Reihe Leben Lernen. Klett-Cotta.
Wetzel, Sylvia (2011, 1999): *Das Herz des Lotos*. Frauen und Budd-
hismus. edition steinrich

Bücher und Broschüren von und mit Sylvia Wetzel

Im Buchhandel

Vertrauen. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio. 2015
Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Reihe Leben Lernen. Klett-Cotta. 2014
Einladung zur Muße. Kreuz 2012. *Bezug über die Autorin.*
Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011
Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. Beziehungen, Liebe, Arbeit. Theseus 1999. 2010
Leichter Leben. Über Gefühle. 2002. Lehmanns Media. 2013
Worte wirken Wunder. 2007. Lehmanns Media. 2013
L. Reddemann, S. Wetzel u.a., *Kontexte von Achtsamkeit.*
Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011
L. Reddemann, S. Wetzel. *Der Weg entsteht unter deinen Füßen.* Achtsamkeit u. Mitgefühl... Kreuz 2011. Hörbuch. 2012

Die edition tara libre. *Auswahl*

B1: Das Herz des Weges. 186 S. 1996/2000. 2006. 2011
B2: Buddhismus und Politik. 2000. Erweitert. 296 S. 2013
B3: Übung im Alltag. 194 S. 1997/2000. 2006. 2011
B4: Das Patriarchat ist zu Ende. 1996/2000. Erweitert. 256 S. 2013
B5: Herz & Verstand. Fünf Vorträge. 160 S. 2006. 2010
B6: Ich und Du. Fünf Vorträge. 180 S. 2006
B7: Das Herz-Sutra. Ein Kommentar. 228 S. 2007
B8: Grüne Tara - Freie Frau und die Taubenschule. 220 S. 2007
B9: Geistestraining und Herzensschulung (Lojong). 220 S. 2008
B11: Die kleine und die große Liebe. 244 S. 2010
B12: Mut zur Muße und Freude am Tun. 244 S. 2010
B13: Mitgefühl. Tonglen. Acht Verse. Bodhicitta. 188 S. 2010
B14: Die Bodhisattva-Gelübde. Ein Kommentar. 292 S. 2011
B15: Frei und geborgen. Kommentar z.d. Sechs Paramitas. 280 S. 2012

Kleine Schriften

- K1: Entspannung, Meditation, Buddhismus. 32 S. 1995/2000
K2: Lojong. Erziehung von Herz und Geist. 56 S. 1998/2000
K3: Allein & mit anderen. Über Gruppen. 32 S. 2004
K4: Arbeit & Muße, Leben & Sinn. Hannah Arendt. 56 S. 2004
K5: Die Vier Schleier. Drei Vorträge. 60 S. 2006
K6: Auftanken und Entspannen. 24 S. 2007
K7: Siebe Schritte zum Erwachen: Taubenschule. 32 S. 2004
K8: Buddhismus und Christentum. Vortrag. 44 S. 2008
K9: Krieg und Frieden. Vortrag. 44 S. 2010
K10: Geld und Identität. Vortrag. 44 S. 2010
K11: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta. Vortrag. 44 S. 2010
K12: Die dunkle Nacht. Johannes vom Kreuz. Vortrag. 44 S. 2010
K13: Verantwortung, Schuld, Vergeben. Vortrag. 44 S. 2011
K14: Liebe, Lust und Leidenschaft. Vortrag, 44 S. 2012
K15: Achtsamkeit & Mitgefühl statt Ehrgeiz...Thesen. 60 S. 2012
K16: Höflich währt am längsten. Umgehen mit Mobbing. 44 S. 2014

- LTY1: Lama Thubten Yeshe: Denken und Sein. 154 S. 1987. 2002
LTY5: Thubten Yeshe. Leben in Würde und Weisheit. 240 S. 2013
T2: Claudia Webinger (Hrsg.): Die 21 Taras. A4, 108 S. 2002
T3: Sabine Hayoz-Kalff: Mütter, Kinder, Alltag. 24 S. 2002
T4: Sabine H. Kalff: Grüne Tara. Zur Tara-Legende. 160 S. 2007

Öffentliche Vorträge und Kurse

75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €
2015: über 200 MP3-CDs. 2000-2015. Vortrag, Übungen, Fragen.
Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Bezug der edition tara libre

Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.

Fax (03378) 80 49 56, bestellungen@sylvia-wetzel.de

Büro: Nives Bercht

Heckmannufer 4a, 10997 Berlin

(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de