

Lieben und Nichtwissen

Sylvia Wetzel. April 2015

Was hat Liebe mit Wissen und mit Nichtwissen zu tun? Die kurze Antwort lautet: Solange wir glauben, wir würden oder könnten uns und die anderen jemals völlig verstehen, blockieren wir die „große“ Liebe. Solange wir glauben, wir könnten das Leben mit Begriffen und Vorstellungen fassen, verpassen wir es. Staunen, Dankbarkeit und Freude öffnen die Tür zur Fülle des Lebens und zeigen uns den Raum, in dem Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut spontan aufblühen können. Und Staunen wird möglich, wenn wir die Grenzen unseres Denkens und Wissens entdecken, wenn wir mit Leib und Seele verstehen: Wir erleben mehr als wir begreifen. Ich möchte zunächst Liebe im Kontext der vier himmlischen Haltungen vorstellen und danach über das Verhältnis von Wissen und Nichtwissen sprechen. Ich nenne, wo es mir sinnvoll erscheint, die in unterschiedlichen buddhistischen Schulen verwendeten Fachbegriffe des indischen Pali bzw. Sanskrit (Skt.). Die Vipassana-Schulen verwenden Pali-Begriffe und die tibetischen Begriffe stützen sich auf das indische Sanskrit.

*Mögen die Wesen / nur Glück erleben /
frei sein von Leid – voller Freud' – / In Gleichmut ruh'n.
Lied über die Vier unermesslichen Haltungen*

Vier Einstellungen gehören nach buddhistischem Verständnis zusammen: Liebe oder Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Mitfreude und Gleichmut, Pali *metta, karuna, mudita, uppekkha*. Sie gelten als himmlische Gefühle, Pali *brahmavihara*, oder unermessliche Haltungen, Skrt. *apramana*. Wenn wir sie empfinden, fühlen *wir* uns wohl und auch *andere* Menschen fühlen sich wohl in unserer Gegenwart, ob wir sie kennen oder nicht. Jede dieser vier Haltungen entsteht nur dann, wenn die anderen drei im Hintergrund mitschwingen. Fehlt dieser Hintergrund, zeigt sich nur eine Schrumpfvvariante dieser vier wunderbaren Haltungen, die man im Buddhismus den „nahen Feind“ nennt, weil wir die beiden Haltungen leicht verwechseln. Sie schlägt schnell um in den „fernen Feind“, das Gegenteil der jeweiligen Haltung. Die himmlischen Gefühle selbst haben kein Gegenteil.

Ein Beispiel. Im Hintergrund von Liebe oder Freundlichkeit schwingen Mitgefühl, Freude und Gleichmut mit. Fehlen sie, spüren wir „Anhaftung“, den „nahen Feind“ der Liebe, und Anhaftung schlägt schnell um in den „fernen Feind“ Ärger, Wut und Hass, wenn die Menschen, die wir angeblich „lieben“ nicht das tun, was wir wollen, und uns nicht das geben, worauf wir glauben, ein Anrecht zu haben, weil wir sie ja „lieben“. Der nahe Feind von Mitgefühl ist arrogantes oder sentimentales Mitleid, und das schlägt leicht um in Grausamkeit. Der nahe Feind der Freude und Mitfreude am Wohlergehen von anderen ist übertriebene Begeisterung oder Heuchelei, und sie

schlägt leicht um in Neid und Eifersucht auf das, was andere bekommen, haben oder können, was aber aus unserer Sicht vor allem uns selbst zusteht. Und der nahe Feind von Gleichmut ist Gleichgültigkeit, und sie schlägt leicht um in Unruhe und Sorgen, wenn die Mauer der Gleichgültigkeit Risse bekommt.

Ich ziehe die Übersetzung Freundlichkeit für *metta* vor, da es bei dieser Haltung nicht um das geht, was wir in der europäischen Kultur individuelle Liebe nennen. Zur Wort-Familie von *metta* gehört Freund, Freundin und Freundschaft, und *metta* ist daher eine freundliche und wohlwollende Haltung, für uns und andere, der tiefe Wunsch: „Mögen alle Wesen glücklich sein“. Mit dieser freundlichen Haltung machen wir uns durch regelmäßiges Üben vertraut, und aus ihr heraus wollen wir handeln. Das ist die Vision.

Vier himmlische Gefühle oder heilende Haltungen

Die Faustregel für die vier himmlischen Haltungen ist schlicht: Wenn wir uns wohlfühlen und die Dinge gut laufen, üben wir *Freundlichkeit* und *freuen* uns über uns und andere, über unsere günstigen Umstände und Fähigkeiten und die der anderen. Wenn wir uns unwohl fühlen und Dinge schief laufen, üben wir *Mitgefühl* mit uns und anderen, soweit wir das können, und wenn alles schief läuft, üben wir *Gleichmut*. Gleichmut entsteht aus der tiefen Einsicht, dass keine einzige schöne Erfahrung auf Dauer zufriedenstellt, da sich alles ständig verändert und wir das Leben nie völlig in den Griff bekommen. Das sind für den Buddhismus drei Merkmale aller Erfahrungen, traditionell Leiden, Unbeständigkeit und Nicht-Ich genannt, *dukkha*, *anicca*, *anatta*. Der Begriff Nicht-Ich führt zu vielen Missverständnissen, daher übersetze ich ihn lieber mit Unkontrollierbarkeit. Hinter dem Begriff Nicht-Ich steht die These, dass es keine Instanz in uns oder im Außen gibt, die Erfahrungen besitzt und daher kontrollieren könnte, weder ein wahres Selbst noch ein allmächtiger Gott. Leben ist zu komplex, als dass wir es jemals völlig kontrollieren könnten. Wenn wir die Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit des Lebens erkennen und akzeptieren können, spüren wir auch in schwierigen Umständen Zuversicht und Mut. Wenn wir sie leugnen oder uns dagegen wehren, schaffen wir zusätzliches Leiden, durch unrealistische Erwartungen an uns und andere und ans Leben, die dann zu unnötigen Befürchtungen, zu übertriebenem Leistungsdruck, zu Sorgen und Ängsten usw. führen.

Es gibt nun zwei Perspektiven auf diese vier himmlischen Haltungen. Solange wir unsere *essentielle Verbundenheit* mit allen und allem nicht erkennen und spüren, sondern uns für *essentiell getrennt* halten, üben wir sie gezielt über längere Zeit ein. Wenn wir tief verstehen, dass das Leben ein unfassbares Ganzes ist und alle Wesen als „Kinder Gottes“ essentiell verbunden sind und/oder „Buddha-Natur haben“, manifestiert sich diese Einsicht spontan als die vier himmlischen Haltungen. Unser Leben zeigt uns, wo wir stehen, und dann können wir diese Haltungen einfach genießen oder gezielt einüben, je nachdem.

Wir sind und bleiben *existentiell* getrennt, d.h. wir müssen selbst schlafen, wenn wir müde sind und selbst essen, wenn wir hungrig sind, das kann kein Mensch für uns tun und auch wir nicht für andere. Aber wir sind und bleiben Teil des großen Ganzen, und das kann man *essentielle* Verbun-

denheit nennen. Wir und alles, was ist, gehören zur Welt, zum großen Ganzen, und nichts und niemand kann da jemals heraus fallen. Wer das tief begreift, handelt *spontan* liebevoll und mitfühlend, mit Freude und Dankbarkeit und bleibt dabei (einigermaßen) heiter und gelassen, was auch geschieht. Das bedeutet nicht, dass wir nie mehr verletzt oder traurig, wütend oder empört sind, aber wir verzweifeln nicht an diesen Erfahrungen. Denn wir fühlen uns aufgehoben im großen Ganzen, geborgen im Sein oder in Abrahams oder Sarahs Schoß und vertrauen auf die Fähigkeit zum Guten in allen, auf Buddha-Natur oder wie auch immer wir die Liebe, Kraft und Weisheit des großen Ganzen nennen.

Wenn wir die vier heilenden Haltungen einüben wollen, beschäftigen wir uns mit ihnen, beobachten unsere Einstellung zu uns und anderen, singen und rezitieren die Verse – und lernen so lieben und mitfühlen und Freude und Mitfreude und Gleichmut empfinden. Wir können uns diese vier heilenden Gefühle oder Haltungen auch immer wieder *wünschen*, z.B. zu Beginn oder am Ende eine Meditationspraxis. Denn wenn wir uns etwas wünschen, befassen wir uns damit und stärken so unsere Zuversicht, dass etwas möglich ist. Daher werden diese vier Haltungen traditionell als *Wünsche* formuliert. Es sind keine Vorschriften, sondern Übungen, die uns mit der Zeit vertraut werden und so unser Vertrauen stärken, dass Leben mehr ist als Blut, Schweiß und Tränen, mehr als Arbeit, Erwartungen und Befürchtungen.

Wie bei allen Übungen geht es auch hier nicht um schöne Gefühle bei der Übung und nicht um besondere Erfahrungen oder die Tiefe der einzelnen Übung, sondern um das geduldige Wiederholen von Thesen und Haltungen, die wir „im Prinzip“ gut finden. Beim Üben gelten die gleichen Regeln wie im übrigen Leben: „Übung macht die Meisterin. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Früh übt sich, wer lieben und mitfühlen lernen will“. Die Grundprinzipien des Lebens sind immer die gleichen: Interesse und Motivation, Entschlossenheit und Hingabe, Freude und Wertschätzung, Einsatz, Geduld und Vertrauen. Im weltlichen Kontext verwenden wir sie meist, um unser Selbstwertgefühl aufzubauen, um Status und Besitz, Anerkennung und Zuwendung zu bekommen und angenehme Gefühle zu erleben, sie zu sichern und uns vor ihrem Verlust zu schützen. Im spirituellen Kontext fördern sie hoffentlich Liebe, Kraft und Weisheit, d.h. Einsicht in tiefe Verbundenheit mit allen und allem, Freundlichkeit und Gelassenheit, und die Kraft, klug und mitfühlend zum Wohle aller zu handeln.

Vier Unterschiede zwischen Liebe bzw. Freundlichkeit und Anhaftung

Die buddhistischen Lehren zu den 51 Geistesfaktoren weisen auf vier Unterschiede zwischen Liebe und Anhaften hin, die uns helfen, sie genauer zu beobachten und zu verstehen. Die beiden Haltungen unterscheiden sich im Hinblick auf Quelle, Sicht, Dynamik und Auswirkung. Liebe entsteht aus einem Gefühl der Fülle, sieht das Leben realistisch, wächst an und – tut, unterm Strich, gut. Der „nahe Feind“ der Liebe ist *Anhaftung*, und damit verwechseln wir sie oft. 1. *Quelle*: Anhaftung entsteht aus einem Gefühl des *Mangels*: Ich bin nicht gut genug und brauche dich, damit ich mich wertvoll finde. 2. *Sicht*: Aus Mangelgefühlen malen wir Fantasiebilder von dem, was uns glücklich machen soll. Und mit Anhaftung *idealisieren* wir Menschen und Umstände: die supertolle neue

Kollegin, die neue Liebe, die neue Wohnung, der neue Job und *ignorieren* unsere eigenen und deren Schattenseiten. 3. *Dynamik*: Wenn die immer gemischte und nie perfekte Wirklichkeit hinter unserer Idealisierung sichtbar und spürbar wird, wenn wir die rosarote Brille abnehmen, schlägt Anhaftung um in den „fernen Feind“ der Liebe, in *Ärger und Wut*. Dann *schwanken* wir zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt und leben in einem Wechselbad der Gefühle. 4. *Auswirkung*: Wenn wir unsere Beziehung zu einer Person, einer Gruppe oder zu unserer Arbeit in aller Ruhe genauer anschauen, stellen wir fest: Liebe tut einfach gut und Anhaftung tut weh. Auf Spanisch hört sich das so an: *Si duele, no es amor*. Wenn es weh tut, ist es keine Liebe.

Lieben und Nichtwissen

Ich komme jetzt auf meine Ausgangsfrage zurück: Was hat Lieben mit Nichtwissen zu tun? Liebe oder freundliches Wohlwollen für alle beruht auf der Annahme, dass wir alle „irgendwie“ miteinander verbunden sind und dass alle Wesen Buddha-Natur haben. Niemand kann das „objektiv“ beweisen, denn niemand kann sich außerhalb dieser Welt stellen und sie von außen betrachten, aber „irgendwie“ wissen es alle. Genauso wenig kann irgendjemand die Existenz Gottes oder die Möglichkeit der Freiheit beweisen oder widerlegen. Wir sprechen von der *einen* Welt, der Buddhismus vom bedingten Entstehen aller Erfahrungen und die indischen Traditionen von Indras Netz, durch das alle und alles miteinander verbunden sind. Die Quantenphysik nennt es komplexe Kausalität, und manche Wissenschaftler sprechen vom Prinzip der Resonanz, das alles mit allem verbindet.

Auch die buddhistischen Lehren können uns nicht sagen, wie *die Welt wirklich* ist, sondern schlagen *Übungen* vor, wie wir selbst entdecken können, „was der Fall ist“. Falls uns bestimmte Thesen ansprechen, können wir sie ausprobieren und auf unser Leben anwenden und schauen, was sie in *uns* bewirken und wie sich das auf unser Leben insgesamt auswirkt. In diesem Sinn haben Aussagen nur dann Bedeutung für uns, wenn wir sie aus der Perspektive der dritten Person: „So ist es!“, übersetzen können in die Perspektive der ersten Person: „Ich sehe das auch so!“. Meist hilft uns dabei die Beziehung zu einer Person, die nicht nur Theorien vorträgt, sondern aus eigener Erfahrung und Erkenntnis spricht – oder schreibt. Das wäre dann die Perspektive der zweiten Person: „Du inspirierst mich“.

Achtsamkeit ist der Zipfel Buddha-Natur in unseren Händen

Ich möchte mich der tiefen Weisheit oder dem Nichtwissen auf zwei Weisen annähern, und zunächst die Übung der Achtsamkeit vorstellen und danach unterschiedlich tiefe Weisen der Erkenntnis beschreiben. Die buddhistische Grundübung ist Achtsamkeit, Pali *sati*, Skrt. *smṛti*. Der tibetische Lama Ugyen Tulku beschreibt unterschiedliche tiefe Dimensionen von Achtsamkeit, die wir entdecken können, wenn wir Achtsamkeit üben, denn der gleiche Begriff hat unterschiedliche Bedeutung, je nachdem, wer wie schaut. Dabei geht es nicht um *objektiv* vorhandene Dimensionen von Realität, die wir *irgendwo* finden, sondern um unterschiedliche Grade von Bewusstheit. Ich

möchte hier vier Erfahrungen beschreiben, die Meditierende in der Regel kennen: 1. Einfache Achtsamkeit, 2. Zeugenbewusstsein oder innerer Beobachter, 3. Offenes oder reines Gewahrsein und schließlich 4. Nichtdualität, Alleinheit oder – Buddha-Natur. Nach diesem Ansatz ist Buddha-Natur die Grundlage unseres Lebens, der „Stoff“, der kein Stoff ist, aus dem und in dem alles entsteht und vergeht, und diese Buddha-Natur manifestiert sich unter anderem als Achtsamkeit. Diese ist zu hundert Prozent da, in allen und jetzt in diesem Augenblick. Achtsamkeit wird allerdings unterschiedlich stark *blockiert* von Ansichten und emotionalen Mustern, Ängsten und Befürchtungen. In dem Sinn kann man sagen: Achtsamkeit ist der Zipfel Buddha-Natur in unseren Händen, und die Übung der Achtsamkeit führt uns zu einer direkten, nicht durch Vorstellungen vermittelten Einsicht in Buddha-Natur, in unsere Tiefendimension.

Zunächst achten wir mit etwas zwanzig Prozent der Aufmerksamkeit im Sitzen auf den Atemrhythmus oder auf die Bewegung der Füße beim Gehen, und nebenbei können wir viele weitere Bewegungen im Geist bemerken: Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle, Erinnerungen und Pläne usw. 1. *Einfache Achtsamkeit*: Die Tradition beschreibt vier *Bereiche* der Achtsamkeit: körperliche Empfindungen, Grundgefühle und emotionale Reaktionen, Grundstimmungen und Gedanken. 2. *Zeugenbewusstsein*: Wenn wir mit dieser Übung einigermaßen vertraut sind, erleben wir Momente, in denen wir relativ ruhig und entspannt viele innere Prozesse beobachten können, ohne von Gedanken oder Gefühlen überschwemmt zu werden. Wir liegen sozusagen „in der Hängematte der Achtsamkeit“. Diese Erfahrung nennt man auch Zeugenbewusstsein oder innerer Beobachter. Manche halten das für das Ziel der Übung und wollen von nun an das Leben aus sicherer Distanz beobachten. Es ist hilfreich und nützlich, wenn wir Erfahrungen immer wieder aus konstruktiver Distanz beobachten können und – es entspannt und beruhigt. Die Fähigkeit, Erfahrungen wach und entspannt zu beobachten, ermöglicht uns, Haltungen und Ansichten, Muster und Erklärungen zu prüfen und – falls sie nicht hilfreich sind, weniger daran festzuhalten oder sie ganz loszulassen. Aber das Leben aus sicherer Distanz lediglich zu beobachten und sich herauszuhalten, ist nicht das Ziel des spirituellen Weges, sonst wäre auch Schlafen eine Lösung oder – Biertrinken, denn auch das beruhigt und schafft Distanz. 3. *Offenes Gewahrsein*: Das ist eine Erfahrung, in der „wir“ bemerken, dass auch Ichgefühl und Selbstbilder, das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Meinnigkeit bzw. Urheberchaft „Gedanken“ im lebendigen Raum sind, auch das Gefühl: „Das habe *ich* getan, das sind *meine* Gedanken“. Manchmal fühlen wir uns *gesehen* und *wissen*: „Ich und Welt erscheinen in diesem *einen* unfassbaren lebendigen Raum des Gewahrseins“.

Frei und geborgen

Diesen bislang beschriebenen drei unterschiedlichen Dimensionen von Achtsamkeit gemeinsam ist das Gefühl einer gewissen Getrenntheit. *Ich* beobachte körperliche und geistige Prozesse. *Ich* bin der Zeuge und beobachte alles. *Ich* werde gesehen. 4. *Nichtdualität, Alleinheit*: Es kann nun geschehen, dass plötzlich das *Ichgefühl* für kürzere oder längere Zeit völlig verschwindet, aber alle Erfahrungen weiterhin unglaublich deutlich da sind, und wir auch weiterhin die Welt aus der Perspektive *unserer Leiblichkeit* sehen. Es gibt also weiterhin die Perspektive des Ich, aber ohne Angst

und Anspannung und mit einem unfassbaren Gefühl der Freiheit in Geborgenheit. „Wir“ haben dann ein Gefühl von Allverbundenheit, Alleinheit, von Ganzheit. Wir wissen in diesem Augenblick mit Leib und Seele, dass alles mit allem verbunden ist und wir dazu gehören und alle anderen auch. Wir wissen mit Leib und Seele, dass das, was wahrnimmt und das, was wahrgenommen wird ein unfassbares Ganzes ist, das wir niemals völlig fassen können. Die tibetische Tradition nennt das Prajnaparamita, transzendierende oder tiefe Weisheit oder Klarheit, die sich selbst erkennt, oder Buddha-Natur. Das ist die Dimension, die immer schon da war und ist und sein wird, die es uns ermöglicht, zu ihr zu erwachen.

Auch diese Erfahrung ist unbeständig wie alle Erfahrungen, und der Verstand kann sie nicht fassen. Aber sie weckt ein Vertrauen, dass diese Dimension auch dann da ist, wenn wir sie gerade nicht erleben und wenn wir sie nie völlig begrifflich verstehen werden. Wenn dieses Vertrauen in Nichtwissen einigermaßen stabil ist, kann man das Erleuchtung, Erwachen oder Befreiung nennen. Dieses tiefe Vertrauen ist die Erfüllung aller Sehnsüchte. Wir leben dann weiterhin im Auf und Ab des Lebens, auf dem Marktplatz und zuhause, allein und mit anderen, wir erleben weiterhin Glück und Leid des Menschseins, aber – wir vertrauen auf tiefe Weisheit. Und dieses Vertrauen manifestiert sich spontan als Liebe und Freundlichkeit, als Mitgefühl, Freude und Mitfreude und als Gleichmut oder heitere Gelassenheit.

Vier Ebenen der Erkenntnis

Die vier Ebenen der Erkenntnis oder vier Weisen des Verstehens deute ich hier nur kurz an, da ich sie an anderer Stelle ausführlich beschrieben habe. 1. *Begrifflich*: Jedes Verstehen beginnt mit begrifflichem Verstehen. Wir haben eine Art Landkarte des Themas, kennen aber den Weg nicht aus eigener Erfahrung. In der Regel verändern begriffliche Einsichten unser Verhalten nicht. 2. *Energieschub*: Manchmal verstehen wir etwas, und ein Schauer des Entzückens fährt uns durch Leib und Seele. Bei dieser Art des Verstehens wird blockierte Energie freigesetzt, und wir können mit dieser Energie „machen, was wir wollen“: ein Lied singen, kochen, den Keller aufräumen oder einen Beitrag schreiben. Im Focussing spielt diese Art des Verstehens eine wichtige Rolle. Leider hält auch diese Erfahrung nicht an, und häufig sind wir enttäuscht, weil wir das nicht häufiger erleben oder wir glauben, wir würden nicht richtig meditieren. Manche Leute werden geradezu süchtig nach solchen Erfahrungen, zu einer Art Energie-Junkies und sind ständig auf der Suche nach immer neuen Methoden, die Energie befreien sollen.

3. *Direkte Einsicht*: Manchmal trifft uns eine Einsicht ins Herz und wir können unser Verhalten ändern. Nach einer schweren Krankheit finden wir plötzlich mehr Zeit für das, was uns am Herzen liegt. Nach einer Lebenskrise hören wir auf zu rauchen oder treiben endlich regelmäßig Sport. Auch diese Art von Einsicht ist begrenzt, denn sie wirkt sich nur in bestimmten Bereichen des Lebens aus, während wir uns in anderen Bereichen weiterhin sehr unerleuchtet verhalten. Auch nach dieser Art der direkten Einsicht kann man süchtig werden, weil Verhaltensveränderungen so leicht scheinen. Aber wir werden nie *alle* Bereiche des Lebens gründlich verstehen und durch direkte Einsichten verwandeln können. 4. *Befreiung*: Wir begreifen mit Leib und Seele, dass keine

Erfahrung auf Dauer zufrieden stellt, da alles unbeständig ist und wir das Leben nie völlig kontrollieren können. Wenn diese Einsicht in Mark und Bein sinkt, bejahen wir unser Leben trotz allem Auf und Ab und fühlen uns geborgen und zuhause, genau da, wo wir sind.

S.a.: S. Wetzel. *Ich will verstehen: Vier Ebenen der Erkenntnis*. März 2015 (s. Website)

Weiteres Material zum Thema von Sylvia Wetzel in der edition tara libre

Buch B11. Die kleine und die große Liebe. 244 S. 2010
Heft K7. Siebe Schritte zum Erwachen: Taubenschule. 32 S. 2004
MP3-CD M 7: Die große & die kleine Liebe. Zürich 16.5.2007 (220 Min)
MP3-CD M 8: Die große & die kleine Liebe. Freiburg 20.5.2007 (140 Min)

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

Sylvia Wetzel im Buchhandel

Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout.

Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta. Frühjahr 2014

Einladung zur Muße. Kreuz 2012

Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011

Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. 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.* Lindau 2010. Kohlhammer 2011

L. Reddemann, S. Wetzel. *Der Weg entsteht unter deinen Füßen.* Achtsamkeit u. Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen. Kreuz 2011. Auch als Hörbuch. 2012

Studienmaterialien und Texte in der edition tara libre

Öffentliche Vorträge und Kurse auf Tonträgern

75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €

2015 (April) über 200 MP3-CDs. 2000-2015. Vortrag, Übungen, Fragen.

Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Broschüren

- 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 zu den Sechs Paramitas. 280 S. 2012

Kleine Schriften. Auswahl

- 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. 51 S. 2014