

Buchbesprechung für Buddhismus Aktuell 2022

Sylvia Wetzel
Grüne Tara – Freie Frau
Ein weibliches Bild des Erwachens
edition steinrich
440 Seiten, Hardcover
36,00 Euro
ISBN 978-3-942085-79-3

Die bekannte buddhistische Lehrerin und Autorin Sylvia Wetzel setzt seit vielen Jahren ihre fundierte Kenntnis des Buddhismus in Bezug zu den Herausforderungen des heutigen Lebens im Westen. Ein Schwerpunkt ihrer Kurse ist die Praxis der Grünen Tara. In ihrem neuen Buch interpretiert sie diese als Imaginations-Praxis des tibetischen Mahayana-Buddhismus. Die einzelnen Aspekte der Sadhana, die auch in dem von ihr inspirierten Tara Libre Netzwerk praktiziert wird, werden im Text ausführlich dargestellt. Das Besondere an diesem Buch ist, dass es die Praxis der Grünen Tara auf unterschiedlichen Ebenen, buddhistisch, kulturphilosophisch und psychologisch, reflektiert. Sylvia Wetzel sieht in der Praxis der Grünen Tara einen sehr kraftvollen und wirksamen Weg zu immer tieferem Vertrauen, denn aus ihrer Sicht gibt es „ohne Vertrauen ins große Ganze ... keinen inneren Frieden und kein gelingendes Leben“. Besonders für Frauen kann ein „Bild des Erwachens im eigenen Geschlecht“ wesentlich für die spirituelle wie auch die persönliche Entwicklung werden.

Der letzte Teil des Buches enthält zwei traditionelle Texte, Padmasambhava (8.Jhd) und Kalu Rinpoche (20.Jhd), und drei kulturphilosophische Essays von Sylvia zur „Tara Praxis im Licht von Jean Gebsters integralem Ansatz“, zur Interpretation von Leerheit der tibetischen Rangtong- und Shentong-Sicht und eine fiktive Talkshow mit Tara u.a. von 1989/90. Für alle, die Verse mögen, gibt es viele moderne Dharma-Lieder, die wesentliche Lehrinhalte kompakt und eingängig zusammenfassen. Und im Anhang finden Sie wie gewohnt einige praktische Übungen, nützliche Listen und ein umfangreiches Glossar.

Das Buch ist ein großes Geschenk sowohl für ihre Schülerinnen als auch für viele, die sich für einen spirituellen Übungsweg interessieren oder ihn bereits gehen. Es bietet eine anspruchsvolle und gleichzeitig gut lesbare Einführung in zentrale buddhistische Lehren, in eine beliebte Imaginations-Praxis und viele Anregungen für die Gestaltung des eigenen Lebens. Es inspiriert zum Üben und stärkt Zuversicht und Vertrauen in den buddhistischen Weg und ins Leben überhaupt.

<https://sylvia-wetzel.de/>

Monika Amler