

Sylvia Wetzel

Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde

Einsichten und Übungen zu den Themen Liebe, Beziehungen und Arbeit

14 x 22 cm, ca. 224 Seiten

Paperback

ca. 20,- Euro[D]

ISBN 978-3-8436-1369-9

Neu aufgelegt im Februar 2022

Ein Klassiker in überarbeiteter und erweiterter Neuauflage vom Februar 2022

- mit vielen konkreten Übungen und tiefgründigen Reflexionsfragen

Autorin

Sylvia Wetzel ist Publizistin und buddhistische Meditationslehrerin. Seit 1977 praktiziert sie in der tibetischen Tradition, darunter zwei Jahre als buddhistische Nonne. Seit Mitte der 1980er-Jahre ist sie im buddhistisch-christlichen Dialog engagiert. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher, bei Patmos zuletzt: „Erwachen und Erlösung“ (2019).

Kurztext

„Unsere Ansprüche und Erwartungen, Wünsche und Sehnsüchte reichen oft hoch in den Himmel, doch leben müssen wir auf der Erde“, so Sylvia Wetzel. Es gilt, sich immer wieder neu auf die zentralen Lebensbereiche Liebe, Beziehungen und Arbeit einzulassen und zu versuchen, diese heilsam zu gestalten. Die bekannte buddhistische Meditationslehrerin zeigt: Wenn wir uns nach innen wenden und den eigenen inneren Reichtum entdecken, kann ganzheitliches Wachstum geschehen.

Zahlreiche Übungen ermöglichen es, Klarheit über sich selbst zu gewinnen und Fähigkeiten zu entwickeln, mit deren Hilfe schwierige Wegstrecken im Leben bewältigt werden können. Ein Buch, das erfahrbar macht: Das Glück liegt im eigenen Herzen.