



Buddhistisches Zentrum Zollikon Trägerverein „Der Mittlere Weg“

Hinter Zünen 6, CH-8702 Zollikon
www.buddhazollikon.ch

Vortrag und Übungstag: Leben mit Widersprüchen *mit Sylvia Wetzel*

Vortrag: Mittwoch, 17. Mai 2023, 19.00 bis ca. 21.00h
im Kirchgemeindehaus Neumünster, Seefeldstr. 91, 8008 Zürich

Übungstag: Donnerstag, 18. Mai 2023, 10.00 bis 17.00h
im GZ Hottingen, Hottingersaal, Gemeindestr. 54, 8032 Zürich

Alle Menschen und alle Wesen wollen glücklich sein und nicht leiden. Und das ist in Ordnung. Aber Leben ist kein Wellness-Urlaub. Natürliches Leiden gehört zum Leben, weil alle Bedingungen in uns und im Außen unbeständig und so komplex sind, dass wir das Leben nie völlig in den Griff bekommen. Wir schaffen uns zusätzliches Leiden, wenn wir das nicht akzeptieren können. Wie können wir mit diesem Widerspruch zwischen Wünschen und Erfahrungen klug und mitfühlend umgehen, ohne noch mehr Leid zu schaffen? Im Vortrag und am Übungstag mit der Grünen Tara erforschen wir unsere Erfahrung mit Glück und Leid und experimentieren mit den Vier Unermesslichen Haltungen für alle Lebenslagen: Freundlichkeit und Freude, wenn es gut läuft, und Mitgefühl und Gleichmut oder Gelassenheit, wenn das Leben schwierig ist.

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 bei Lama Thubten Yeshe, Zopa Rinpoche, Rigdzin Shikpo (Michael Hookham) u.a. und zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus dem Rinzai-Zen, dem Theravada, dem Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihrem kritischen Blick auf Kultur und Geschlechterrollen in Ost und West ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa. In ihren Kursen und Büchern gelingt es ihr, komplexe Themen in verständlicher Sprache einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Neu 2022: Grüne Tara – Freie Frau. Ein weibliches Bild des Erwachens. edition steinrich.
2019: Erwachen und Erlösung. Eine Buddhistin interpretiert das Christentum. Patmos.
2018: Fühlen ist Leben. Mit schwierigen Gefühlen umgehen. Herder.
2018: Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden. Klett Cotta.
2018: Lass los, was dich beschwert (Neuausgabe von: Leichter leben, 2002.) Herder.
2017: Mut zur Muße. Sich Zeit gönnen für das Wesentliche. Scorpio.
2017: Mitgefühl und Gerechtigkeit. Patmos.
2015: Vertrauen. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio.
2014: Achtsamkeit und Mitgefühl. Klett-Cotta.
2007: Worte wirken Wunder. Lehmanns Media.
1999: Hoch wie der Himmel. Theseus.
1999: Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. edition steinrich.
www.sylvia-wetzel.de

Übungstag:

Achtung: **OHNE** gemeinsames Mittagsbuffet (jede/r bringt für sich selber etwas mit), Sitzkissen und Unterlage (Parkettboden); Stühle sind genügend vorhanden, für Tee und Süßes ist gesorgt.

Kosten Übungstag: CHF 40.- plus Dana (Spende) an die Lehrerin

Anmeldung: buddhazollikon@gmail.com oder schriftlich an: Buddhistisches Zentrum Zollikon, Hinter Zünen 6, 8702 Zollikon

Vortrag:

Kosten: CHF 20.-

eine **Anmeldung** für den Vortrag ist nicht erforderlich