



Buddhistisches Zentrum Zollikon Trägerverein „Der Mittlere Weg“

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

Vortrag und Übungstag: Säulen des Lebens. Was uns trägt mit Sylvia Wetzel

Vortrag: Mittwoch, 08. Mai 2024, 19.00 bis ca. 21.00h

Ort: Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, 8001 Zürich (in der Nähe der Rückseite des Grossmünsters)

Übungstag: Donnerstag, 09. Mai 2024, 10.00 bis 17.00h

im GZ Hottingen, Hottingersaal, Gemeindestr. 54, 8032 Zürich (Tram Nr. 3 oder Nr. 8 Richtung Klusplatz;
Haltestelle Hottingerplatz)

Viele Menschen sind heutzutage verunsichert und suchen nach Orientierung. Was gibt Halt in Krisen und Umbrüchen? Wie können wir die Widersprüche zwischen unseren Erwartungen an unser Leben und den Enttäuschungen aushalten und klug damit umgehen lernen? Das sind große Fragen, auf die es keine einfachen Antworten gibt. In diesem Kurs will ich die aus der Soziologie bekannten fünf Säulen des Lebens für unsere Zeit interpretieren und Vorschläge machen, wie wir sie aufbauen und fördern können: Familie, Wohnen und Nachbarschaft, Arbeit und Ehrenamt, Gesundheitsnetz und geteilte Werte. Diese Säulen helfen mir seit über vierzig Jahren, konstruktiv mit kleinen und großen Veränderungen, Krisen und Umbrüchen in nahen Beziehungen, in meinem Umfeld und in der großen weiten Welt umzugehen.

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 2024: Säulen des Lebens. Was uns trägt. Patmos.

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 bitte selbst mitbringen (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