

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Eine Inspiration für mich - Sylvia Wetzel

Ich habe Sylvia 1987 als Leiterin des Aryatara-Instituts in Jägerndorf, Niederbayern kennen gelernt. Nach Jahren in der Berliner Anarcho-Szene (Cafe-Kollektiv in Kreuzberg) schaute ich mich nach neuen sinnstiftenden Alternativen zur bestehenden Gesellschaft um und stieß dabei auf das tibetisch-buddhistische Zentrum in Bayern.

Ich war zu Beginn sehr skeptisch und wäre mit meiner damaligen Freundin kurz vor Jägerndorf fast wieder umgekehrt, böse Vorahnungen von spinnerten Esos vor Augen, räucherstäbchenschwenkend alles wird gut verkündend.

Was mich wirklich berührt, inspiriert hat war der freundliche zugewandte Empfang, die Menschen dort haben sich tatsächlich für uns interessiert, nichts Abgehobenes und natürlich Sylvias alemannische Herkunft aus Wolfach hat mich sofort für sie eingenommen.

[Sylvia Wetzel](#) geb. 1949, Staatsexamen in Russischer Literatur und Politik. Sie befasst sich seit 1968 mit



psychologischen und politischen

Wegen zur

Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition bei [Thubten Yeshe](#) (Kursassistentin ab Februar 1979, Lehrerlaubnis 1982), [Zopa Rinpoche](#), Geshe Tegchok (Lehrerlaubnis 1984), Ann McNeil und [Rigdzin Shikpo](#) (Michael Hookham, Löwe-Training u.a.) und zwei Jahre Praxis als Nonne.

Ich war sehr angetan von der Tatsache, dass sie überall mit anpackte, sich für nichts zu schade war, mit einem weit offenen Horizont was die menschliche Suche nach Sinn betraf. Von ernsthafter, engagierter buddhistischer Praxis über Psychologie, Astrologie, Literatur, Musik, zum Engagement für Frauenrechte hatte alles Platz und war es wert ausgetauscht zu werden.

Wichtige Impulse kommen aus dem Rinzai-Zen-Training mit der deutschen Zen-Meisterin [Gesshin Prabhasa Dharma Roshi](#) und dem indischen Zen-Lehrer [Ama Samy](#) (Lehrerlaubnis für Shikantaza 2008), aus dem Theravada ([Ayya Khema](#)), dem Tara-Rokpa-Prozess ([Akong Rinpoche](#) und Edie Irwin, Lehrerlaubnis als Entspannungstrainerin 2006), aus der Arbeit in buddhistischen Gemeinschaften, im Dachverband [DBU](#) und bei der Zeitschrift Lotusblätter (heute [Buddhismus Aktuell](#)).

Ihre Energie und ihr Interesse an buddhistischer Praxis als Grundlage für Veränderungen auch gesellschaftlicher Natur waren sehr inspirierend. Ihre Offenheit drückte sich auch im Programm des Aryatara-Instituts aus. Dorthin kamen tibetische Lehrende, Yoga-LehrerInnen, Sterbebegleitung hatte Raum, Vipassana, aber auch Dharma-Theater konnte da vorkommen. Eine aufgeschlossenerere Atmosphäre hätte ich mir nicht wünschen können und Sylvias Schwung hat später auch das Seminarhaus Engl bereichert und mitgeformt. Was für ein Glück solchen Menschen zu begegnen.

Die Publizistin, Autorin und Meditationslehrerin spricht und schreibt über Buddhismus und unterrichtet seit 1986 Entspannung, Meditation und Buddhismus im deutschsprachigen Raum und in Spanien. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus im Westen.



religiösen Hintergrund. Ihre Grundlage ist die Goldene Regel: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu“, und das lernt man im Zusammenleben mit anderen Menschen.

Als Sinn und Zweck eines guten menschlichen Lebens und der buddhistischen Übung gilt das Bemühen, sich und andere nicht zu verletzen. Damit ist ethisches Verhalten der höchste Wert, und Sicht und Übung bzw. Meditation sind lediglich Mittel auf dem Weg dahin. Wir müssen also immer wieder selbst schauen, welche Sicht und welche Übung zu einem heilsameren Verhalten inspirieren.

Sylvia Wetzel

Wir haben Probleme und Schwierigkeiten. Das ist für alle Menschen so. Die richtige Mischung aus Leid und Freude motiviert uns zur Meditation.

Sylvia Wetzel in "Leichter leben"