

Für den Buddha-Talk Hotspot am 11.4.2020. 17h.

Sylvia Wetzel. Buddhistische Lehrerin.

Geboren 1949, Studium des Buddhismus seit 1977, lehrt seit 1986.

Was hilft mir und anderen in Zeiten der Corona-Krise?

Drei Gruppen von Lehren scheinen für mich und andere im Umgang mit schwierigen Zeiten sehr hilfreich zu sein: **Freude, Beziehungen und Sinn**. In der Traumatherapie werden sie als die drei Hauptressourcen für den Umgang mit schwerem Leiden betrachtet. In der Traumatherapie wird sogar vorgeschlagen, sich zuerst mit positiven Erfahrungen zu stabilisieren und erst danach den Schmerz tief zu empfinden. Dieser Ansatz funktioniert gut für mich und meine Schülerinnen und die sehr unterschiedlichen Gruppen, die ich unterrichte: Sozialarbeiter, Fachleute, Lehrer, Psychotherapeuten usw.

Wir brauchen Freude: In schwierigen Zeiten ist es notwendig, sich **nicht nur auf Schmerz** und Leid zu konzentrieren, sondern auch auf **hilfreiche Bedingungen und Qualitäten, die wir und andere haben**, und auf Probleme, die wir nicht haben. In den letzten Wochen lese und höre ich von so vielen Menschen, die sich gegenseitig auf vielfältige Weise helfen. Die Freude über gute Taten stärkt sogar das Immunsystem. Das weist auf den zweiten Aspekt hin: **Beziehungen**.

Wir brauchen Menschen: In Krisenzeiten verstehen wir besser, dass wir andere Menschen so sehr brauchen wie die Luft, die wir atmen. Die regelmäßige und von Herzen kommende Praxis der Achtsamkeit und der vier unermesslichen Haltungen - Liebe und Mitgefühl, Freude und Gleichmut - ist ein wunderbares Werkzeug, um mit allen Arten von Menschen und Situationen umzugehen. Ich nenne es **zärtliche Achtsamkeitspraxis**. Ich übe Liebe oder **Freundlichkeit und Freude** und Mitfreude, wenn die Dinge gut laufen, und **Mitgefühl und Gleichmut**, wenn die Zeiten schwierig sind.

Wir brauchen Sinn und Einsicht: Gleichmut und ein friedvoller Geist werden möglich, wenn wir die Gesetze des Lebens, die **drei Daseinsmerkmale, Leiden, Vergänglichkeit und Unkontrollierbarkeit**, mehr und mehr verstehen und akzeptieren. Das hilft mir, genügend **Offenheit und Humor, Kraft und Geduld** zu entwickeln, um mit dem **natürlichen Leiden** von Krankheit und Tod, Verlust und Enttäuschung und mit dem **zusätzlichen Leid** von Gier, Hass und Verblendung aller Art in mir und anderen umzugehen.

Was übe ich in schwierigen Zeiten?

Meine Hauptpraxis seit mehr als vierzig Jahren ist die **Grüne Tara**. Seitdem habe ich ihr Mantra einige Millionen Mal rezitiert, und es wurde zum Grundton meines Lebens. Das Mantra schwingt in mir und erinnert mich daran, dass ich nie allein bin, sondern von der Weisheit, Liebe und Kraft, bzw. dem klugen Handeln aller Wesen und aller Buddhas und Bodhisattvas aller Zeiten und Kulturen unterstützt werde. Wenn ich **Zuflucht zu Weisheit und Mitgefühl, Großzügigkeit und dem klugen Handeln der Grünen Tara** nehme und ihrem Mantra lausche und die Verse der **vier Unermesslichen** singe, fühle ich mich geschützt, was auch immer geschieht, hoffentlich. Mit Tara in Herz und Verstand kann ich Schülerinnen und Nachbarn, Freundinnen und Kollegen das Vertrauen vermitteln, dass schwierige Zeiten uns helfen können, alle Qualitäten zu entwickeln, die wir brauchen.