

Das neue Buch der bekannten buddhistischen Lehrerin und Publizistin Sylvia Wetzel enthält eine Sammlung von buddhistischen Texten zu wichtigen spirituellen Themen und Lebensfragen. Geordnet sind sie alphabetisch von A bis Z anhand von Schlüsselworten, von Armut über Erwachen bis Zweifel. Diese Zusammenstellung ist in überarbeiteter Form entstanden aus Beiträgen, die die Autorin seit 2013 für den digitalen Weisheitsletter der katholischen Zeitschrift Publik-Forum geschrieben hat, in dem Texte aus den verschiedenen Weltreligionen von namhaften AutorInnen kommentiert werden. Aus der Entstehungsgeschichte wird schon deutlich, dass es darin nicht um eine systematische Darstellung buddhistischer Lehren geht, auch wenn wesentliche Grundprinzipien im ersten Kapitel unter der Überschrift „Buddhismus in der Nusschale“ beschrieben werden. Vielmehr bieten die Texte Anregungen zur Kontemplation oder, wie Sylvia Wetzel es nennt, zum „spielerischen Umkreisen von Themen aus verschiedenen Perspektiven“. So kann das Büchlein in üblicher Weise von vorne bis hinten gelesen werden, aber auch je nach momentanen Bedürfnissen als Leitfaden für meditative Übungen oder auch als Ratgeber für Lebensfragen genutzt werden.

Eindrucksvoll finde ich an der Zusammenstellung, wie relevant diese überwiegend traditionellen Texte für unsere Zeit und unsere gegenwärtige Situation sind, ein Eindruck, der durch die kultursensible Übersetzung von Sylvia Wetzel natürlich sehr verstärkt wird. So möchte man z.B. Buddhas „neun Ratschläge an einen König“ gerne an zeitgenössische Regierende weiterleiten. Und was könnte aktueller sein als die Anregungen, wie wir Frieden im Herzen finden können als Voraussetzung für Frieden im Außen. Oder als die Frage, was wir unter Glück verstehen und wie der Bodhisattva-Weg als Königsweg dahin gesehen werden kann. Bei der Behandlung der angesprochenen Themen formt sich ein Bild einer sozial aktiven mitfühlenden Lebenspraxis auf der Basis einer im Mahayana -Buddhismus begründeten Weltsicht.

Das kleine Buch ist eine Kostbarkeit, an deren einzelnen „Perlen“ man sich erfreuen und sie nutzen kann als aufbauende, Zuversicht vermittelnde Lektüre gegen trübe Gedanken, hilfreich gerade in dieser Zeit vermehrter Belastungen und Herausforderungen. Die Texte bieten aber auch hilfreiche Anregungen zur meditativen Praxis und zur tieferen Reflektion des eigenen Lebens und können daneben als Grundlage für einen fruchtbaren Gesprächsaustausch mit Mitübenden dienen.

Monika Amler