

Sylvia Wetzel  
**Säulen des Lebens**  
Was uns trägt

Patmos Verlag 2024  
Kartonierte, 160 Seiten  
ISBN 978-3-8436-1524-2  
18 Euro

Wie kann uns der buddhistische Weg helfen, in krisengeschüttelten Zeiten den inneren Frieden zu bewahren oder ihn wiederzufinden? In ihrem neuen Buch „Säulen des Lebens“ zeigt die Meditationslehrerin und Publizistin Sylvia Wetzel, wie wir diese Säulen finden und für uns nutzen können. Insgesamt sind es fünf: „Familie und nahe Beziehungen“, „Wohnen und Nachbarschaft“, „Arbeit und Muße“, „Gesundheit“ und „gemeinsame Werte“. Mit großer Klarheit beschreibt sie sie und weist darauf hin, wie wichtig es ist, diese Säulen stabil zu halten, indem wir sie pflegen und bewusst mit ihnen umgehen. So erklärt sie, inwiefern *bodhicitta* (Erleuchtungsgeist), Demokratie, Ethik und religiöse oder spirituelle Praxis miteinander verbunden sind, und erläutert, wie entscheidend persönliche Kontakte in Herkunftsfamilie, Wahlfamilie, Freundeskreis, Nachbarschaft und Gemeinschaften nicht nur für uns, sondern auch für das gesellschaftliche Ganze und eine lebendige Demokratie sind. Die Autorin zieht dabei auch Allgemeinwissen wie die Goldene Regel („Was du nicht willst, dass man dir tu´ ...“) als Wegweiser zu tiefem Verstehen und Toleranz heran und lässt uns an dem innerreligiösen Dialog teilhaben, den sie seit Jahrzehnten mitgestaltet. Dabei werden auch viele Schnittmengen zwischen Christentum und Buddhismus deutlich.

In ihre Schilderungen und Reflexionen baut Sylvia Wetzel stets biografische Anteile ein. Wir lernen so auch die Frau kennen, die dieses Buch geschrieben hat, sei es als Mädchen vom Land, als Studentin, als ehemalige Nonne, als forschende, praktizierende buddhistische Lehrerin oder als Leiterin eines buddhistischen Zentrums. Man kann sich von ihrer Faszination für ein unbeirrbares buddhistisches Sein, ihrer Entschlossenheit und Klarheit anstecken lassen.

Im letzten Teil des Buches geht die Autorin auf buddhistische Grundlagen wie die „Vier Edlen Wahrheiten“ und den „Achtfachen Pfad“ ein und erklärt, wie man damit im Alltag praktizieren kann. Dazu stellt sie Übungen und Reflexionen für die Meditation und den Alltag vor.

„Säulen des Lebens“ ist ein sehr lebendig geschriebenes Buch, auch weil Sylvia Wetzel viel von sich persönlich erzählt. So ist es nebenbei auch ein Selbstporträt dieser frauenbewegten, vielgereisten und faszinierenden buddhistischen Lehrerin. Ein Buch, das Mut machen kann, sich in einer Gesellschaft der Digitalisierung, der Leistungs- und Konsumorientierung freier zu machen und den inneren Frieden in den Mittelpunkt des eigenen Lebens zu stellen. Sylvia Wetzel bietet hierzu eine vielfältige und kraftvolle Orientierung an, die auch auf Fallen und Herausforderungen auf dem Weg aufmerksam macht.

*Erstmals erschienen in der Zeitschrift BUDDHISMUS aktuell, Ausgabe 3-2023.*

Ursula Reinsch