

## ***Buddhismus. Lehren – Praxis – Meditation.***

Fred von Allmen. In Zusammenarbeit mit Renate Seifarth. Theseus-Verlag.  
Rezension von Thomas Lautwein

Es herrscht nun nicht gerade Mangel an Einführungen in den Buddhismus. In den letzten zehn Jahren sind zahlreiche Darstellungen von Buddhisten und Nicht-Buddhisten erschienen, die entweder wissenschaftlichen Ansprüchen genügen wollten oder einer bestimmten asiatischen Tradition verpflichtet waren. Von diesen Büchern unterscheidet sich das neue Buch des bekannten Schweizer Dharma-Lehrers durch seinen traditionsübergreifenden Ansatz und seine starke Praxisorientierung. Es basiert auf dem Lehrmaterial des Studienseminars, das von Allmen in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat und im Meditationszentrum Beatenberg abhält.

Dem westlichen Buddhisten stellen sich auf dem langen Weg zum Dharma mehrere Hürden in den Weg: Zeitmangel und Ungeduld, fehlende Verwurzelung in einer lebendigen Tradition und kulturell gefärbte Lehrweise asiatischer Meister, Intellektualismus und Anti-Intellektualismus. Da es auf dem Weg aber auf Dauer kein Weiterkommen ohne „Landkarte des Weges zur inneren Befreiung“ (S. 31) gibt, wird eine solche Wegbeschreibung vor Irr- und Umwegen bewahren.

Von Allmen beginnt zunächst mit einem historischen Überblick, der den langen Weg des Buddhadharma von Indien nach Ostasien und in den Westen aufzeigt. Als „Fundament der buddhistischen Lehre“ werden anschließend die vier edlen Wahrheiten behandelt. Während es bei der ersten Wahrheit darum geht, das „Wesen des Daseins zu erkennen“, enthüllt die zweite die „Wurzel aller Mühsal“ als getäuschter Wahrnehmung, unheilsame Geistesfaktoren und Karma. Die „große Befreiung“ führt sodann zu den Stufen der Erleuchtung, die je nach Tradition in vier oder fünf Graden der Verwirklichung bestehen. Bei der vierten Wahrheit stellt von Allmen den achtfachen Pfad des Pali-Kanons gleichberechtigt neben den Bodhisattvaweg, wie er im tibetischen Stufenweg (Lamrim) beschrieben wird. Abschließend behandelt er in knapper, aber zutreffender Darstellung die diversen Spielarten des Vajrâyâna.

Eine Besonderheit des Buches ist die durchgehende Gleichbehandlung von Therâvâda und Mahâyâna-Buddhismus, wobei von Allmen jede Bewertung von „höher“ oder „niedriger“ vermeidet und auch keine Vermischung vornimmt. Dabei gelingt es dem Autor, tiefgründige Einsichten in einer schlichten, zu Herzen gehenden Sprache auszudrücken. Man könnte sich noch eine stärkere Berücksichtigung des Zen-Buddhismus wünschen, aber das wäre wohl zu viel verlangt.

Als Einführung in den Buddhismus ist das Werk vorbehaltlos zu empfehlen, auch für Studiengruppen, Referate und vertiefende Lektüre wird es sicherlich noch gute Dienste tun.