

*Mahamudra & Vipassana, Tilmann Lhündrup, Ursula Flückiger, Fred von Allmen
Norbu-Verlag*

Rezension für „Buddhismus Aktuell“ 4/2015

Das Buch „Mahamudra & Vipassana“ ist ein Experiment, von Anderen zu lernen, sich inspirieren zu lassen, über den eigenen Tellerrand zu schauen, ohne die eigene Tradition zu „verwässern“. Die Autoren des Buches Tilmann Lhündrup, Ursula Flückiger und Fred von Allmen, seit vielen Jahren befreundet, sind in der buddhistischen Landschaft keine Unbekannten; sie gelten als erfahrene Dharma-Lehrer. Sie wagten ein Experiment: Gemeinsam unterrichteten sie mehrere Meditationsretreats und zeigten, wie sich die beiden Traditionen, Mahamudra und Vipassana, auf dem Weg des Erwachens gegenseitig unterstützen können. In der Essenz geht es bei beiden Geistesschulungen, wie bei allen Erkenntnis-Traditionen, um das Entwickeln von Gewahrsein (Weisheit und großes Mitgefühl). Die Lehrenden wechseln sich im Unterrichten ab und ergänzen sich harmonisch. Von elitärem Traditions-Gehabe ist nichts zu spüren, im Gegenteil, und die Anleitungen der drei Autoren sind leicht verständlich, humorvoll und mitunter zum Schmunzeln. Ahhh-Erlebnisse nicht ausgeschlossen! Vor allem, wenn man in einer der Traditionen beheimatet ist. Die Sprache der eigenen Tradition kennt man ja und wer denkt, eine Sicht bereits zu kennen und diese dann von einem anderen Blickpunkt mit anderen Worten erläutert bekommt, der kann das – wie in diesem Fall – als erfrischende neue Denkanstöße erleben. Den Erklärungen folgten stets Phasen angeleiteter oder stiller Meditationen, die zum Teil im Buch enthalten sind, und zum Innehalten einladen, sei es um die Meditation auszuprobieren oder dem Gelesenen Raum zu geben. Man bekommt ein Gefühl für diese Retreats, obwohl man selbst nicht dabei war, was sicherlich dadurch gefördert wird, dass die Kapitel dem Retreat-Ablauf folgen. Die auf dem Dharmaweg nicht zu unterschätzende spirituelle Freundschaft und der gegenseitige Respekt der drei Dharma-Lehrer sind beim Lesen deutlich spürbar. Ein erfrischendes Buch für neugierige Menschen.

Von Christina Thiel

Gebundene Ausgabe – 1. Mai 2015

408 Seiten

26,90,-€

ISBN-10: 3944885074

ISBN-13: 978-3944885070