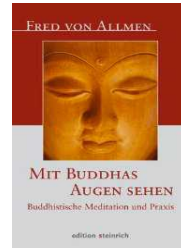


Fred von Almen

Mit Buddhas Augen sehen

Buddhistische Meditation und Praxis

Berlin: Edition Steinrich, 320 S.



Besprechung: Peter Riedl, Ursache & Wirkung

Fred von Almen ist ein buddhistischer Lehrer, der seit vielen Jahren eine sehr vielseitige spirituelle Ausbildung durchlaufen hat. und bei zahlreichen bedeutenden Lehrern (Geshe Rabten, Dalai Lama, Nyoshul Khen Rinpoche, Anagarika Munindra, Sri S.N. Goenka, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Christopher Titmuss u. a.) in verschiedenen Traditionen praktiziert hat. Dadurch ist er einerseits zu einer sehr offenen und toleranten Einstellung gegenüber allen buddhistischen Richtungen gelangt und lehrt andererseits selbst innerhalb der Praxisformen des Theravada und der tibetischen Mahayana Tradition einen offenen und für Menschen des Westens gut zugänglichen Buddhismus.

Nach seinem ersten Buch "Die Freiheit entdecken" hat er die Erkenntnisse seiner langjährigen Praxis und Lehrtätigkeit in diesem Buch zusammengefasst. Nach einer einleitenden Beschreibung von richtigen und falschen Annahmen über den Buddhismus (Mythen und Fakten) geht er an immer tiefere Bereiche der spirituellen Praxis. Ähnlich wie einer seiner Lehrer, Jack Kornfield, schreibt er in einer einfachen, gut verständlichen Sprache und mischt auch immer wieder Anekdoten und spirituelle Geschichten aus anderen Religionen in den Text ein.

Wesentlich ist seine unmittelbare und klare Sichtweise der Dinge. Das macht sich zum Beispiel im vorletzten Kapitel über "Spirituelle Lehrerinnen und Lehrer im Westen" bemerkbar. Nach der ersten grossen Welle der unkritischen Lehrerverehrung tun sich allerorten Schwierigkeiten und Fragen auf. Er geht darauf ein, beschreibt Lehrer als Menschen mit Vorzügen und Fehlern und erklärt gekonnt die Bedeutung einer derart realistischen Betrachtungsweise für die eigene Praxis und Entwicklung. Immer wieder wird der Bezug der spirituellen Praxis zum Leben dargestellt.

So ist sein Buch wirklich wertvoll und empfehlenswert nicht nur für Neueinsteiger, sondern auch für alle schon länger Praktizierenden, die nicht so sehr eine trockene buddhologische Abhandlung, sondern eine aus dem Herzen kommende Darstellung des buddhistischen Weges lesen wollen.

Peter Riedl, Ursache & Wirkung

Besprechung: Paul Köppler, Waldhaus am Laachersee

Das zweite Buch des bekannten Meditationslehrers ist aus zwei Gründen aussergewöhnlich. Zum einen, weil es der spirituellen Schulung des Autors entsprechend eine Synthese zwischen verschiedenen buddhistischen Richtungen schafft, und zum anderen, weil es jenseits buddhistischer Lehren allgemein verständliche Vorschläge gibt für ein spirituell ausgerichtetes Leben im Westen. In leichter Weise werden hier die wichtigsten Fragen angesprochen und tiefgründig behandelt, denen ein westlicher Schüler auf seinem Weg

begegnet. Hier wird nicht eine weitere Theorie des Buddhismus gegeben, sondern offen und mit Selbstkritik über brennende Fragen gesprochen, zum Beispiel, wie man mit schwierigen Emotionen umgehen soll, wie man mit Vergänglichkeit und Tod arbeitet, welche Rolle ethisches Verhalten spielt, wie wir die Praxis als Feier erleben können oder wie wir zum Wohl aller Lebewesen handeln können. Ein zentrales Kapitel ist der Frage ‚Lehrer-Schüler‘ gewidmet, und unter "Bodhisattvas am Werk" werden bedeutende zeitgenössische Lehrer wie Mahaghosananda und Thich Nhat Hanh, aber auch die Friedensnobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi oder der Dalai Lama vorgestellt werden.

Besonders dankbar erlebt man bei der Lektüre, dass selbst schwierige Themen - wie zum Beispiel die unmittelbare Erkenntnis - niemals trocken dargestellt, sondern immer mit vielen lebendigen Beispielen und zahlreichen Geschichten aus Gegenwart und Vergangenheit illustriert werden. Ebenso erfreulich sind die kurzen Schilderungen eigener Erlebnisse, die gut ausgewählten Zitate und Gedichte und die wenigen, aber sehr treffenden praktischen Übungsanleitungen.

So vermag dieses Buch zwei Aufgaben zu erfüllen, die viele versprechen, aber nur wenige leisten: nämlich gleichermaßen für Einsteiger wie auch für Kenner des buddhistischen Weges eine Bereicherung zu sein. Einsteiger werden hier auf fast mühelose Weise ein gutes Fundament für ihren eigenen Weg erhalten, und für Kenner eröffnen sich im oft Gehörten durch die geschickte Darstellung immer wieder neue Aspekte und wichtige Ergänzungen ihres Wissens.

Paul Köppler