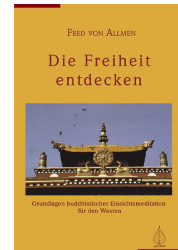


**Fred von Allmen**

## **Die Freiheit entdecken**

Grundlagen buddhistischer Einsichtsmeditation für den Westen

Arbor Verlag, Freiamt, 160 Seiten



*Besprechung: Frank Zechner / Ursache & Wirkung*

Fred von Allmen ist einer der wenigen deutschsprachigen buddhistischen Meditationslehrer, der über eine rund 30-jährige Praxis in den buddhistischen Meditationstraditionen des Theravada und des tibetischen Buddhismus verfügt und aus ihnen schöpfen kann. Jenseits des engstirnigen Tunnelblicks schafft er es, in seinen Vorträgen die Essenz dieser bei den großen buddhistischen Traditionen für Westler darzustellen. Und nicht nur in seinen Vorträgen: Nun ist auch wieder seine Erstveröffentlichung in einer leicht überarbeiteten Neuauflage zugänglich. Dieses gut lesbare Buch ist eine gelungene Einführung in die grundsätzlichen Lehren des Buddhismus und dessen Umsetzung im Alltag. Der erste Teil des Buches beginnt mit einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Vipassana-Meditation (Einsichtsmeditation) und behandelt im Weiteren den Umgang mit schwierigen Emotionen, die Folgen unseres Tuns, das Loslassen, die Liebe und das Mitgefühl. Die bei den letzten Kapiteln handeln von der heilsamen Qualität des Gewahrseins und der spirituellen Praxis im alltäglichen Leben. Im zweiten Teil finden wir kurze Interviews mit Joseph Goldstein, Jade Kornfield, Christina Feldmann und Christopher Titmuss. Dieses gelungene Buch ist sowohl für jeden "Neueinsteiger" als auch für "Fortgeschrittene" zur Vertiefung bestens geeignet.

---

*Besprechung: Dr. Claudia Braun / Bodhibaum*

Der Autor praktiziert ca. zwanzig Jahre Vipassana, kann bei seinen Darstellungen auf fundiertes theoretisches Wissen zurückgreifen, kennt den tibetischen Mahayana-Buddhismus. Bekannt wurde er durch die Veranstaltung von Seminaren (auch gemeinsam mit Jack Kornfield), wo es ihm gelingt, buddhistisches Gedankengut auf eine dem westlichen Menschen verständliche Weise zu erklären. Europäer mit langjähriger Praxis haben, so scheint es, die Gabe in ihrer kulturellen Umwelt und mit den gegebenen Begriffen die Lehre für Abendländer deutlich zu machen. Der Verlag "sammelt" in letzter Zeit erfreulicherweise solche Autoren - sicher eine gute Sache, die dazu beiträgt, ein klares und vor allem lebbares Modell für Übungswillige auf der Grundlage des Buddhismus zu geben.

"Die Freiheit entdecken heißt, sich selber und das ureigenste Wesen des Daseins klar zu erkennen." Dies lernt man durch Meditation (Kapitel: Grundlagen der Meditationsübung), aber - und dies ist in einigen Büchern schon durchgedrungen - ohne Übung im Alltag bleibt nur ein schönes Streben nach Freiheit, nicht ihre Verwirklichung. So befasst sich der Autor mit den sehr konkreten und jeden betreffenden Dingen des Alltags (z.B. "Schwierige Emotionen: Mittel zur Heilung"), in leicht lesbaren aber aus großer Erfahrung der Zusammenhänge getragenen Abschnitten. Daher: Auf jeden Fall ein gutes Erst-Buch!

LS. Dargyab Kyabgön Rinpoche, die neunte Wiedergeburt des geistlichen und

weltlichen Oberhauptes der Provinz Dargyab in Osttibet, schrieb ein kurzes Vorwort, in dem es heißt: "Es ist eine Herausforderung von besonderer Bedeutung für die westlichen Buddhisten, ohne missionarischen Eifer, aber gestützt durch den Hintergrund gültiger persönlicher Erfahrungen, diese nützlichen Inhalte für ihre Landsleute in gut verständlicher Form aufzubereiten."

Das Buch enthält auch vier Interviews von bekannten Lehrern: J. Goldstein, Vertiefung der Meditation; Jack Kornfield, Spirituelle Praxis und Psychotherapie; Christina Feldman, Frau und Spiritualität; Christopher Titmuss, Meditation und soziale Verantwortung. Autoren und Themen bestätigen das Vorwort.

"Wo liegt der Haken bei der Sache?" fragt Kyabgön Rinpoche im Vorwort. Sicher nicht im Buch. "Der Haken, falls es einen gibt, besteht darin, dass uns mit diesen Aussagen nicht gedient ist, wenn wir sie einfach nur zur Kenntnis nehmen."

---

*Besprechung: Martin Frischknecht / SPUREN*

#### *Vipassana-Meditation für innere und äussere Wandlung*

Fred von Allmen, der 47jährige Berner Meditationslehrer, ist keiner, der von sich und seinen Fähigkeiten viel Aufhebens macht. Seit vielen Jahren wirkt er im Stillen, meditiert, leitet Meditationskurse und erläutert seinen Schülern die Grundlagen der buddhistischen Lehre, Erst jetzt hat er ein Buch vorgelegt, und - typisch für einen, der sein Licht gewohnheitsmässig unter den Scheffel stellt auch darin erteilt er noch andern das Wort. Nach einem knappen dutzend eigener Beiträge spricht er mit vier seiner Freunde aus der westlichen Gemeinschaft um die Vipassana-Meditation und stellt sie mit ihrem eigenen Anliegen vor: Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Christina Feldmann und Christopher Titmuss. Gemeinsam ist allen fünf, dass sie zwar grossen Wert auf eine regelmässige Meditationspraxis legen, dazu aber keinen mönchischen Lebensstil pflegen, wie er in Asien, wo sie den Weg der Meditation erlernt haben, die Regel ist. Die buddhistische Tradition der Geistesschulung wird von diesen "fortgeschrittenen Laien" hoch geschätzt, gleichzeitig wird die Lehre aber als lebendiger Auftrag verstanden, im Westen zu einem den Verhältnissen angepassten Ausdruck zu finden. Das Buch liest sich wie der Zwischenbericht einer Expedition, unterwegs zwischen Ost und West, Tradition und Moderne ins 21. Jahrhundert.

Ganz bei sich und seinem Anliegen ist Fred von Allmen dort, wo er von der Notwendigkeit spricht, den inneren Frieden nach aussen zu tragen und in einem sorgsamem Umgang mit der Welt zum Ausdruck zu bringen: "Wir laufen Gefahr, mit angenehmen Gefühlen friedlich zu meditieren - und es dabei bewenden zu lassen. Dies genügt aber nicht! Unsere Praxis muss weiter reichen, wenn sie das Ziel haben soll, eine echte und tiefe Wandlung in uns selber und letztlich in der Welt zu bewirken."

---