

Das Wichtigste ist Loslassen, Mitgefühl und befreiende Erkenntnis

Interview mit Frank Zechner.

Aus: 'Die vier edlen Wahrheiten des Buddha, Einführung in den Buddhismus.'

Octopus Verlag, Wien

Frank Zechner: Wie bist du zum Buddhismus gekommen?

Fred von Allmen: Mit siebzehn bin ich zum ersten Mal mit der Beat Generation in Kontakt gekommen und habe Jack Kerouac, Alan Ginsberg und D.T. Suzuki gelesen. Das war Anfang der sechziger Jahre und hat mich wahnsinnig fasziniert. Mit etwa fünfundzwanzig bin ich nach Indien gefahren, um dort Meditation zu lernen, ohne eine Ahnung zu haben, was das genau ist. Ich war sehr stark durch psychedelische Drogen inspiriert. Damals arbeitete ich bereits als Fotograf.

Im nordindischen Dharamsala habe ich Geshe Rabten getroffen, einen tibetischen Lama der *Gelugpa*-Tradition. Geshe Rabten wollte eigentlich ins Retreat (intensive Zeit der meditativen Praxis), doch der Dalai Lama bat ihn, erst all diesen westlichen Typen, von denen immer mehr auftauchten, Buddhismus zu lehren. 1970 erhielt ich von Geshe Rabten meine ersten Belehrungen, die nächsten zwölf Jahre blieb er mein wichtigster Lehrer. In der *Gelugpa*-Tradition bekommt man viele Belehrungen und geht dann nach Hause, um dort zu meditieren. Doch allein zu meditieren war sehr schwierig. Ich schaffte nur zweimal am Tag ungefähr eine halbe Stunde. Da hörte ich von dem Inder Sri S. N. Goenka, der einen 10-Tages Kurs in *Vipassana*-Meditation anbot. So einer, an dem man sofort erleuchtet wird. (*Fred lächelt*) Da musste ich natürlich hin. Für mich war diese Erfahrung mindestens so wichtig wie das Zusammentreffen mit Geshe Rabten. Das war im Herbst 1971. Von da an habe ich immer sowohl *Vipassana* als auch die tibetischen Übungen praktiziert. Insgesamt war ich fünfeinhalb Jahre in Indien. Im Sommer in Dharamsala bei Geshe Rabten, im Winter in Bodhgaya mit S. N. Goenka und Anagarika Munindra. Manchmal habe ich den ganzen Winter hindurch *Vipassana* geübt. Dort traf ich auch Josef Goldstein, Sharon Salzberg und Carol Wilson, die heute als buddhistische Lehrer wirken.

Es war für mich immer sehr hilfreich, dass *Vipassana* so einfach ist, ohne kulturellen Überbau wie in der tibetischen Tradition. Wobei Geshe Rabten den Tantrischen Buddhismus zwar überaus hoch schätzte, doch immer wieder darauf beharrte, dass wir die drei Grundlagen praktizieren sollten: Entsagung (Loslassen), Mitgefühl mit allen Wesen (*bodhicitta*) und Einsicht in die Leerheit.

Ich kann mich noch genau daran erinnern, als ein anderer Schüler Geshe Rabten fragte: Was ist das Wichtigste in der Praxis? Die drei Grundlagen, war die Antwort Geshe Rabtens. Ich war schockiert, da ich etwas Superhohes erwartet hatte. Ich bin ihm sehr dankbar, dass er zeigte, wo die Essenz liegt. Als Geshe Rabten dann in der Schweiz lebte, habe ich einige Jahre in seinem Zentrum am Genfer See gewohnt. Doch in mir wurde der Wunsch nach intensiver *Vipassana*-Praxis immer stärker. So bin ich erst für einen 3-Monats-Kurs, dann für dreieinhalb Jahre in das buddhistische Zentrum „Insight Meditation Society“ (IMS) in Massachusetts (USA) gegangen. Dort habe ich insgesamt drei Jahre im Retreat verbracht. 1984 habe ich dann angefangen zu lehren. Damals gab es noch sehr großen Bedarf und nur wenige, die unterrichtet haben. Daher war ich viel schneller mit Lehren beschäftigt, als ich je gedacht hätte. Manchmal denke ich, es war ein bisschen zu schnell.

Frank Zechner: Worum geht es in einem neuntägigen *Vipassana*-Retreat?

Fred von Allmen: In erster Linie geht es darum, innezuhalten und mit sich selber in Kontakt zu kommen. Man versucht, aus Vorstellungen und Gedanken, in denen man gefangen ist, aufzuwachen und immer wieder in Kontakt mit der unmittelbaren, direkten Erfahrung des Moments zu kommen. Durch dieses Aufwachen entsteht eine natürliche Weisheit, die mehr und mehr erkennt, wie man sich selbst und anderen Schwierigkeiten schafft. Wenn man das erkennt, ist man fast gezwungen, diese leidverursachenden Verhaltensmuster zu ändern. Je mehr wir uns davon befreien, desto mehr können die dem Geist innewohnenden schönen Qualitäten wie Weisheit, Klarheit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit durchscheinen. In diesem Prozess erfahren wir auch immer tiefer die veränderliche und nicht fassbare Natur unseres Geistes.

Frank Zechner: Was ist das Besondere am Stil, der im IMS gelehrt wird - im Gegensatz zu anderen Theravada-Lehren?

Fred von Allmen: Eine wesentliche Wurzel des IMS-Stils ist die burmesische Meditation nach Mahasi Sayadaw, dem Lehrer von Anagarika Munindra, und U Ba Khin, dem Lehrer von S. N. Goenka. Dort gehen Laien für einige Zeit in ein Meditationszentrum, um intensiv zu praktizieren. Das ist ganz anders, als wenn man eine spirituelle Gemeinschaft, zum Beispiel ein Kloster, betreibt. In diesem steht das meditative Zusammenleben im Vordergrund. Das Spezielle beim IMS-Stil ist der Seminar- und Kursbetrieb im Schweigen. Im Westen brauchen wir Orte, an denen es still ist, wo man in die Tiefe gehen kann.

Was für mich auch sehr schön ist, ist die enge Zusammenarbeit mit anderen buddhistischen LehrerInnen, die ich teilweise noch aus Indien kenne. Ich denke, es ist wichtig für uns westliche nicht-ordinierte LehrerInnen, in einem Netzwerk eingebettet zu sein, um nicht dem Glauben zu verfallen, ganz besonders großartig zu sein. Es ist wie ein Sicherheitsnetz mit Supervision, in dem man Unterstützung und Feedback bekommt. Ich sehe immer wieder Figuren, die als Lehrer völlig allein dastehen. Ich denke, dass ist nicht so gut.

Frank Zechner: Welches Gewicht gibst Du einer kontinuierlichen und ausschließlichen Lehrer-Schüler-Beziehung?

Fred von Allmen: Ich denke, eine kontinuierliche Beziehung zwischen LehrerInnen und SchülerInnen ist sehr wichtig. Wenn jemand öfter kommt, weiß ich sehr viel schneller, was läuft und kann ihm besser helfen. Zwei, drei persönliche Gespräche reichen oft nicht aus, um einen guten Eindruck der Praxis und der Persönlichkeit eines Menschen zu bekommen. Nicht viel halte ich von ausschließlichen LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehungen. Ich wurde in der tibetischen Tradition nie mit solchen Ansprüchen konfrontiert. Ein bisschen befremdend war für tibetische Lehrer, wenn ich zu Lehrern anderer tibetischer Linien ging. Innerhalb der eigenen Schule hingegen wurden sehr oft andere Lehrer eingeladen. Es ist Geshe Rabtens offener Persönlichkeit zu verdanken, dass ich ungehindert mit Theravada-Lehrern praktizieren konnte. S. N. Goenka ist sehr untypisch für die Theravada-Tradition, da er eine fast ausschließliche Beziehung verlangt, nicht mit ihm, sondern mit seiner Methode und Tradition. Das war auch der Grund, weshalb ich bei ihm aufgehört habe. Ich denke, für einige Leute kann das sehr hilfreich sein. Doch für mich ist das nicht in Frage gekommen.

Frank Zechner: Du bist einer der wenigen westlichen Lehrer, die sowohl Tibetischen als auch Theravada-Buddhismus studiert und praktiziert haben. Wie verbindest Du beide Aspekte in Deinen Belehrungen?

Fred von Allmen: Viele Inhalte meiner Vorträge stammen aus der tibetischen Tradition, obwohl es nicht immer als solches erkennbar ist. Mir ist besonders die richtige Motivation, das große Mitgefühl (*bodhicitta*) wichtig. Dadurch, dass ich in verschiedenen Traditionen praktiziert habe, habe ich eine sehr große Wertschätzung für die unterschiedlichen buddhistischen Schulen. Ich versuche, auf Konferenzen den verschiedenen Vertretern zu zeigen, wo Gemeinsamkeiten liegen. Alle Traditionen sind wertvoll, nicht nur meine eigene. Spiritueller Fortschritt hängt nicht so sehr vom System als vielmehr von dem persönlichen Einsatz und der Hingabe ab. Es ist interessant, dass in der Essenz die Tibeter auch das Nicht-Erfassen und Nicht-Anhaften lehren, ebenso wie es im *Vipassana* geschieht. Die einen Ansätze sind mehr nicht-dual, die anderen mehr von A nach B fortschreitend, wie zum Beispiel der von S.N.Goenka. Ganz anders sind gewisse Lehren des *Dzogchen* und *Mahamudra*. In dieser Sichtweise geht man davon aus, dass grundsätzlich schon alles da ist, was man sucht. Die Praxis besteht darin, den Kontakt mit unserem schon vorhandenen erleuchteten Bewusstsein aufzunehmen. Dies ist nicht etwas, was man entwickeln muss. Diese Schulen gebrauchen beispielsweise keine Entwicklungssprache.

Frank Zechner: Wo ordnest Du Dich selbst innerhalb dieses Spektrums ein, das von nicht-dualen hin zu entwicklungsbezogenen Ansätzen reicht?

Fred von Allmen: Ich positioniere mich mehr im Entwicklungsansatz, wie ich es in der *Gelugpa*-Schule und in den burmesischen Traditionen gelernt habe. In den letzten fünfzehn Jahren praktizierte ich unter verschiedenen großen *Dzogchen*-Lehrern. Besonders Nyoshul Khen Rinpoche (und seither auch Tsoknyi Rinpoche) wurde sehr wichtig für mich. Doch im Vergleich zu meinen Lehr- und Wanderjahren habe ich noch nicht so viel Zeit in diesem Stil verbracht, wie es nötig wäre, um sich darin vollständig heimisch zu fühlen. Ich bin auch nicht ganz sicher, ob ein non-dualer Zugang für Westler ideal ist. In den traditionellen non-dualen Systemen müssen die Schüler zuerst die vorbereitenden Übungen praktizieren, also genug Stabilität und innere Ruhe entwickeln. Dann erst folgen die non-dualen Belehrungen. Hier im Westen fehlt dieser Hintergrund oft. Ich möchte nicht, dass Leute im Retreat in irgendwelchen vorgestellten Zuständen hängen und sich einbilden, sie würden in der Natur des Geistes ruhen. Aber grundsätzlich finde ich die non-dualen Zugänge sehr tiefgründig.

Frank Zechner: Vielen Dank für dieses Interview.

Octopus Verlag, Wien