

## *Wenn ich machen möchte was mir wichtig ist, muss ich es jetzt tun*

### **Interview mit 'Ursache & Wirkung' Februar 2006**

**U&W:** Fred, warum trägst Du keinen spirituellen Namen?

**Fred von Allmen:** Ich habe mehrere, aber ich verwende sie nicht. Wir leben im Westen und ich möchte Dharma für diese Menschen lehren. Dazu brauche ich keinen asiatischen Namen.

**U&W:** Wie kamst du zu Buddhismus und Meditation?

**Fred von Allmen:** Im Teenager-Alter kam ich mit der Beat-Generation in Kontakt. Ich habe Alan Ginsberg und D.T. Suzuki gelesen. Dann bin ich nach Indien und Nepal gefahren. Dort habe ich viele Erfahrungen gemacht, die für jene Zeit typisch waren. Ich habe LSD genommen und war fasziniert von den Tiefen und den Möglichkeiten des menschlichen Geistes. Ich dachte, ich könnte für immer ‚high‘ bleiben oder so ähnlich. Das war 1968 und ich hatte schon ein bisschen Karriere als Fotograf gemacht. Sogar das amerikanische Magazin ‚Time Life‘ hatte mich wegen Bildern angefragt. Dann bin ich aber doch wieder nach Indien gefahren um meditieren zu lernen. Ich kam dort mit dem tibetischen Lama Geshe Rabten in Kontakt. Von ihm erhielt ich 1970 in Dharamsala meine ersten Belehrungen. Mir waren die Belehrungen zu den Meditationsanleitungen aber zu schwierig und deshalb besuchte ich zusätzlich einen Vipassana Kurs bei Sri S.N. Goenka. Beide Begegnungen waren unglaublich wichtig für mich. Ich blieb über fünf Jahre in Indien und pendelte zwischen Dharamsala im Sommer, mit den Belehrungen von Geshe Rabten, und Bodhgaya im Winter, mit S.N. Goenka und vor allem Anagarika Munindra und der Vipassana-Meditation. Das war eher ungewöhnlich, denn üblicherweise entscheidet man sich für eine einzige Richtung.



**U&W:** Wie konntest du die beiden Richtungen vereinen?

**Fred von Allmen:** Vipassana ist einfach, weil es wenig kulturellen Überbau hat. Dadurch war es möglich, dieses mit Elementen aus dem Tibetischen zu verbinden. Mein Glück war, dass Geshe Rabten dies akzeptierte. Er wurde eines Tages nach Europa eingeladen. Man hatte ein Zentrum für ihn gegründet. Und zwar nicht irgendwo in Europa. Nein! Es war in der Schweiz. So ging ich zu ihm in sein Zentrum am Genfersee, wo ich einige Jahre blieb. Danach fuhr ich nach Amerika ins IMS (Insight Meditation Society) nach Massachusetts. Meine LehrerInnen und Kollegen dort waren Freunde aus meiner indischen Zeit: Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Carol Wilson. Auch Jack Kornfield lernte ich dort kennen. Ich verbrachte dreieinhalb Jahre in den USA im Meditationsretreat.

**U&W:** Der ganze Komplex seit 1968 erzählt sich so flüssig. Wovon hast Du gelebt?

**Fred von Allmen:** Ich konnte fast ohne Geld leben. Außerdem hat man damals leicht Arbeit gefunden. Hielt ich mich in der Schweiz auf und wollte arbeiten, war das jederzeit möglich. Ich sehe das heute als eine sehr hilfreiche Zeit. Außerdem habe ich, bevor ich für drei Jahre

nach Indien ging, meine wenigen Besitzstücke verkauft, um an Geld zu kommen. Als ich einmal in Indien gar kein Geld mehr hatte, verkaufte ich auch meine Kamera. In Massachusetts hatte ich den Status eines ‚Long Term Yogis‘, weil ich so lang dort war und so musste ich nur wenig bezahlen.

**U&W:** Wenn man aus der saturierten Schweiz kommt und plötzlich in Indien seine Kamera verkaufen muss, kann das nicht angenehm gewesen sein? Was hat dich so sehr gezogen? Oder hattest Du einfach Angst vor dem Alltag in der Schweiz?

**Fred von Allmen:** Vielleicht weil mein Vater, der auch Fotograf war, als Selbständiger so viel gearbeitet hat, damit er reich genug wird, um endlich das tun zu können, was er will. Bis es so weit war, war er allerdings über sechzig Jahre alt und hat bemerkt, dass er vieles gar nicht mehr tun kann. Das hat mich sehr beeindruckt und ich habe erkannt, dass wenn ich machen möchte was mir wichtig ist, muss ich es jetzt tun!

**U&W:** Du hattest ein sehr intensives, meditativ-spirituelles Leben. Wie hast du Beziehungen mit Frauen gelebt?

**Fred von Allmen:** Ich war nie einem Zölibat unterworfen, aber ich habe über lange Zeiten ohne Beziehung gelebt.

**U&W:** Bewusst oder hat sich das ergeben?

**Fred von Allmen:** Nicht als Entscheidung, denn dann hätte ich wahrscheinlich die Robe genommen.

**U&W:** Hast du dir jemals vorgenommen, während einer gewissen Zeit ohne Beziehung zu leben?

**Fred von Allmen:** Nein, das habe ich mir nicht vorgenommen, aber es war so. Eine Beziehung zu einer Frau war damals nicht das Wichtigste für mich und ich habe keine gesucht. Später hatte ich dann eine Freundin. Wir waren zusammen zweimal für ein Jahr in Asien und sie lebte auch im Zentrum von Geshe Rabten am Genfersee. Diese Beziehung ging zu Ende, bevor ich zur Meditation nach Massachusetts ging. Als ich wieder in der Schweiz war und zu lehren anfang, gab es bereits die Dhamma Gruppe Schweiz. Diese Organisation hat 1978 angefangen Lehrer und Lehrerinnen einzuladen und Meditationskurse zu organisieren – zuerst noch in sehr kleinem Rahmen. Die Sekretärin dieser Dhamma Gruppe war Ursula Flückiger, meine jetzige Frau. Ich hatte sie bei einem Meeting getroffen und nur flüchtig gekannt. Sie hat mich eingeladen, zum Meditieren und Wandern mit ihr in eine Hütte zu kommen. Ich habe mir gleich gedacht da geht's auch um anderes. Aber Ursula sagte, sie hätte mich völlig ohne Hintergedanken eingeladen. Auf jeden Fall hat es so zwischen uns begonnen. Das war vor mehr als zwanzig Jahren. Wir haben viel zusammengearbeitet und leiten auch Kurse zusammen.

**U&W:** Seit ca. 100 Jahren kommt der Buddhismus in den Westen. Welche Schwierigkeiten siehst du da?

**Fred von Allmen:** Ein Problem besteht darin, dass es nicht den einen Buddhismus gibt, sondern viele Buddhismen aus völlig verschiedenen Kulturen, die seit Jahrhunderten und Jahrtausenden praktisch nichts miteinander zu tun hatten und nichts mehr voneinander wussten. Die kommen alle erst in den letzten Jahren im Westen wieder in Berührung. Dazu

gibt es ein nette Geschichte: Auf einer Konferenz war auch der große Kalu Rinpoche aus der tibetischen Tradition eingeladen und gleichzeitig war auch Seung Sahn dort, ein koreanischer Zen-Meister, der in Amerika lebte. Er hat diese ganz spezielle Zen-Sprache, in der Art wie: „What ist this? Speak!“ Die Beiden wurden einander vorgestellt und haben sich begrüßt, sich verbeugt und sich gefreut. Alles wurde gegenseitig übersetzt. Da nahm Seung Sahn eine Orange vom Tisch und sagte zu Kalu Rinpoche: „What is this?“ Und Kalu Rinpoche schaute leise fragend zum Übersetzer: „Was hat er gesagt?“ Der übersetzte: „Er hat gesagt: ‚Was ist das?‘“ – Und Kalu Rinpoche fragte: „Haben die keine Orangen in Korea?“ Du siehst, welche enormen Unterschiede vorhanden sind! All diese verschiedenen Zugänge sind jetzt in den Westen gekommen. Auf vielen unserer Konferenzen geht’s darum, erst einmal eine gemeinsame Sprache zu finden. Zum Beispiel brauchte es zahllose Arbeitssitzungen, bis die Schweizer Buddhisten sich auf eine gemeinsame Aussage einigen konnten.

**U&W:** Du warst in Indien lange im Retreat, oft zusammen mit Indern. Wie war das?

**Fred von Allmen:** Das war sehr interessant und zum Teil ziemlich schwierig. Man sitzt auf Tuchfühlung, Knie an Knie. Da wird gefurzt, gerülpt und gespuckt. Dieses Zusammentreffen der westlichen mit der indischen Kultur war oft problematisch. Die westlichen Frauen waren für indische Vorstellungen anstößig angezogen. Nach zwei, drei Jahren wurden die Kurse für Inder und jene für die Leute aus dem Westen getrennt. In Indien gab's auch während den Retreats unglaublich viel Lärm, hupende Autos und Rikschas. Im Februar war Holi, ein großes Fest: Da wurden Grammophone mit Lautsprecheranlagen aufgestellt - und man sitzt bei all diesem Lärm in der Meditation. In Asien lernt man, dass Meditation nichts damit zu tun hat, dass man seine Umwelt verändern muss. Dabei gab's aber auch schöne Dinge: Jeden Morgen sind die Männer zum Brunnen gekommen, um sich zu waschen und haben dabei wundervolle Mantras gesungen.

**U&W:** Was sind die großen Unterschiede bei Retreats in Asien und im Westen?

**Fred von Allmen:** Bei einem großen Lehrer aus Burma hatten einige westliche Schüler psychologische Probleme. Als das dem Lehrer übersetzt werden sollte, hat sich herausgestellt, dass es im Burmesischen kein Wort für „psychologische Probleme“ gibt. Das sind große Unterschiede. Menschen im Westen kommen manchmal an Retreats, weil sie Schwierigkeiten haben im Leben und sich Hilfe holen wollen. In Asien käme so etwas niemandem in den Sinn. Dort geht man in den Retreat, wenn man zu Hause alles erledigt hat, die Kinder groß sind und der Ehepartner einverstanden ist. Ein europäischer Freund hat einmal zu mir gesagt: „Weißt Du was Fred, ich hab jetzt schon lange nicht mehr meditiert. Aber im letzten Monat ist es mir wirklich schlecht gegangen, darum habe ich gedacht, ich sollte wieder mal einen Retreat machen.“ Ich erklärte ihm: „Eigentlich müsste es umgekehrt sein. Wenn es Dir nicht gut geht, ist ein Retreat auch nicht die ideale Situation.“ Da gibt es ganz unterschiedliche Vorstellungen zwischen Europa und Asien.

**U&W:** Der Dalai Lama hat einmal die Vermutung geäußert, das Tulku-System, also das System wiedergeborener Meister könne sich im Westen verlieren?

**Fred von Allmen:** Ich sehe das ähnlich und finde es schade. Bei uns sind viele davon fasziniert, weil sie das Esoterische und Außerordentliche darin sehen. Ich glaube, dass das Tulku-System nur dann wirklich weiter leben wird, wenn es eine echte, starke Grundlage hat, wie in der tibetischen Kultur. Nur wenn Kinder in jungen Jahren eine solide Erziehung als Tulkus bekommen, wird es ihnen möglich sein, sich in diese Rolle hinein zu entwickeln. Hier bei uns finde ich dies außerordentlich schwer.

**U&W:** Buddhismus hat sich in Asien in den einzelnen Ländern ganz unterschiedlich entwickelt. Wird das im Westen wieder so sein?

**Fred von Allmen:** Ich sag's einmal so: Ich könnte mir vorstellen, dass er das tut. Aber ich bin, ganz anders als vor dreißig Jahren, überhaupt nicht mehr der Überzeugung, dass der Buddhismus eine ganz wichtige Rolle spielen wird. Dabei hat er dem Christentum sicher schon wichtige Anstöße gegeben. Ich bin im letzten Jahr ins Lasalle-Haus, bei Zug, eingeladen worden. Das ist ein christliches Meditations-Zentrum. E. Lasalle war ein großer Jesuiten-Priester, der lange in Japan studiert hat und quasi christliches Zen erfunden hat, ja, so könnte man es fast ausdrücken. Ich sollte dort einen Vortrag halten. Als ich ankam, sah ich, dass an diesem Ort schon seit Jahren sehr ernsthaft praktiziert wird. Ich wurde gefragt, ob ich am nächsten Morgen die Meditation leiten möchte. Und als ich bejahte, fragte man: „Möchtest Du im Zendo oder in der Kapelle meditieren?“ „Aha,“ dachte ich bei mir und fragte: „Wie macht Ihr das normalerweise?“ und sie sagten: „In der Kapelle.“ Also war ich einverstanden, dass die Meditation in der Kapelle stattfindet. Ich saß auf einem Stuhl vorne beim Altar und schon an der Art, wie alle hereinkamen, war mir klar, das es Menschen waren, die regelmäßig meditieren. Während der ganzen Meditationsperiode hat sich auch kaum jemand bewegt. Ich habe dann herausgefunden, dass die Gruppe ein Zehn-Jahres-Ausbildungsprogramm in spiritueller Praxis absolviert, was mich sehr beeindruckt hat. Mir wurde erklärt, dass im Zentrum drei Strömungen praktiziert werden. Die eine ist das Herzensgebet, das andere sind die Ignatianischen Exerzitien, also beides bewährte Meditationswege aus der christlichen Tradition. Das dritte ist Zen. Hier gab es sehr starke Anstöße aus Asien. Ich glaube, dass es sehr gut sein kann, wenn sich die verschiedenen Formen der Spiritualität gegenseitig beleben und dadurch auch reformieren.

**U&W:** Kann es sein, dass durch den Buddhismus im Abendland, die Stellung von Mystik und Meditation im Christentum wieder mehr in den Mittelpunkt rückt?

**Fred von Allmen:** Das könnte gut sein. Es könnte auch sein, dass Meditation mehr und mehr Thema wird, ohne so stark religiös dominiert zu sein.

**U&W:** Das würdest Du begrüßen oder wäre das schade?

**Fred von Allmen:** Ich würde sagen, das dies eines meiner großen Bestreben ist. In unserem Programm lautet einer der ersten Sätze: „Man muss in keiner Art und Weise ein religiöses Bekenntnis ablegen.“ Es steht auch in unserer 'Zentrumsvision', dass die Lehrenden - außer den Asiaten, denen man das nicht vorschreiben kann – die Kursteilnehmenden keinesfalls dazu anhalten sollen, Buddhisten zu werden. Für mich persönlich ist Dhamma, die buddhistische Lehre, außerordentlich wertvoll. Aber ich möchte Menschen nicht zu Buddhisten machen. Ich habe kein Interesse daran, dass eine weitere Religion hier etabliert wird. Ich befürchte Streitereien, wenn man zum Beispiel anfangen würde Buddhismus in den Schulen zu lehren. Viele würden dann versuchen, ihre eigene Richtung zu präsentieren. Das ist nicht mein Interesse. Das haben wir ja ohnehin schon alles. Das müssen wir nicht noch einmal und noch einmal wiederholen. Jetzt mit sechzig Jahren, wo ich Geschichte und Politik mit Distanz sehen kann, stelle ich mir sogar die Frage, ob wir in fünfzig Jahren nicht wieder ein völlig fundamentalistisches Christentum haben werden.

**U&W:** Und einen fundamentalistischen Buddhismus unter Umständen auch?

**Fred von Allmen:** Ja, möglich ist das. Und fundamentalistisch heißt dann auch wieder: Alles andere ist nicht erwünscht. Das hätte ich in meiner jugendlichen Naivität nie für möglich gehalten. Jetzt sehe ich, dass dies alles drin liegt bei uns Menschen.

**U&W:** Du sagst, es muss kein Bekenntnis zum Buddhismus sein. Wenn man Meditation als suprareligiöse Methode praktiziert, wo kommt dann das ethische Fundament her?

**Fred von Allmen:** Ethik ist außerordentlich wichtig für jede innere Entwicklung. Ich denke Meditation als bloße Methode ist irrelevant. Meditation gibt es unter anderen Namen in anderen Religionen auch. Grundsätzlich ist Ethik im Christentum genauso wichtig wie im Buddhismus. Ich bin aber gegen ein Bekenntnis zu etwas Ausschließlichem. Das finde ich nicht so gut. Dort entsteht häufig eine Mentalität, bei der hohe ethische Prinzipien gerade dann wieder umgestoßen werden, wenn es um die anderen geht. Auf die Art: „Wir haben selber hohe Werte, aber die hohen Werte der anderen, die sind nicht ok!“ Dort ist für mich Religion fragwürdig: „Wir gegen die anderen. Wir sind die Speziellen, die Besonderen.“ Wir sehen das in der Geschichte der Religionen. Aus dieser Denkweise entstanden immer wieder viele Kriege. Auch in buddhistischen Ländern gab und gibt es sie, in Sri Lanka, Kambodscha, in Burma. Wenn wir sehen was in China passiert ist oder während des Zweiten Weltkrieges in Japan. Dort gibt es heute noch ein Kloster in dem eine Tafel hängen soll, die besagt, dass dem Kaiser so und so viele Kampffjets gestiftet wurden. Wenn Buddhismus nur als Religion ausgeübt wird, ist es ähnlich wie in anderen Religionen. Aber wenn es die menschlichen Werte sind, die praktiziert werden, ist alles wunderbar.

**U&W:** Östliche Meditation wird teilweise schon ganz aus dem religiösen Rahmen herausgenommen. Es gibt die ‚Mindfulness Based Stress Reduction‘ nach Jon Kabat-Zinn. Meditation zur Stressreduktion. Geht das?

**Fred von Allmen:** Diese Frage liegt etwas anders, als die vorhergehende. Hier nimmt Kabat-Zinn Mittel aus der buddhistischen Praxis, um hilfreiche und heilende Wirkungen zu erreichen. Da geht es um Besserung von gewissen Problemen, wie chronischen Schmerzen und Stress-Syndromen. Vielen Menschen kann damit geholfen werden. Das wird jetzt sogar an der Freiburger Uni untersucht und wird neuerdings auch teilweise von der Krankenkasse bezahlt. Es kann sein, dass auch diese Methode verbreitet, aber auch mehr und mehr vermarktet wird. Dann ist sie immer noch hilfreich, aber mit dem Dhamma-Befreiungsweg hat sie dann wenig zu tun.

**U&W:** Es gibt in spirituellen Gruppen immer wieder das Missbrauch-Thema. Wie kann man das verhindern?

**von Allmen:** Es geht nicht ohne ethische Grundlage. Selbst bei einigen Lehrern und Gurus, die sicher tiefe meditative Erfahrungen haben, besteht noch die Möglichkeit, Anhänger fehlzuleiten und sie auszubeuten. Ein „peer system“ ist deshalb wichtig, ein System wo die Lehrenden untereinander Kollegen sind. Für mich war es ein wichtiger Moment im Zentrum von Geshe Rabten, als uns ein anderer hoher Lama besuchte und uns Belehrungen gab. Plötzlich war Geshe Rabten auf der Seite der Schüler und warf sich vor dem anderen Lama nieder. Zuerst hat mir das gar nicht gepasst. Ich dachte: „Mein Guru ist erleuchtet und wirft sich vor dem nieder?“ Bald wurde mir aber klar, wie wichtig ein System mit 'Supervision' ist. Auch der Dalai Lama und Dilgo Khyentse Rinpoche gaben sich gegenseitig Belehrungen. Auch wir haben eine Art von 'Supervision'. Wir kennen einander, geben zusammen Kurse und treffen uns in Meetings. Es ist hilfreich und wichtig, dass wir uns fragen können: „Hast Du

überlegt, was Du da machst?“ Ich finde den Aspekt von Ethik sehr wichtig und dies ist für mich etwas anderes als Religion.

**U&W:** Sexualität zwischen LehrerInnen und SchülerInnen ist immer wieder ein problematisches Thema. Wie geht ihr damit um?

**Fred von Allmen:** In unserer Vipassana-Gemeinschaft haben wir Regeln dazu erarbeitet und die sind uns wichtig. Sie besagen, dass in Meditations-Retreat-Situationen jegliche sexuelle Andeutungen oder Handlungen zu unterlassen sind. Dies gilt auch außerhalb der Retreats, solange eine Lehrer-Schüler-Beziehung besteht. Aber jenseits davon kann es natürlich schon mal Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern geben. Wenn das von Anfang an offen gelegt wird, ist es meistens kein Problem. Es ist wichtig, hier mit größter Sensibilität umzugehen.

**U&W:** Nun ein sehr heikles, aber zeitbedingt, wichtiges Thema. Du kommst aus der Hippie-Zeit, den 60er Jahren in Indien. Damals wurden viele Drogen genommen und heute ist das bei den Jugendlichen auf eine neue Weise stark verbreitet, sie nehmen Ecstasy und andere Partydrogen. Was würdest du Jugendlichen diesbezüglich auf den Weg mitgeben?

**Fred von Allmen:** Ja, heute scheint Ecstasy hauptsächlich eine Partydroge zu sein, oft mit Amphetaminen versetzt. Das ist nicht gut für die Jungen. Damals war der Zugang ein anderer. Er kam aus der Absicht, die Tiefen der eigenen Psyche auszuloten. Dabei gab es aber auch einige, die wirklich durchdrehten. So lernten wir, dass das Ganze nicht so harmlos ist und dies hat auch unsere Einstellung dazu verändert. Fast alle haben aufgehört, einige haben gar körperliche Probleme bekommen. Manche Drogen können interessant sein, weil man in ganz tiefe Bewusstseinszustände kommen kann. Zustände, für die man in der Meditation lange Zeit braucht, um sie zu erfahren. Man kann sie aber nicht halten. Es war damals keine Lösung und ist es heute als Partydroge auch nicht.

**U&W:** Sind mystische Erfahrungen und Erfahrungen während eines LSD Trips ähnlich? Hat das mit Mara zu tun, den illusionären Gedanken und Bildern, von denen Buddha berichtet?

**Fred von Allmen:** Auf LSD kann man mystische, aber auch erschreckende und dramatische Erfahrungen machen. Es können auch äußerst schöne, tiefe und angenehme Erfahrungen sein. In dem Sinn ist auch ein Aspekt von Mara drin. Aber auch die wunderschöne Erfahrung bleibt nicht. Buddhistische Praxis zeigt einem, dass sie das gar nicht kann.

**U&W:** Was ist der Unterscheid zwischen mystischer Erfahrung und Mara?

**Fred von Allmen:** Ich denke, es ist nicht so sehr ein Unterschied, sondern Mara kann jederzeit auftauchen. Mara ist für mich da, wenn ich eine tolle und angenehme Erfahrung habe und möchte, dass sie möglichst lange bleibt. Es ist das Anhaften. Ich denke, dass viele, die zur Meditationspraxis kommen, irgendwo im Verborgenen die Hoffnung haben: "Ich werde schnell erleuchtet, und wenn ich erleuchtet bin, dann wird alles immer gut und angenehm sein". Wenn man praktiziert, merkt man, dass es nicht darum geht, die Welt so hinzukriegen, wie wir sie gerne hätten, obschon das ja ganz toll wäre! Vielmehr geht es darum, sich selbst so ‚hinzukriegen‘, dass wir zur Welt, so wie sie ist, aus vollem Herzen „JA“ sagen können. Das ist sehr anspruchsvoll.

**U&W:** Was bewegt dich persönlich, was motiviert dich?

**Fred von Allmen:** Menschen, Freundschaften, auch mit den vielen Lehrenden die hierher kommen. Besonders wichtig war mir in den zwanzig Jahren, in denen ich gelehrt habe, das Zusammenbringen des Vipassana aus dem Theravada und den Inhalten der tibetischen Lehren. Ich finde beide Zugänge sehr wertvoll. Auch ist es mir wichtig, traditionelle Meditationspraxis zu vermitteln und nicht etwas Westliches daraus zu basteln. Gleichzeitig hat es mich aber auch immer interessiert zu experimentieren. Ich habe Kurse zusammen mit einer Gestalt-Therapeutin gemacht. Drei oder vier Tage Gestalttherapie und nur morgens und abends Meditation und dann haben wir das während der nächsten vier Tagen umgedreht.

**U&W:** Entsteht damit nicht schon etwas neues, etwas Westliches?

**Fred von Allmen:** Das war der eine Teil, in dem ich versucht habe, Meditation mit Yoga, Sensory Awareness, Qi Gong, Gesang und anderem zu verbinden. Ich habe viel dabei gelernt und fand es interessant. Aber der andere Teil ist mir heute mehr und mehr wichtig: den Weg, wie er in Asien Tradition hat, so zu zeigen und zu lehren, dass er immer noch ein Befreiungsweg ist. Ich wehre mich gegen die Tendenz zu Wellness. Es gibt Meditationszentren, in deren Programm schöne Wanderwege angepriesen werden. Wer in unser Zentrum kommt sollte wissen, dass wir uns an jene wenden, die Erkenntnis und das Erlangen von Mitgefühl als wesentliches Element der Praxis sehen.

**U&W:** Historisch gesehen, waren die Anhänger Buddhas, die praktiziert haben, vorwiegend Mönche und Nonnen. Erst allmählich kamen Laien hinzu. Heute praktizieren im Westen vorwiegend Laien und sehr wenige Ordinierte. Was wird sich dadurch ändern?

**Fred von Allmen:** Der Weg für Laien ist vor allem im Westen nicht leicht. Es ist schon so, dass Mönche und Nonnen generell in tiefere spirituelle Bereiche vordringen und eher Freude und großen Segen erfahren können, als Menschen, die nach einem Retreat wieder voll im Beruf stehen müssen. Aber es hilft den Menschen, wenn sie täglich praktizieren und immer wieder Retreats machen. Da gibt es ständig Neues dazuzulernen. Auch können sie ihr Alltagsleben besser bewältigen. Wenn man so beschäftigt ist, wie wir es in unserer Gesellschaft sind, sollte man aber vielleicht nicht erwarten, tiefste Ruhe und Sammlung zu erlangen. In diesem Sinn haben wir schon ein Stück verloren. Zum Glück gibt es auch hier Leute, die bereit sind, sich voll ganz der Praxis zu widmen.

**U&W:** Bedeutet das, dass nur jene am buddhistischen Befreiungsweg tiefe Ruhe und Frieden erlangen können, die aus dem Alltagsleben ganz aussteigen?

**Fred von Allmen:** Im Einzelnen nicht. Im Allgemeinen ist es aber schon so, dass ganz tiefe Befreiungserfahrungen vor allem jenen möglich sind, die sich der Praxis voll und ganz für viele Jahre widmen. Mit Familie und Beruf ist das, bis auf Ausnahmen, weniger wahrscheinlich. Das war schon immer so.

**U&W:** Wie geht Dein Leben weiter?

**Fred von Allmen:** Ich denke, ich werde weiterhin sehr viel zu tun haben mit unserem Meditationszentrum. Nicht nur als Lehrer, sondern auch als Mitarbeiter. Ich möchte, wenn ich einfach so wählen könnte, noch ein bisschen mehr schreiben. Ich mag das. Ich schreibe gern, aber sehr langsam. Ich habe auch angefangen Studiengruppen zu leiten, weil viele der Leute, die an Retreats kommen, jetzt auch sehen, wie wertvoll es ist, mehr zu wissen. Ich kann auch jenen, die seit Jahren praktizieren, die Lehren vermitteln, die sehr hilfreich sind. Das ist es

auch, was ich mit dem Buch, das ich gerade schreibe, zu tun versuche. Ich beschreibe darin die vier edlen Wahrheiten in ganz praxisbezogener Weise.

**U&W:** Wir danken für das Gespräch.

---

Ursache & Wirkung, Buddhistisches Magazin: [www.ursache.at](http://www.ursache.at)