

Das Wichtigste ist Loslassen, Mitgefühl und Erkenntnis

Frank Zechner sprach mit dem buddhistischen Lehrer Fred von Allmen

Fred von Allmen widmet sich seit 1970 unter Lehrern des Theravada und des tibetischen Buddhismus der buddhistischen Geistesschulung in Asien, Europa und den USA. Seit 1984 ist er weltweit als Kursleiter tätig.

*Er ist Autor der Bücher *Die Freiheit entdecken* und *Mit Buddhas Augen sehen* sowie Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg in den Schweizer Alpen.*



U&W: Wie bist du zum Buddhismus gekommen?

FRED VON ALLMEN: Mit 17 bin ich zum ersten Mal mit der Beatgeneration in Kontakt gekommen und habe Jack Kerouac, Alan Ginsberg und D.T. Suzuki gelesen. Das war Anfang der Sechzigerjahre und es hat mich wahnsinnig fasziniert. Mit etwa 25 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-Traditi-

on 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 Zehn-Tages-Kurs in Vipassana-Meditation anbot. So einer, wo man sofort erleuchtet wird. (*Fred lacht.*) Da musste ich natürlich sofort 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 Bodh Gaya 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 arbeiten.

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 Drei-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.

1985 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.

Worum geht es in einem neuntägigen Vipassana-Retreat?

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.

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

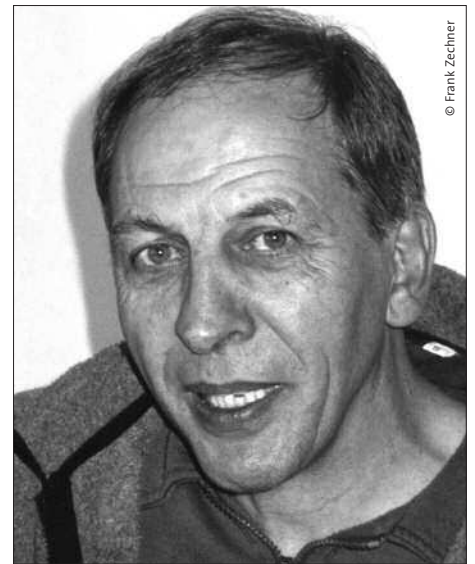
Eine wesentliche Wurzel des IMS-Stils ist die burmesische Meditation nach Mahasi Sayadaw, dem Lehrer von Anagarika Munindra, und U Ba Khin, dem Lehrer von S. N. Goenka. Dort gehen Laien für einige Zeit in ein Meditationszentrum, um intensiv zu praktizieren. Das ist ganz an-

ders, 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 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-ordinierten 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, das ist nicht so gut.

Welches Gewicht gibst du einer kontinuierlichen und ausschließlichen Lehrer-Schüler-Beziehung?

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.

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?

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 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

Der Verein "KARUNA e.V."
bietet ab Herbst 2001 eine

3-jährige Weiterbildung zu kontemplativer Psychologie und Beratung – das "KARUNA Training" – an.

Diese Weiterbildung wendet sich an Fachleute aus dem psychosozialen Bereich und an alle, die ihre Arbeit in den Dienst anderer Menschen stellen. Das Karuna Training basiert auf den Grundlagen der kontemplativen, buddhistischen Psychologie. Gelehrt wird die praktische Anwendung buddhistischer Philosophien auf die (therapeutische) Arbeit mit Menschen. Praktiken der Sitzmeditation, Tonglen, Maitri-Raum-Gewahrsein und "Körper-Sprache-Geist-Supervision" bilden den Erfahrungshintergrund, um Mitgefühl und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen zu entwickeln. Lehrende sind PsychotherapeutInnen, die an der von Chögyam Trungpa gegründeten buddhistischen Universität "Naropa-Institut" ausgebildet wurden.

Der Verein bietet darüber hinaus auch einzelne Wochenendseminare zur "Kontemplativen Psychologie" an.

Nachfragen bitte bei "KARUNA e.V."
Fon/Fax: 0171-144 44 76, www.karuna.de

KARUNA e.V.

Alfred-Bozi-Str. 7, 33602 Bielefeld
Postanschrift: Postfach 1301 • 49208 Bad Rothenfelde

Seminare und Termine 2001

Einführung in die kontemplative Psychologie

Amsterdam	14-16. 9. 2001	(Melissa Moore)	0031-20-4 18 28 62 An van Bolhuis
München	12-14. 10. 2001	(Melissa Moore)	089-8 57 65 78 Petra Drummer

Arbeit mit kontemplativer Psychologie:

Maitri und Offenheit – Über den Umgang mit extremen Emotionen

Hamburg	7-9. 9. 2001	(Melissa Moore)	040-40 60 95 Christine Behrens
Frankfurt	21.-23. 9. 2001	(Gisela von Keiser-Grenkowitz)	09505-56 08 Dagmar Löwenkamp
Bielefeld	12.-14. 10. 2001	(Paul Cashman)	0171-1 44 44 76 KARUNA e.V.

Karuna Training: Bielefeld Erstes Wochenende 25.-28. 10. 2001
München Erstes Wochenende 1.-4. 11. 2001

Meditationszentrum Beatenberg

Waldegg, Postfach 54
3803 Beatenberg/Schweiz,
Tel. ++41 (0)33 841 21 31
Fax ++41 (0)33 841 21 32

www.karuna.ch



Das Meditationszentrum Beatenberg, am Südhang des Niederhorns über dem Thunersee bietet ein ganzjähriges Programm von Meditationskursen an. Bekannte und qualifizierte Lehrerinnen und Lehrer leiten Kurse aus dem grossen Reichtum der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung. Die Kurse dauern von zwei bis zwanzig Tagen. **Einmal pro Monat findet ein Wochenendkurs statt.**

Buddhistische Meditationskurse im Berner Oberland



Jack Kornfield • Joseph Goldstein • Ajahn Sumedho • Ursula Flückiger • Stephen Batchelor • Fred von Allmen • Sylvia Wetzler u. a.

Schulen gebrauchen beispielsweise keine Entwicklungssprache.

Wo ordnest du dich selbst innerhalb dieses Spektrums ein, das von nicht-dualen hin zu entwicklungsbezogenen Ansätzen reicht?

Ich positioniere mich mehr im Entwicklungsansatz, wie ich es in der Gelugpa-Schule und in den burmesischen Richtungen gelernt habe. In den letzten zehn Jahren praktizierte ich unter verschiedenen grossen Dzogchen-Lehrern. Besonders Nyoshul Khen Rinpoche wurde sehr wich-

tig für mich. Doch im Vergleich zu meinen Lehr- und Wanderjahren habe ich nicht so viel Zeit in diesem Stil verbracht, wie es nötig wäre, um sich darin heimisch zu fühlen. Ich bin auch nicht ganz davon überzeugt, ob ein non-dualer Zugang für Westler so ideal ist. In die traditionellen non-dualen Systemen müssen die Schüler zuerst die vorbereitenden Übungen praktizieren, also genug Stabilität und innere Ruhe entwickeln. Dann erst kommen 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 diese non-dualen Zugänge sehr faszinierend.

Vielen Dank für dieses Interview.
Gern geschehen.

Kontakt: Meditationszentrum Beatenberg,
Tel.: +41 (0)33 841 21 31, Fax.: +41 (0)33 841 21 32,
Email: info@karuna.ch, <http://www.karuna.ch/>