

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Einer meiner wichtigsten Lehrer - Fred von Allmen

Ich habe Fred 1988 im Aryatara-Institut in Niederbayern kennengelernt. Ich habe dort gekocht und er hat einen Vipassana-Kurs angeboten. Ich hatte über diese Meditationsart gelesen, Tagespläne und Meditationsanweisungen gesehen, das schien schlichtweg überhaupt nicht mein Ding. Stundenweise still sitzen und sehr langsam und bedächtig gehen, nein danke.

Fred hat mir einen Zugang geschaffen, durch seine humorvolle, ernsthafte aber nicht grimmige Art, seine offensichtliche Begeisterung für diesen Weg. Mir als neugierigem, alles-mitbekommen-möchter hat die Umlenkung der Achtsamkeit von außen nach innen völlig neue Perspektiven eröffnet. Diese Begegnung hat mich zu einem



Dharma-Bum gemacht.

Fred von Allmen studiert und praktiziert seit über vierzig Jahren unter Lehrenden der tibetischen Dzogchen- und Gelug-Traditionen sowie der Theravada Vipassana-Tradition. Insgesamt sieben Jahre verbrachte er in Retreat. Seit 1984 lehrt er - auf der Basis einer altruistischen Motivation des Mitgefühls - einen Weg zur befreienden Erkenntnis. Dabei geht es in keinster Weise um religiösen Buddhismus. Fred von Allmen ist Autor der Bücher 'Die Freiheit entdecken' (Norbu), 'Mit Buddhas Augen sehen' (Steinrich), 'Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation' (Theseus) und 'Buddhas tausend Gesichter' (Steinrich), ist Co-Autor von 'Mahamudra & Vipassana' (Norbu) und ist Mitbegründer, Stiftungsrat und Zentrumslehrer des Meditationszentrums Beatenberg.

Mit Achtsamkeit spüren wir was die verschiedenen geistigen Zustände bewirken. Wir erkennen welche davon Leiden schaffen und welche vom Leiden befreien und zu Glück führen.

Fred's Unterstützung hat es möglich gemacht, dass das Projekt Seminarhaus Engl ins Leben gerufen und am Leben erhalten wurde. Er hat uns seinen lehrenden FreundInnen empfohlen, auf diese Weise kamen Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Carol Wilson, Christopher Titmuss, Lama Surya Das u.v.a. nach Niederbayern. Er selbst mit seiner Frau Ursula Flückiger waren eine wertvolle Inspiration jedes Jahr und haben mitgeholfen, organisatorisch und inhaltlich, am Ball zu bleiben. Ohne Fred hätte ich das Zentrumsleben mit all seinen Höhen und Tiefen nicht durchgehalten, und wäre sicherlich nicht so enthusiastisch in die Praxis eingestiegen und auch dabei geblieben. Ich verdanke ihm, dass ich meinen Traum gefunden habe und leben konnte. Das ist doch schon was.....



Wir alle möchten unser Leben so vollständig wie möglich leben. Deshalb müssen wir lernen, dort zu sein, wo das Leben stattfindet, nämlich genau hier, jetzt.

Es braucht Interesse und Freude, um Erleuchtung möglich zu machen.

Fred's Humor und gleichzeitig anspruchsvolle Haltung was die Praxis betrifft war immer anregend. Für mich hat er oft zum Ausdruck gebracht wie Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Mitgefühl, Entschlossenheit gelebt aussehen. Er ist ein Rollenmodell, "einer wie wir", der mir immer wieder gezeigt hat, was unter der Champions League eines Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Gandhi uns allen möglich ist bzw. sein könnte.

Danke Fred