Biografie – Fred von Allmen



Fred von Allmen wurde 1943 in Bern geboren. Nach dreijähriger Ausbildung zum Fotografen arbeitete er während weiteren sieben Jahren als freischaffender Fotograf und Künstler. Er gewann Stipendien und Preise für angewandte Kunst und machte an verschiedenen Ausstellungen mit. Einen beträchtlichen Teil dieser Zeit verbrachte er auch auf Reisen in Europa und Afrika. Im Alter von neunzehn reiste er nach Nordafrika, durchquerte die Sahara und lebte einige Monate in West-Afrika. Weitere ausgedehnte Reisen führten ihn durch den nahen Osten nach Indien.



Auf der Suche nach authentischen Meistern, die ihn Meditation und den buddhistischen Weg des Erwachens lehren konnten, begegnete er im August 1970 in Dharamsala, Indien, dem tibetischen Lama Geshe Rabten, der für ihn zum Hauptlehrer wurde.
Dort traf er auch zum ersten Mal den Dalai Lama, welchen er in Gesprächen, an Konferenzen und an Belehrungs- und Einweihungsanlässen bis ins Jahr 2016 immer wieder begegnen konnte.
Fünf Jahre später folgte er dem Ehrw. Geshe Rabten an dessen neue Wirkungsorte Rikon und Mont-Pèlerin in der Schweiz. Dort widmete er sich während dreieinhalb Jahren ausgedehnten Studien der buddhistischen Psychologie und Philosophie sowie der überlieferten Lehrtexte. Er erhielt auch Initiationen und Belehrungen von Lamas aller vier tibetischen Traditionen.



In die insgesamt sieben Jahre in Asien fielen auch zahllose Vipassana-Retreats bei S. N. Goenka, Anagarika Munindra und anderen Lehrern der Theravada-Tradition in Indien und – für kürzere Perioden – auch in Sri Lanka und Burma. Diese weitgehend kulturfreien, 10-tägigen bis drei-monatigen Gruppen-Retreats sind von früh bis spät durchgehend strukturiert und finden im Schweigen statt, was es ermöglicht, Meditation und Erkenntnisse in ansonsten schwer zugänglichen Tiefen zu kultivieren.



Zurück im Westen, nahm Fred von Allmen während Jahren an zahllosen Workshops und Kursen für Selbsterfahrung, vor allem auf der Basis der humanistischen Psychotherapien, Gestalt, Bioenergetik und Holotropem Atmen teil.

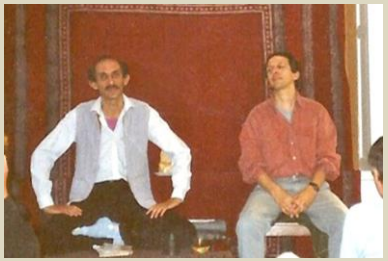


Ab 1981 verbrachte er über drei Jahre im Retreat am Zentrum der Insight Meditation Society in Barre, Mass, USA, wo er vor allem die Erkenntnis-Meditation (Vipassana) und Liebevolle Güte (Metta) bei Lehrern wie Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Christopher Titmuss, Christina Feldman und anderen praktizierte.
Gesamthaft verbrachte er etwa sieben Jahre im Retreat. Während langen Perioden zog er sich auch in Einsiedeleien zurück – in den Catskill Mountains, Upstate New York, in den Alpujaras der spanischen Sierra Nevada, an den Vorgebirgen des indischen Himalayas.

In den vergangenen 20 Jahren wuchs sein Interesse an den geschickten Mitteln der Dzogchen-Tradition, welche er nach Belehrungen durch Lamas wie Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche und anderen Meistern praktiziert.



Ende 1984 begann er, mit seiner eigenen Lehrtätigkeit. Seither leitet er weltweit Retreats in Insight Meditation (Vipassana) und buddhistische Workshops. Dabei ist ihm auch die altruistische (auf das Wohl vieler ausgerichtete) Motivation des tibetischen Mahayana ein grosses Anliegen.



In der Schweiz war er unter anderem als Lehrer der Dhamma Gruppe Schweiz, einer Organisation für buddhistische Meditationskurse, tätig. Er lehrte vor allem in Deutschland und in der Schweiz, aber auch im Gaia House in Devon, England und an der Insight Meditation Society in Barre MA, USA sowie in Italien, Israel und Schweden. Während zwölf Jahren war er auch Mit-Leiter der jährlichen 20-Tage-Retreats im Thai-Tempel in Bodhgaya, Indien.



Zusammenarbeit mit Lehrenden – gerade auch aus anderen buddhistischen Traditionen – war und ist für ihn sehr wichtig. In den letzten dreissig Jahren hat er Seminare und Retreats mit über 50 Kollegen und Kolleginnen gemeinsam geleitet.

Um dem auch im Buddhismus verbreiteten Sektierertum und Fundamentalismus entgegen-zuwirken und ein tieferes Verständnis und mehr Respekt zwischen den buddhistischen Traditionen zu schaffen, nahm er an zahlreichen buddhistischen Lehrer-Treffen teil, von den grossen Lehrer-Kongressen 1993 und 1996 mit dem Dalai Lama in Dharamsala und in Kalifornien im 2000, über inter-nationale Meetings bis zu europäischen und lokalen Konferenzen. Er war Begründer des regelmässig stattfindenden “Beatenberg Meetings“ und Mitorganisator vieler anderer dieser Treffen.



Es ist ihm ein Anliegen, die Lehre und Praxis nicht nur im Rahmen intensiver Retreats zu vermitteln, sondern auch zu Bereichen wie Alltag, Studium und soziale Verantwortung in Beziehung zu setzen. Deshalb hat er 1986 damit begonnen sogenannte Alltagspraxiswochen anzubieten, welche er seither in vier Städten bereits 95 Mal durchgeführt hat. Seit 1995 bietet er auch etwa alle drei Jahre ein einwöchiges Studienseminar an, welches eine praktische Übersicht über die wesentlichen Methoden und Mittel des buddhistischen Praxisweges bietet. Aus diesem Seminar entstand auch das 2007 erschienene Studienbuch „Buddhismus: Lehren - Praxis - Meditation“.



Mit den bahnbrechenden neurowissenschaftlichen Erkenntnissen über die Wirksamkeit der Meditation und der dadurch hervorgerufenen Verbreitung von Achtsamkeit und Meditation in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Arbeit begann er sich dafür zu interessieren, Brücken zu schlagen, aber auch die ausgeprägten Unterschiede zu klären, zwischen der

sich stark verbreitenden ‘Populärmeditation‘ und der Meditation als Mittel zur Praxis eines echten Pfades der inneren Befreiung und der altruistischen Verbundenheit. Dabei versucht er die religiösen und kulturellen Aspekte des Buddhismus abzulegen, aber umso mehr die tiefgreifend transformierenden und befreienden Aspekte der buddhistischen Praxispfade herauszuheben. In diesem Sinne wirkte er auch als Referent an Kongressen wie der ‘Cortona-Woche 1994‘ der ETH und Uni Zürich, Wissenschaft und Weisheit, ‘Meditation und Wissenschaft 2012‘ sowie ‘Mind and Life 2013‘ in Berlin, der ‘MBSR/MBCT-Konferenz 2013‘ in München, dem M&L Europe Summer Research Institute 2014 auf dem Chiemsee u. ä. Auch leitete er Retreats für die ‘MIND-Group’ von Prof. Thomas Metzinger von der Universität Mainz.



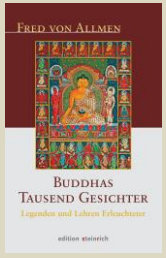


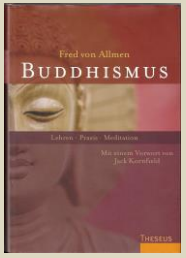
Nach der Jahrhundertwende autorisierte Fred von Allmen zwei seiner Schülerinnen, die viele Jahre an seinen und den Retreats anderer praktiziert hatten, zum Lehren von Vipassana-Retreats. Von 2007 bis 2011 erfolgte die Schulung von sechs seiner Schüler:innen zu Dharma-Retreat-Lehrenden und von 2013 bis 2016 bildete er eine weitere Person zum Lehren aus. Alle acht Personen wurden autorisiert, lehren heute den Dharma und leiten Vipassana-Retreats im In- und Ausland. Seit 2022 leitet er zusammen mit drei seiner Kolleg:innen eine weitere ca. vier Jahre dauernde Schulung einer Gruppe von vier Personen.





- 1990 erschien sein erstes Buch "Die Freiheit entdecken", Grundlagen buddhistischer Erkenntnismeditation (Vipassana) für den Westen, (1. Auflage Theseus, 2. Auflage Arbor, 3. Auflage Norbu).
- 1997 erschien "Mit Buddhas Augen sehen", Buddhistische Meditation und Praxis, (Theseus).
- 2007 " Buddhismus: Lehren - Praxis - Meditation" ein Studien- und Handbuch für Praktizierende (Theseus-Kamphausen).
- "Mit Buddhas Augen sehen" wurde 2010 bei Edition-Steinrich neu aufgelegt.
- 2012 erschien "Buddhas tausend Gesichter", Legenden und Lehren Erleuchteter, bei Steinrich.
- “Mahamudra & Vipassana“, Gewahr Sein, Retreat-Unterweisungen, Tilmann Lhündrup, Ursula Flückiger und Fred von Allmen erschien 2015 im Norbu-Verlag.
- 2016 erschien die 3. (überarbeitete) Auflage von “Die Freiheit entdecken“ bei Norbu.
- Es erschienen auch zahlreiche Beiträge in Büchern und buddhistischen Magazinen.





Fred von Allmen ist Mitbegründer, Stiftungsrat und einer der Zentrumslehrenden des Meditationszentrums Beatenberg, in den Berner Alpen, welches seit 2001 buddhistische Meditationsretreats und Studienkurse anbietet. Er ist verheiratet und lebt in der Schweiz.



