



„Jede Frage öffnet unseren Geist“

... aber die Antwort ist gar nicht so wichtig, sagt der buddhistische Meister Tulku Lobsang Rinpoche. Viel bedeutsamer ist das Nachdenken darüber, was wir wirklich wollen

Der Dalai Lama wird am 6. Juli seinen 80. Geburtstag feiern. Das geistige Oberhaupt der Tibeter gehört weltweit zu den bekanntesten Buddhisten. Doch neben ihm gibt es auch noch andere hochrangige buddhistische Meister. Einer von ihnen ist Tulku Lobsang Rinpoche, ein tibetischer Arzt und Astrologe. Wir trafen den charismatischen Mann in Hamburg zu einem Gespräch über die Probleme der modernen Zeit und die schwierige Suche nach dem Glück.
Herr Tulku Lobsang, welche Aufgabe haben Sie in diesem Leben?

Den Menschen buddhistisches Wissen und tibetische Heilkunst zu vermitteln und zugänglich zu machen. Beides hilft, unsere Gesundheit und unser mentales Wohlbefinden zu verbessern.

Sie halten Vorträge auf der ganzen Welt. Kennen Sie einen Ort, an dem alle Menschen glücklich sind?

(Lacht.) Ich denke, dass es keine Gesellschaft gibt, die vollkommen glücklich ist. In der buddhistischen Philosophie erwarten wir das auch gar nicht. Die Welt mag schön sein, aber sie ist weder perfekt noch gerecht, und sie wird es auch nie werden. Das Einzige, wobei der Buddhismus unterstützen kann, ist, das Leiden der Menschen zu lindern und ihre Probleme zu verringern.

Das ist eine sehr pragmatische Sicht der Dinge. Ist der Buddhismus so pragmatisch?

Buddhismus ist die Lehre von der reinen Natur, von der Einheit aller Dinge. Alles hängt mit al-

lem zusammen und bedarf der Achtsamkeit und des Mitgefühls. Wenn wir wieder erkennen, wie alles – Mensch, Tier, Pflanze, Wasser, Luft, Erde – in Verbindung zueinander steht, wissen wir auch wieder besser, was zu tun ist, um sich gesund und glücklich zu fühlen. Wir leiden, weil wir dieses Wissen verlernt haben.

Was meinen Sie genau mit diesen Verbindungen?

Das Prinzip von Ursache und Wirkung. Wenn Sie nichts geben, bekommen Sie auch nichts zurück. Wenn Sie mir dagegen helfen, dann erhalten Sie vielleicht auch Hilfe. Nicht unbedingt von mir, sondern von jemand Fremdem, wer weiß. Aber weil wir nicht mehr viel über die Zusammenhänge der Natur wissen – und mit Natur meine ich das Wesen aller Dinge um uns herum –, sind wir häufig unzufrieden. Wir machen und tun, und es kommt nicht das zurück, was wir uns erhofft haben. Es stellt sich kein Wohlbefinden ein.

Und woran liegt das?

In den letzten 15 Jahren bin ich viel durch die westliche Welt gereist. Und was ich bemerkt habe, ist, dass den Menschen die Zeit davonläuft. Wir haben keine Zeit mehr. Vor allem keine Zeit für uns selbst. Denn die ganze Zeit verbringen wir mit Dingen, die außerhalb von uns liegen. Arbeiten, einkaufen, andere Aufgaben erledigen, Fernsehen und so weiter. Ich habe sechs Probleme ausgemacht in der modernen Welt. Das sind Stress, Burnout, Depressionen, Verlust, Einsamkeit und Sinnlosigkeit. Und sie alle haben damit zu tun, dass die Menschen sich keine Zeit mehr für sich und ihre innere Einkehr nehmen, sondern nur noch für das Außen.

Wie kann der Buddhismus da weiterhelfen?

Indem er Fragen stellt. Die Menschen heute sind sehr gebildet. Aber sie stellen kaum noch Fragen, sondern interessieren sich in erster Linie für Antworten. Ich möchte dazu anregen, uns selbst wieder mehr Fragen zu stellen, denn mit jeder Frage öffnen wir unseren Geist.

Welche Fragen könnten das sein?

Zum Beispiel die: „Gibt es in deinem Leben etwas Wichtigeres als Glück?“ Das mag für Sie vielleicht albern klingen, aber es ist eine wichtige Frage. Ich bitte dann immer diejenigen, die Augen zu schließen, tief in sich hineinzuhören und ehrlich zu sich selbst zu sein. Und erst dann zu antworten. Aus ganzem Herzen. Und in diesem Moment entdeckt diese Person vielleicht, dass es nichts Wichtigeres gibt als Glück. Die Menschen wollen glücklich sein, aber sie wissen nicht, dass Glück das oberste Ziel ist.

„Die meisten suchen ihr Glück im Außen und werden es nie finden“

Glück ist ja inzwischen ein überstrapaziertes Wort.

Was sind Ihre Gedanken dazu?

Die meisten Leute suchen ihr Glück außerhalb von sich selbst, und deswegen werden sie es nie finden. Das Glück außerhalb von sich selbst zu suchen ist der einzige Grund, warum wir leiden. Denn in dem Moment, in dem man das Glück außerhalb sucht, macht man sich abhängig. Und alle Dinge, die aus einer Abhängigkeit entstehen, verursachen Leid.

Wie finden wir dann das Glück?

Ein Beispiel: Ich werde plötzlich berühmt, und das macht mich sehr glücklich. Doch dieser Ruhm währt nicht ewig. Und es liegt in der Natur der Dinge, dass eines Tages jemand anderes plötzlich berühmt ist – und ich es nicht mehr bin. Was passiert dann? Ich leide.

Darum ist unser Glück meist abhängiges Glück, und deswegen verändert es sich auch so oft. Wer es aber schafft, das Kreisen um das eigene Ego aufzugeben, kann Leid reduzieren und sein Glück finden. Die Schlüssel dazu sind Liebe und Mitgefühl. Das steht schon in der Bibel: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Gibt es noch eine Frage, die Sie uns mitgeben möchten?

(Lacht und denkt einige Zeit nach.) Okay. Ich kann Ihnen vielleicht diese Frage stellen. Das ist eine sehr wichtige Frage: „Gibt es irgendetwas, das Ihnen keine Probleme bereitet?“ Das ist Ihre Frage. Behalten Sie sie im Gedächtnis.

INTERVIEW SABINE VINCENZ



TULKU LOBSANG RINPOCHE

wurde 1976 als Sohn einer Farmersfamilie in den Bergen des Himalaya geboren. Mit 13 Jahren wurde er als die achte Inkarnation des Tulku Nyentse, eines tibetischen Heilers, inkronisiert. Am 16. und 17. Juni wird Tulku Lobsang in zwei Tagesseminaren in Hamburg Einblick in die buddhistischen Lehren zum Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen geben sowie das tibetische Heilyoga Lu Jong unterrichten. www.tulkulamalobsang.org



DEUTSCHLAND Entspann Dich!
Eine Aktion der **FÖRSIE**

Sind Sie neugierig geworden auf die buddhistischen Heilkünste von Tulku Lobsang Rinpoche? Auf unserer Website www.deutschland-entspann-dich.de finden Sie ausgewählte Übungen des tibetischen Yoga Lu Jong, einer wunderbaren Technik, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Auch bei Facebook finden Sie bei uns täglich Tipps für einen entspannten Alltag: www.facebook.com/DeutschlandEntspannDich