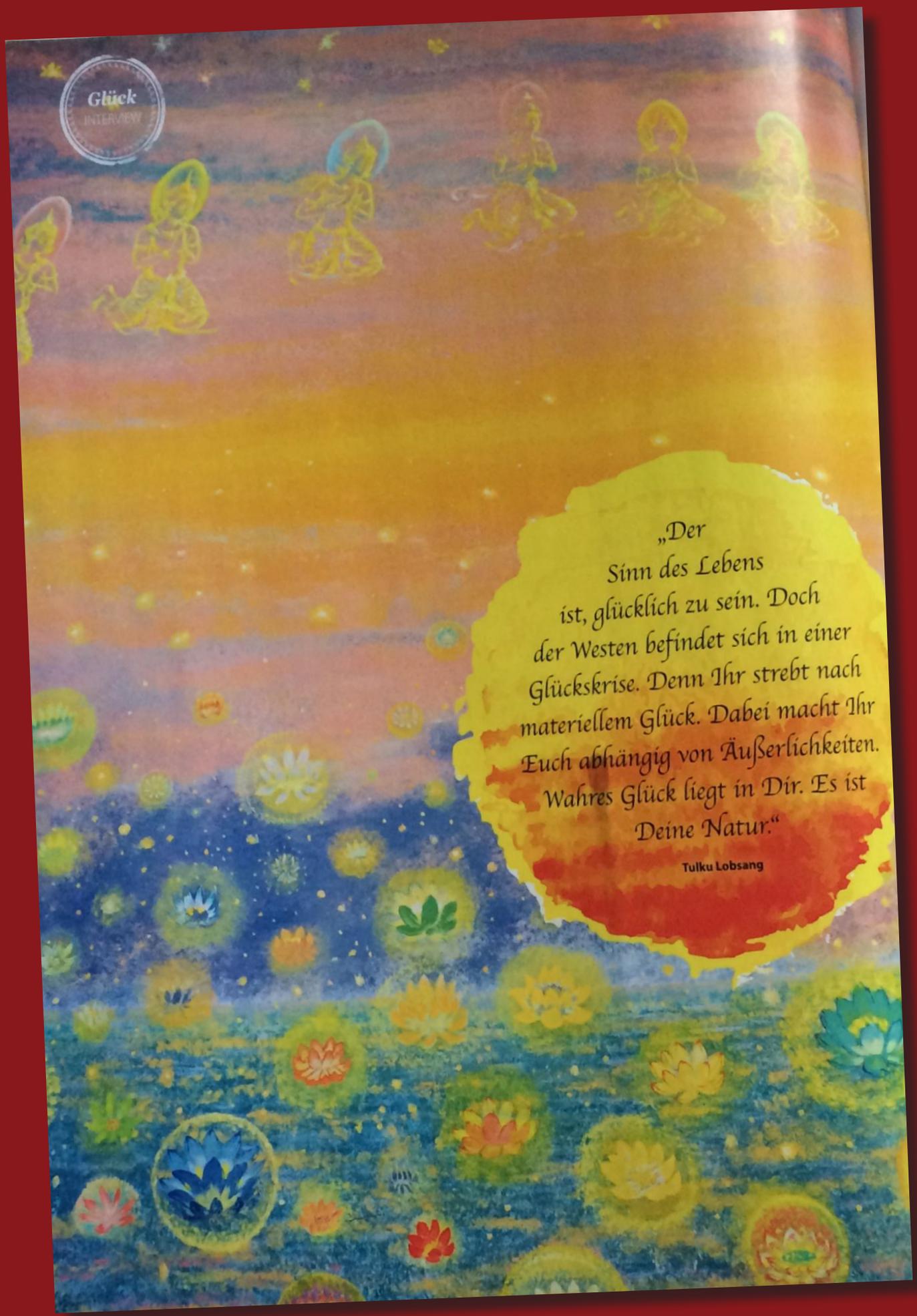


„Der  
Sinn des Lebens  
ist, glücklich zu sein. Doch  
der Westen befindet sich in einer  
Glückskrise. Denn Ihr strebt nach  
materiellem Glück. Dabei macht Ihr  
Euch abhängig von Äußerlichkeiten.  
Wahres Glück liegt in Dir. Es ist  
Deine Natur.“

Tulku Lobsang



# Was ist der Sinn des Lebens, Tulku Lobsang?

In jeder Ausgabe spricht  
HAPPY WAY mit  
spirituellen Meistern und  
lebenserfahrenen  
Menschen über den Sinn  
des Lebens. Diesmal traf  
Nele Langosch den  
buddhistischen Meister  
Tulku Lobsang, einen  
tibetischen Mönch, Arzt und Astrologen



## **HAPPY WAY: Tulku Lobsang Rinpoche, was ist der Sinn des Lebens?**

Tulku Lobsang: Es ist etwas, was man nicht gleich erwarten würde und das viele Menschen schwer annehmen können. Deshalb müssen sie selber dahinter kommen. Ich antworte auf diese Frage gerne mit einer Gegenfrage: Gibt es etwas Höheres in Deinem Leben als das Glück? Wenn Du nachdenkst, solltest Du zu dem Schluss kommen, dass es keinen höheren Sinn gibt, als glücklich zu sein.

### **Das ist alles?**

Genau. Eigentlich kennen die Menschen die Antwort bereits. Aber viele wären von ihr enttäuscht, wenn ich direkt erwidern würde: Der Sinn des Lebens ist, glücklich zu sein. Mit einer Gegenfrage führe ich sie sanft an die richtige Antwort heran. So mache ich es ihnen leichter, die Wahrheit zu akzeptieren.

### **Und wie werde ich glücklich?**

Das Glück liegt in Deiner Natur. Du musst Dich nur dafür entscheiden.

### **Das klingt zu einfach. Uns fällt es oft so schwer, glücklich zu sein.**

Es ist nicht schwer. Nur, wenn Du erwartest, dass es schwer ist, wird es

auch schwer sein. Wir Menschen waren schon auf dem Mond, werden bald auf dem Mars landen und sicher auch noch auf einem anderen Planeten. Das finden wir auch nicht schwer. „Schwer“, das ist nur ein Gedanke. Wenn Du diesen Gedanken überwindest, ist es nicht mehr schwer.

### **Aber was kann mir dabei helfen, glücklich zu sein?**

Zum Glücklichein brauchst Du nicht viel. Das ist gut – aber gleichzeitig auch ein Problem. Warum fällt es den Menschen wohl so schwer, glücklich zu sein? Weil sie glauben, sie würden dazu viele materielle Dinge benötigen. Das stimmt nicht. Du brauchst nur Essen, Schlaf und Kleidung. Das ist alles.

Der Sinn des Lebens liegt nicht darin, hundert Autos zu besitzen oder einen guten Job zu haben. Natürlich kannst Du gerne reich und berühmt werden – das ist in Ordnung. Aber der Sinn des Lebens ist und bleibt das Glück. Das ist ganz logisch: Einige Menschen sind zwar reicher als andere, aber sie messen Glück auf die gleiche Weise wie arme Menschen. Der Arme kann glücklicher sein als der Reiche. Wenn er die Wahl getroffen hat, glücklich zu sein.

### **Die Wahl treffen... Kann ich denn nicht etwas Konkretes für mein Glück tun? Etwas unternehmen?**

Das kannst Du machen. Aber das Ergebnis wird nur bedingtes Glück sein. Wenn ihr in der westlichen Welt von Glück spricht, dann meint ihr dieses bedingte, materielle Glück. Der Westen befindet sich meiner Meinung nach in einer Glückskrise, die täglich größer wird. Für mich lebt ihr in einem der ärmsten Teile der Welt, was das Glück betrifft. Sei ehrlich: Wie viele Menschen um Dich herum sind wirklich glücklich?

Euer Leben ist sehr bequem und es beinhaltet viele schöne Dinge. Aber das Problem dabei ist: Ihr braucht immer mehr davon. Euer Glück hängt vollkommen von äußeren Einflüssen ab. Es ist in Ordnung, wenn Du glücklich dabei bist, andere Menschen zu treffen oder mit ihnen auszugehen. Mach das! Aber verliere dabei nicht Dich selbst. Suche das Glück zuerst in Dir! Danach kannst Du es auch außerhalb finden. Wer lediglich außerhalb

>



seiner selbst nach dem Glück sucht, wird leiden und einer der ärmsten Menschen der Welt sein. Er wird sich verloren, einsam und sinnlos fühlen.

**Vielleicht benötige ich keine materiellen Dinge, um mich glücklich zu fühlen. Aber brauche ich dafür nicht Zuneigung? Einen Menschen, den ich liebe und der mir Liebe schenkt?**

Nein – und häufig erkennen wir diese Wahrheit und trotzdem glauben wir das Gegenteil. Wenn Du verliebt bist

und ich würde Dir sagen: „Dieser Mensch ist nicht Dein Glück.“ Dann würdest Du Dich verletzt fühlen und Angst vor meinen Worten haben. Du würdest Deine Liebe festhalten wollen, weil Du glaubst, so Dein Glück zu bewahren. Aber in dem Moment, in dem Du klammerst, verlierst Du Dich selbst. Dann warte ich in einigem Abstand voller Mitgefühl, bis Du zusammenbrichst. Ich habe das oft unter meinen Schülern beobachtet. Einige lernen daraus, andere machen immer wieder den gleichen Fehler.

**Darf ich denn keinen anderen Menschen lieben?**

Doch. Liebe mit Deinem ganzen Herzen!

Aber ohne Dich an einen anderen Menschen zu klammern. Jemanden zu lieben ist nur aus einem einzigen Grund sinnvoll: um das eigene Herz zu öffnen. In dem Moment, in dem ich mein Herz öffne, erkenne ich meine wahre Natur. Und dann bin ich tatsächlich glücklich. Nicht wegen eines anderen Menschen, sondern weil ich mich selbst geöffnet habe.

**Lerne ich dabei also, mich selbst zu lieben?**

Nicht direkt. Du musst Dich nicht selbst lieben, um Dein Herz zu öffnen. Die Methode, um Dich zu öffnen, ist die Liebe zu anderen. Über diese Liebe kannst Du Dich selbst entdecken und glücklich werden.

**Wie kann ich noch erreichen, dass ich das Glück in mir selbst finde?**

Entspanne Dich einfach! Unser Geist ist wie Wasser und dieses Wasser kann sich selbst klären. Deine wahre Natur ist das Glück. Also entspanne

Dich und Du wirst es in Dir finden. Du wirst Dich glücklich fühlen, ganz ohne Grund oder Voraussetzungen.

**Und wie entspanne ich mich?**

Über Meditation. Nichts tun, nichts denken, nichts verändern. Nur sein. Dann erkennst Du, was Du wirklich brauchst. Und was Du wirklich hast. Du trägst das Glück in Dir. Wenn es nicht in Dir wäre, würde diese Übung keine Wirkung haben. Das wäre dann, als ob man einen Stein lehren wollte, zu sprechen. Da die Sprache nicht in der Natur des Steines liegt, bringt auch die Übung nichts.

**Viele Menschen haben keine Zeit zu meditieren.**

Das wird mir oft erzählt. Deshalb mag ich es nicht, den Menschen im Westen konkrete Übungen zu empfehlen. Sie setzen euch nur noch mehr unter Stress. Ihr habt zum Üben gar keine Zeit und Kraft. Und Du musst auch nicht üben, um glücklich zu sein. Entspanne Dich einfach nur. Wenn Du Dich entspannst, wirst Du Dich sofort gut fühlen.

**Entspannen – das ist im stressigen Alltag gar nicht so leicht.**

Im Westen arbeiten die Menschen so hart. Acht Stunden lang. Und davon abgesehen schlafen sie nur, essen, um zu überleben, und gehen auf die Toilette. Ich meine: Ihr müsst nicht acht Stunden arbeiten. Ihr solltet die Arbeit, sagen wir, um sechs Uhr morgens beginnen und um elf Uhr wieder beenden. Das reicht meistens, um davon gut leben zu können. Um genug von allem zu haben.

Doch das Problem ist: Nach dem Mittagessen würdet ihr dann nichts mehr zu tun haben. Dann würdet ihr euch unwohl und unglücklich fühlen. Ein großes Drama! Die Menschen im Westen müssen ständig be-

schäftigt sein. Sie sind daran gewöhnt, das Glück im Tun zu suchen.

**Was ist die Alternative?**

Die Menschen sollten lernen, das Glück im Nichtstun zu finden. Einfach zu entspannen. Doch meine Auffassung steht ihrer Philosophie entgegen. Sie wollen nicht hören, dass sie die letzten 50 Jahre falsch lagen. Sie wollen nicht so viel nachdenken. Deshalb müssen sie leiden. Manchmal 30, 40 oder 50 Jahre lang, bis sie bereit sind zuzuhören.

**Wir selbst verhindern also unser Glück.**

Ich bin sicher, die Menschen im Westen arbeiten hart. Aber vielleicht wissen sie gar nicht, wieso sie das tun. Nach etwa 20.000 Tagen werden wir alle tot sein, auch Du und ich. Und viele von euch glauben noch nicht mal an ein nächstes Leben. Warum wollt ihr da nicht glücklich sein? Mehr

„Die Menschen sollten lernen, das Glück im Nichtstun zu finden“

Zeit mit euch selbst und der Familie verbringen? Ich habe sehr viel Mitleid mit den Menschen im Westen. Nicht mit ihrem äußeren Leben. Aber mit ihrem inneren.

**Was ist mit negativen Gefühlen wie Wut oder Angst: Sind sie nicht genauso ein Teil von mir wie das Glück?**

Angst, Wut, Trauer und all die negativen Gefühle sind nicht Teil Deiner wahren Natur. Wenn Du eine gebildete Person in der westlichen Welt bist, wirst Du aber sehr wahrscheinlich denken, dass Wut ein Teil von Dir ist. Weil sie über Dich kommt, ohne dass Du es willst.

**Wut fühlt sich natürlich an.**

Genau. Aber wenn Du es logisch betrachtest, wirst Du drei Gründe finden, warum Wut nicht Teil Deiner Natur ist. Der erste Grund ist: Die Wut ist nicht immer da. Sie kommt und geht. Der zweite Grund ist: Du brauchst einen Anlass, verärgert oder wütend zu sein. Ohne Anlass keine Wut. Und der dritte Grund: Wenn Du Dich entspannst, verschwindet die Wut. Wenn Wut tatsächlich ein Teil Deiner Natur wäre, würde es Dir schwer fallen, ohne Wut zu sein. Natur heißt, dass etwas unveränderlich ist. So wie es der natürliche Zustand des Feuers ist, heiß zu sein, liegt es in Deiner Natur, glücklich zu sein. Ob Du es willst oder nicht. Das Feuer wird nie kalt sein. Es ist nicht möglich, diesen Zustand zu verändern, verringern oder sich davon zu befreien.

Um glücklich zu sein, brauchst Du keinen Anlass. Du fühlst Dich einfach gut. Und das Glück ist immer da. Ich bin sicher, dass Du jetzt sagen wirst, dass das Glück manchmal auch verschwindet. Aber nur das Glück der Zuneigung kann verschwinden. Das wahre, natürliche Glück ist tatsächlich immer anwesend. Und wenn Du Dich entspannst, verschwindet die Wut und das Glück taucht auf. Das ist der Beweis.

**Aber ich bin eben manchmal auch wütend oder traurig.**

Niemand sagt Dir, Du darfst nicht wütend sein. Aber das „warum“ ist entscheidend. Ich habe einen Grund, nicht wütend zu sein, und das ist mein Glaube, mein Vertrauen. Und wo habe ich diesen Grund gefunden: in meiner Natur. Wenn ich gegen die Natur wäre, wäre ich verloren. Darum baut die Logik des Buddhismus auf der Natur auf. Es ist möglich, dass ich manchmal wütend werde. Aber ich habe immer noch einen starken Grund, es nicht zu sein.

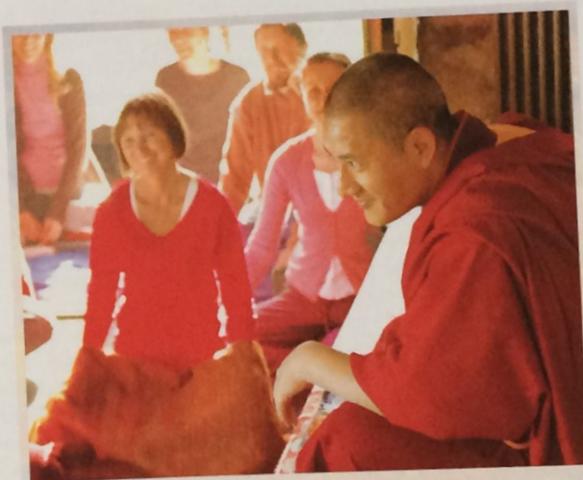
**Muss ich also den Buddhismus studieren, um den Sinn des Lebens wirklich zu verstehen – oder 50 Jahre leiden?**

Studiere die Natur des Geistes! So lernst Du und verstehst. Nur wenn Du nicht studierst, musst Du das Leid selbst erleben. Dieser Weg kann lange dauern, schmerzhaft sein und viel zerstören. Das muss nicht sein, studiere! Viele Menschen in der westlichen Welt wissen zwar viel über Technologien, aber nicht über ihren Geist. Deshalb befindet Ihr Euch auch in einer

„Ich habe  
sehr viel Mitleid  
mit den  
Menschen im  
Westen“

Glückskrise. Ihr habt nie gelernt, wie der Geist funktioniert. Also lerne Deinen Geist besser kennen! Dabei können die buddhistische Philosophie und ihre Erklärungen durchaus helfen. Manche Menschen sagen auch, der Buddhismus sei die Wissenschaft des Geistes. ☺

**Im nächsten Heft spricht Beatrix Kruse mit dem Psychologen und Bestsellerautor Robert Betz.**



### Tulku Lobsang: Mit 13 Jahren als Wiedergeburt eines tibetischen Lamas erkannt

Der buddhistische Meister Tulku Lobsang Rinpoche entstammt einer tibetischen Bauernfamilie. Im Alter von 13 Jahren wurde er als achte Inkarnation des Nyentse Lama wiedererkannt. Er studierte nicht nur die buddhistischen Lehren, sondern auch die tibetische Medizin und Astrologie. Im Jahr 2000 gründete er die gemeinnützige Organisation Nangten Menlang mit dem Ziel, den Menschen den Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu vermitteln. Dazu hält der heute 39-Jährige weltweit Vorträge und gibt Seminare. 2007 eröffnete er einen zweiten Standort der Organisation in Wien. Tulku Lobsang wird auf Wunsch der tibetischen Exilregierung zukünftig Lehrer an Schulen und Klöstern ausbilden. Mehr Infos: [tulkulobsang.org/de/](http://tulkulobsang.org/de/)