

Tsoknyi Rinpoche

# Liebe – unser Geburtsrecht

Tsoknyi Rinpoche ist ein Meditationslehrer der tibetischen Kagyü- und Nyingma-Tradition mit großem Interesse am Austausch zwischen westlicher Psychologie und Philosophie und tibetischer buddhistischer Lehrtradition. Er lebt mit seiner Familie in Nepal und ist geistliches Oberhaupt mehrerer Nonnenklöster in Nepal und Tibet. In diesem Gespräch gibt er eine tiefe Belehrung über das Leben und die essenzielle Liebe sowie deren Bedeutung, insbesondere für Kinder.

**Interview:** Marc Loewer | **Foto:** Maxim Graf

**Rinpoche, ich möchte mit dir über die angeborene Grundgüte, die du Essenzliebe nennst, sprechen. Kannst du in ein paar Worten erklären, was du damit meinst?**

Ich meine etwas, was zu unserer Natur gehört und unser Geburtsrecht ist. Ich habe festgestellt, dass wir im Westen die Verbindung dazu irgendwie verloren haben. Wir sind mehr oder weniger auf den Ausdruck, auf Objekte fixiert. Zum Beispiel in Bezug auf die Liebe. Wir können sie auf zwei Weisen erfahren. Das eine ist die angeborene Liebe, die ich Essenzliebe nenne. Das hat nichts damit zu tun, jemanden zu lieben, es ist einfach die Liebe selbst. Die andere Weise ist, dass ich jemanden oder etwas liebe, das also hat immer mit einem Objekt zu tun. Von diesem Objekt hängt es ab, wie viel Liebe wir bekommen. Es wird also immer irgendwie von dem Objekt gesteuert. Und wenn das Objekt nicht verlässlich ist, ist man verloren und hat keine Möglichkeit, zur Quelle zurückzukehren. Denn so haben wir es von Kindheit an gelernt: von den Eltern, von der Schule, von den Freunden – immer ist es ein Kampf um ein Objekt, durch das wir Liebe fühlen. Diese Art der Liebe ist nicht verlässlich, weil sie sich verändert, unbeständig ist. Das ist ein Naturgesetz: Jemand ist gestorben, jemand ist in einer Beziehung enttäuscht worden, jemand hat seine Liebe nicht richtig ausgedrückt und wir sind verwirrt. Du verlierst die Liebe und fühlst dann einen Mangel. Als Nächstes gelangst du zu der leeren Einsicht, dass du nicht liebenswert seist.



Es ist wichtig, dass du dich mit dem Fühlen verbindest, nicht nur kognitiv beobachtest und überprüfst. Dann bist du im Kopf. Die Essenzliebe ist im Herzen, sie ist im Gefühl.

In der Lehre betonen wir sowohl die angeborene Qualität als auch die äußere. Wenn Sie die Verbindung zu dieser angeborenen Liebe verlieren, können Sie Liebe weder ausdrücken noch empfangen. Wir brauchen also beides. Durch meinen Fokus auf die Essenzliebe, die Teil des Energiekörpers ist, verjüngen, kultiviere und erkenne ich sie. Dann fühlst du dich wie ein strahlender Ball. Und innerlich fühlst du dich in Ordnung. Du fühlst, dass du die Liebe gefunden hast und irgendwie glücklich bist, aber ohne Grund. Du hast die Liebe gefunden, aber es ist keine Liebe zu irgendeiner Person. Du strahlst also durch diese Liebe. Und wenn du diese Liebe spürst, empfängst du auch auf eine gesunde Weise Liebe. Andernfalls empfängst du zwar Liebe, aber es ist, als würdest du damit ein Loch stopfen. Du fühlst dich dann ein bisschen reich, aber dann ändern sich die Dinge und Du bist wieder leer, völlig leer. Du bist davon völlig abhängig, und das ist nicht gesund.

Tief im Inneren fühlst du dich also okay. Warum fühlst du dich okay? Es gibt keinen Grund. Wenn es einen Grund gibt, fühlst du dich auch damit okay. Es ist einfach deine natürliche Ressource. Verbindest du dich damit und bist damit, lässt du dich davon nähren. Und du erkennst das.

Das fehlt Kindern, und es fehlt in vielen Bereichen. Dann lebst du einsam, leer und ohne Hoffnung. Du hoffst, dass sich etwas erfüllt, du erwartest mehr, als du bist, und dadurch bist du dann enttäuscht. Du hast den Boden, dein grundlegendes Wohlbefinden, vollständig verloren.

Es ist wichtig, dass du dich mit dem Fühlen verbindest, nicht nur kognitiv beobachtest und überprüfst. Dann bist du im Kopf. Die Essenzliebe ist im Herzen, sie ist im Gefühl. Wohlbefinden ist im Fühlen, es ist Teil des Energiekörpers. Wir nennen diese Energiebahnen *bindus*.

**Ich muss an meinen fünfjährigen Sohn denken, der so lebendig ist. Was hilft uns Eltern, diese Lebendigkeit nicht zu zerstören, sondern dafür zu sorgen, dass sie weiter aufblüht?**

Bildung wird sich verringern, wenn wir sie nicht richtig machen. Die meiste Bildung ist kopforientiert und objektiv, da ist wenig Energie und zugleich geht es um Geschwindigkeit. Natürlich muss die Schule das tun, weil die kognitive Ebene in der normalen Bildung wachsen muss. Aber als Elternteil kannst du das andere nähren. Leg nicht so viel Wert auf die Schule. Natürlich musst du dein Kind ein bisschen ermutigen, aber lass es spielen! Und sorg dafür, dass es nicht aufgeregt ist. Ich sage, keine Aufregung ist in Ordnung. Die Blockaden werden durch äußere Aufregung entstehen. Aufregung wird die Essenzliebe vermindern, weil alle Aufregung von außen kommt. Und sie wird die angeborene Schönheit blockieren und abtöten, und gaaanz langsam wird das Kind außenorientiert: Das macht mich glücklich! Das ist aufregend! Oh, dieses Spiel! Oh, das ist langweilig! Irgendwann wird das Kind zwischen Aufregung und Langeweile kämpfen. Also sagen die Eltern: Langeweile ist in Ordnung. Pflieg die Langeweile und umarm sie. Schaff eine Art von Aufregung über die Langeweile. Viele Eltern versuchen, sicherzustellen, dass ihr Kind glücklich ist, und sie können es nicht ertragen, wenn ihrem Kind langweilig ist. Immer wieder unterhalten sie es mit etwas und meinen: Das ist Liebe. Da wird's schwierig.

**Wir können unsere eigene Langeweile nicht ertragen, wie können wir das dann dem Kind vermitteln?**

Lass Langeweile geschehen. Und irgendwann wird das Kind sehen: Langeweile ist in Ordnung. Die Erfahrung der Langeweile geschieht, aber das Kind langweilt sich nicht. Langeweile ist natürlich. Wenn ich mit der Langeweile zurechtkomme, kann ich sogar ziemlich begeistert von ihr sein. Umarm ruhig die Langeweile. Es ist auch okay, traurig zu sein.

Versuch nicht sofort, die Traurigkeit mit Liebe aufzupolieren. Aber die Essenzliebe hält die Traurigkeit und die Langeweile, umarmt sie. So geschieht zweierlei auf einmal: Langeweile oder Traurigkeit – und Wohlbefinden. Beides wird genährt; nicht nur das künstliche Glücksgefühl. In den Arm nehmen ist gut – ein bisschen, denn Fünfjährige wollen nicht zu lange in den Arm genommen werden. Sie wollen auf deinem Schoß sitzen, sie wollen ihre Eltern als Stuhl benutzen, nicht als Gesprächspartner. Eltern kommen und wollen mit ihnen reden. Aber die Kinder möchten das nicht. Sie wollen auf deinem Schoß sitzen. Also lass sie dort sitzen, während sie ihr Spiel spielen. So fühlen sie sich sicher; was unbewusst passiert. Zugleich fühlen sie sich frei. Freiheit und Sicherheit müssen also zusammenkommen. Aber die Botschaft, dass es sicher ist, muss still erfolgen. Langeweile macht ihnen nichts aus; ich weiß nicht, warum. Du solltest ihnen nicht sagen: „Das ist langweilig“ und so weiter – dann redest du zu viel. Du zeigst es ihnen einfach. Ich nenne es Schweigeübertragung. Wir erklären viel zu viel. Dann weiß man es, aber kann es nicht fühlen. Reif im Kopf, aber unreif in den Gefühlen – das ist ein Problem des modernen Lebens.

**Wenn ich abends die Kinder ins Bett bringe, meditiere ich im Schlafzimmer. Und mein Sohn liebt es, einfach nur dazuliegen, während ich meditiere und rezitiere. Er schläft dann einfach ein.**

Du ermutigst sie zu kommen, aber du bringst sie nicht dazu, zu kommen. Dass sie sich frei fühlen, ist sehr wichtig. Nicht nur von Freiheit zu wissen. Die ganze Herausforderung – ob es nun um gute Dinge oder Probleme geht – liegt im Modus der Stille, im Unbewussten. Das misst in der Zukunft, was geschieht.

Kognitives Lernen läuft in unserer Gesellschaft sehr gut, Wohlbefinden nicht. Kinder lernen heute kognitiv, aber wie wir grundlegendes menschliches Wohlbefinden schaffen, wissen wir nicht. Weil sich diese Form der Bildung nicht an den Verstand wendet, sondern dem Fühlen gelebtes Vorbild ist. Selbst diejenigen, die versuchen, Kinder Achtsamkeit zu lehren, können das nicht, weil sie in Bezug auf die Sache, auf ein Objekt achtsam sind. Sie wissen immer noch nicht, wie sie sich mit dem, was ihnen angeboren ist, verbinden können.

Wir erklären viel zu viel.  
Dann weiß man es, aber  
kann es nicht fühlen. Reif  
im Kopf, aber unreif in den  
Gefühlen – das ist ein Pro-  
blem des modernen Lebens.

**Du bist Meditationslehrer, Linienhalter und gleichzeitig Vater von zwei Töchtern. Es gibt viele Lehrer, die sagen, dass es ein Paradox ist, ein ernsthafter Dharmapraktizierender zu sein und gleichzeitig Familie zu haben, weil man das kaum unter einen Hut bekommt. Wie siehst du das?**

Die Dharmapraxis und die Familie sollten nicht miteinander kollidieren; mit Dharmaaktivitäten und der Familie kann das allerdings schon passieren. Man kann eine Familie haben und einen normalen Job ausüben, aber innerlich ein großer Dharmapraktizierender sein.

**Du meinst, der Konflikt entsteht durch Aktivitäten wie die Teilnahme an einem Retreat?**

Natürlich ist es eine kleine Herausforderung, auf ein Retreat zu gehen. Aber der Dharm ist etwas Persönliches und hat nichts mit der Öffentlichkeit zu tun. Du kannst also in deiner inneren Welt den Dharm praktizieren und dafür viel Zeit finden und gleichzeitig deinem Job nachgehen und mit deiner Familie sein – innerlich bist du ein Yogi. Das ist nicht so schwierig. Aber Aktivitäten wie ein Retreat, Lehrveranstaltungen oder eine Vortragstour werden mit einer Familie nicht funktionieren, es sei denn, dein Partner unterstützt dich darin.

**Du hast diese Unterstützung bekommen und deine Familie inspiriert, wie wir an deiner Tochter Semo Kunchok Palmo sehen können, die selber Nonne geworden ist und heute eine leitende Funktion im Nonnenkloster innehat.**

Ich sehe keinen Konflikt zwischen dem Praktizieren, dem Haushalt und der Arbeit. Es

braucht eine gewisse Hingabe, Einfachheit im Inneren, Komplexität im Außen, und man tanzt zwischen beidem.

Was ist Mitgefühl? Natürlich musst du Geld verdienen, weil du leben musst. Aber wenn du mit einem Kunden zu tun hast, können Sie Mitgefühl haben. Manchmal kannst du jemandem nicht helfen, obwohl du es möchtest, aber du kannst versuchen, dein Bestes zu geben. Vielleicht fühlst du dich dann schlecht. Zeig kein kaltes Gesicht, zeig ein warmes. Manchmal gibt es keine Lösung. Hör einfach zu. Und tief in deinem Inneren praktizier Mitgefühl. Das ist Dharm.

Wer bin ich? Ich bin niemand. Ich bin ein einfacher Mensch. Manchmal bin ich ein Spiegel, ich spiele die Rolle eines Psychiaters oder eines Lehrers, was auch immer. Die Leute kennen mich – diesen Teil von mir, jenen anderen kennen sie nicht. Sie kommen, um diesen Teil zu sehen. Also spiele ich eine Rolle. Aber ich bin, wer ich bin: ein einfaches menschliches Wesen, das eine gewisse Freiheit im natürlichen Geist hat und dann von Mitgefühl durchdrungen ist, aber das müssen sie nicht wissen. Es ist eine einfache Entscheidung zwischen Essenzliebe oder zu sagen: „Oh, mein Leben ist dies, mein Leben ist das! Ich tu dies, ich tu das!“ Viele sind innerlich gespalten. Dann leidet man zusätzlich.

**Manchmal ist so eine Entscheidung sehr schwierig, manchmal sehr einfach.**

Wenn du eine harte Zeit hast, musst du dich an diese Einfachheit erinnern. Zum Beispiel, wenn ein Paar einen Konflikt hat: Alles, was zu diesem Streit gehört, erleben. Aber dann in die Essenzliebe gehen, die dahinter ist. Und zwischen beidem wechseln. Das ist der Tanz.

**Vielen Dank, Rinpoche, für dieses Gespräch!**

Tsoknyi Rinpoche, Daniel Goleman:  
*Meditieren. 7 einfache Praktiken für einen ruhigen Geist*, Lotos 2023

[www.tsoknyirinpoche.org](http://www.tsoknyirinpoche.org)  
[www.pundarika.de](http://www.pundarika.de)