

# „Liebe, Mitgefühl, Offenheit und Freiheit sind die Essenz“

FOTOS:  
ENNO KAPITZA



**Tsoknyi Rinpoche** ist Meditationsmeister in der tibetischen Dzogchen-Tradition und geistliches Oberhaupt verschiedener Nonnenklöster in Nepal und Tibet. Dort leitet er auch große humanitäre Projekte. Westlichen Denk- und Lebensweisen begegnet er mit großer Offenheit. Doris Wolter sprach mit Tsoknyi Rinpoche über die Wanderung der buddhistischen Praxis und Philosophie von Ost nach West. Wie erfährt der weltweit lehrende Meditationsmeister persönlich die wechselseitigen Einflüsse zwischen den Kulturen? Was im Buddhismus kann und wird sich wandeln, was bleibt unveränderliche Essenz?

**Doris Wolter:** *Zwischen Ost und West gibt es viel wechselseitigen Einfluss. Sie sind ja selbst häufig zwischen beiden unterwegs und ich habe gehört, dass Sie inzwischen in den USA leben.*

**Tsoknyi Rinpoche:** Nicht ununterbrochen – ich komme und gehe.

**Sie kommen und gehen – welchen Einfluss hat der Westen dabei auf Sie gehabt? Hat er Ihre Art zu lehren verändert?**

O, sehr, sehr großen Einfluss! Vor allem Erkenntnis. Ich gewinne neue Erkenntnis durch meine Schülerinnen und Schüler. Erkenntnis ist Erkenntnis. Wahrheit ist Wahrheit. Weisheit ist Weisheit. Ich erhalte Weisheit von meinen Lehrern und durch meine eigene kleine Praxis. Die Kombination öffnet dann meine Augen für viele Dinge: „Aaah, so ist das! Das ist es!“ Dann verbinde ich diese beiden Dinge, Erkenntnis und Weisheit, und versuche meinen Freunden und Schülern zu helfen. Es scheint zu gehen.

Das bedeutet nicht, dass ich einen völlig neuen Buddhismus entwickle und verbreite. Nein, es ist derselbe alte Buddhismus. Aber der wahre Buddhismus kann für alle Lebensweisen in der Welt und in allen Situationen relevant sein. Weisheit ist Weisheit, ob sie vor Kurzem oder in alter Zeit entdeckt wurde. Die Zeiten haben sich geändert. Doch das, was wirklich entdeckt wird, die wesentliche Erkenntnis, bleibt gleich.

**Und wie würden Sie dieses Wesentliche des Buddhismus beschreiben?**

Liebe, Mitgefühl, Offenheit und Freiheit.

**Dennoch ist es für uns Menschen im Westen oft gar nicht so einfach, zwischen dem Wesen des Buddhismus und seinen kulturellen Anteilen zu unterscheiden. Die Deutsche Buddhistische Union mit ihren vielen unterschiedlichen Praktizierenden in allen Traditionen steht zum Beispiel immer wieder vor der Herausforderung herauszuarbeiten, was der Wesenskern des Buddhismus ist – wie eine Art neues rime<sup>1</sup> im Westen.**

Wie gesagt ist der Wesenskern leicht zu benennen: Es sind Liebe, Mitgefühl, Offenheit, Freiheit, Friede. Doch es gibt viele verschiedene Methoden, wie man diese Eigenschaften entwickelt. Wenn Sie alle zu einem einzigen Paket zusammenschließen möchten, werden Sie feststellen, dass das nicht geht. Doch wenn Sie den Wesenskern in den Mittelpunkt stellen, können Sie sich um ihn herum versammeln.

**„Weisheit ist Weisheit, ob sie vor Kurzem oder in alter Zeit entdeckt wurde. Die Zeiten haben sich geändert. Doch das, was wirklich entdeckt wird, die wesentliche Erkenntnis, bleibt gleich.“**

**Mein Eindruck ist, dass viele Menschen im Westen die kulturellen Anteile der buddhistischen Traditionen ein bisschen zu schnell loswerden möchten.**

Nun, wenn sie Weisheit und Mitgefühl finden, ohne auf die alte Kultur zurückzugreifen – warum nicht?

**Sehen Sie uns Westlerinnen und Westler denn nicht in der Verantwortung, die Authentizität, die Wahrhaftigkeit des Dharma im Westen zu bewahren?**

Natürlich, ja, auf jeden Fall! Das wird sich letztendlich aus einer Kombination der Praxis und der Erfahrungen der westlichen Schülerinnen und Schüler in ihrer Zusammenarbeit mit guten Lehrerinnen und Lehrern entwickeln. Daraus wird die Tiefe ihres Studiums und ihrer Verwirklichung hervorgehen, ihre Authentizität – und die wird bestehen bleiben und den westlichen Buddhismus sehr attraktiv machen. Die Menschen darin werden attraktiv werden, denn der Dharma ist ein Juwel. Alle Menschen mögen Juwelen!

**Gibt es etwas, das Sie an asiatischen Praktizierende besonders beeindruckt? Was können wir im Westen von ihnen lernen, insofern sich ihre Qualitäten von unseren unterscheiden?**

Menschen in Asien haben oft eine tiefgehende innere Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit. Es fehlt ihnen allgemein etwas Konkretisierung, Verdichtung, doch sie haben ein Gleichgewicht. Sie sind glücklich, aber nicht auf diese überbordende Weise. Die Essenz ihres Glücksgefühls ist eine grundlegende, geerdete Liebe, die mit einer Wertschätzung einhergeht. Die Menschen Asiens sind meist auch nicht so aggressiv, wenn sie etwas bekommen oder werden möchten. Das ist schön – wie eine Blume, die keinen Zweck erfüllt, sondern einfach nur blüht. Ich sehe das nicht nur bei asiatischen Buddhistinnen und Buddhisten, sondern auch bei Bergvölkern. Sie führen ein einfaches Leben, sind nicht auf der Jagd nach irgendetwas – und wenn sie den Dharma praktizieren, folgen sie dazu noch einem Ziel. Zusammen ist das sehr gesund.

**Viele Praktiken wie etwa das Rezitieren langer Texte stammen aus monastischen Traditionen Asiens. Wir hier im Westen haben häufig das Gefühl, dass sie nicht richtig zu uns passen. Wie sehen Sie die Zukunft dieser Praxisformen im Westen – und langfristig auch im Osten?**

Ich denke, die aufwendigen Formen wie ausführliches Rezitieren werden immer weniger praktiziert werden. Der alte

indische Stil wird wieder aufkommen – mit nur ein paar wenigen *yidams*<sup>2</sup>. Wir verbinden uns also vielleicht nur mit einer oder zwei Gottheiten und singen ein Mantra. Dazu kommt dann eine kurze *sadhana*<sup>3</sup>, wobei diese nur dazu dient, an die Meditation zu erinnern. Das wird meines Erachtens bleiben, denn Mantras sind sehr wirksam, sie sind nicht allein Ausdruck einer Kultur. Diesen Punkt möchte ich klarstellen: Viele Menschen denken, Mantras seien ein rein kulturelles Phänomen, doch ein Mantra hat seine eigene, einzigartige Macht. Wenn Sie also wirklich den Dharma nach Art des Vajrayana praktizieren, werden Sie früher oder später Mantras zu schätzen wissen und die Kraft des Mantras wird eine Wirkung auf Ihre Praxis haben.

Viele meiner Schülerinnen und Schüler haben jahrelang keine Mantras rezitiert. Dann haben sie angefangen, die Praxis von Gottheiten immer intensiver zu studieren, und konnten dabei feststellen, dass sie eigentlich sehr gern rezitieren. Schließlich haben sie erkannt: Nicht die komplexen, sondern die kurzen Sadhanas und Mantras und die authentische Visualisierung halten sie in der Aura der Praxis – erst mit einigen Referenzpunkten, dann referenzlos. Relative Praxis verbindet sich also mit letztendlicher Praxis, was zu einem besseren Gleichgewicht führt.

Wenn wir stattdessen nur *shamatha*<sup>4</sup>, *vipashyana*<sup>5</sup> und Dzogchen<sup>6</sup> ohne jedes Mantra praktizieren, kann es passieren, dass wir uns langweilen. Wir fühlen uns ohne großen Segen, dabei benötigen wir Segen, denn auch Segen ist nicht kulturell gebunden, ebenso wenig wie Mantras es sind. Das Mantrayana, das Mantrafahrzeug, ist nicht Kultur – weder indische noch tibetische, noch chinesische. Auch Mantra ist Leerheit, und Leerheit tritt auch als Mantra in Erscheinung. Klänge sind wie leere Formen.



**„Wenn Sie also wirklich den Dharma nach Art des Vajrayana praktizieren, werden Sie früher oder später Mantras zu schätzen wissen und die Kraft des Mantras wird eine Wirkung auf Ihre Praxis haben.“**

***Ein anderes Thema, mit dem der Buddhismus hier im Westen zu tun hat, ist seine Verwandtschaft oder Nichtverwandtschaft mit der Psychotherapie. In Ihrem jüngsten Buch, „Heiter und gelassen in einer ruhelosen Welt“<sup>7</sup>, sprechen Sie auch therapeutische Methoden an. Es gibt buddhistische Lehrerinnen und Lehrer, für die Therapie und Buddhismus nicht zusammenpassen, weil die westliche Psychotherapie das Ich entwickeln und stark machen möchte, während der Buddhismus es auflösen will. Bei Ihnen scheint es diesen Widerspruch nicht zu geben – warum?***

Auch das hat mit relativer und letztendlicher Wahrheit zu tun. Relative Wahrheit kann Verzerrungen aufweisen. Wir nennen es „das verzerrte Relative“, und wir müssen dieses verzerrte Relative in einen gesunden Zustand versetzen. Deshalb benötigen wir Therapie: Eine Therapie mit buddhistischem Geschmack oder eine psychologische Therapie – beide können helfen, das verzerrte

Relative zu heilen. Wenn man dagegen buddhistische Methoden auf das verzerrte Relative anwendet, kann man damit viel Unheil stiften und sogar das Leben eines Menschen zerstören. Deshalb kann es manchmal besser sein, gar keine buddhistische Praxis zu lehren.

Das heißt aber nicht, dass man diesem Menschen gar nichts vom Buddhismus gibt. Das wäre sehr unfreundlich. Wer immer den Dharma praktizieren will, sollte irgendetwas bekommen. Zum Beispiel kann man auf verantwortliche Weise die Handshake-Praxis<sup>8</sup> verabreichen und zu einer Reflexion anregen: „Wie viel von diesem Problem hat mit mir zu tun? Wie viel gehört nach da draußen? Wer oder was ist hier das Monster? Ich bin es nicht! Es ist nur das Überbleibsel einer Prägung, worunter ich leide.“

Die Psychologie spricht von Prägungen oder erlernten Gewohnheitsmustern. Diese Beschreibung kann sehr zutreffend sein. Ganz offensichtlich begleiten uns Kindheitsprägungen bis ins Erwachsenenalter. Manche sind gesund, andere sind es nicht und beeinträchtigen uns. Die Arbeit der Therapie besteht darin, ungesunde Muster zu erkennen. Im Buddhismus ist es genauso. Allerdings sprechen wir im tibetischen Buddhismus von Ursachen und Bedingungen. In der tibetischen Sichtweise stammen Ursachen aus vorhergehenden Leben und Bedingungen aus diesem. Auf diese Weise können wir solche Probleme umarmen. Mithilfe moderner Therapie begreifen wir ein Problem. Wenn es um Verwandlung geht, wenden wir buddhistische Methoden an. Genau das tue ich – ich verbinde beide Wege miteinander.

***Für uns westliche Buddhistinnen und Buddhisten ist es schwierig, so etwas wie eine positive Sicht auf Autoritäten zu entwickeln, denn wir wurden dazu erzogen, Autoritäten grundsätzlich kritisch zu hinterfragen. Wie könnte eine moderne Lehrer-Schüler-Beziehung aussehen?***

Fragen stellen! Wenn Schülerinnen und Schüler ehrlich sind und wenn Lehrerinnen und Lehrer gut sind, gibt es darin Platz für alle Arten von Fragen. Es sollte nie ein Problem sein, Fragen zu stellen. Sicherlich haben beide Seiten auch ihre Rechte: Lehrerinnen und Lehrer haben das Recht zu antworten oder es nicht zu tun. Schülerinnen und Schüler können einen Lehrer neun Jahre lang prüfen.

***Viele wussten das nicht und haben zum erstbesten Lehrer gegriffen ...***

Viele wussten es nicht. Vielen fehlt heute auch die Zeit für eine so lange Prüfung. Doch in den alten Traditionen sehen Sie, dass Schüler ihre Lehrer neun Jahre lang und Lehrer ihre Schüler neun oder sogar zwölf Jahre lang geprüft haben. Aber ganz unabhängig davon möchte ich betonen: Wenn eine Lehrerin oder ein Lehrer gut ist, können wir jede Frage an sie richten und sie haben damit kein Problem.

***Haben Sie so etwas wie eine abschließende Botschaft an westliche Buddhistinnen und Buddhisten in diesem komplexen Prozess der Transformation?***

Findet einfach immer grundlegende Liebe und Akzeptanz. Und inneres Wohlbefinden. Im subtilen Körper. In der Gefühlswelt. Nicht im Kopf! Bringt den Dharma in die Gefühlswelt. Wir sind zu sehr in unseren Köpfen.

***Vielen Dank, Rinpoche! Ich hoffe, dieses Interview nützt allen Wesen. ☀***

Das Gespräch führte Doris Wolter. Die Transkription des Interviews machte Birgit Huber-Ohl. Für die Überarbeitung der Antworten zeichnet Adam Kane verantwortlich. Die Übersetzung ins Deutsche stammt von Steven Uhly.

#### Anmerkungen:

- 1 Rime, Tibetisch für „nicht-sektiererisch“: Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813–1899), Jamyang Khyentse Wangpo (1820–1892), Patrul Rinpoche, Lama Mipham und andere riefen die Rime-Bewegung ins Leben: Anhängerinnen und Anhänger der verschiedenen Traditionen wurden aufgefordert, sich nicht auf die speziellen philosophischen Sichtweisen der eigenen Schule zu beschränken, sondern alle Traditionen des Buddhismus mit Respekt und reiner Wahrnehmung zu studieren und zu praktizieren, um so zu einer tiefen Überzeugung der Einheit der Lehren zu gelangen.
- 2 Yidam: Persönliche Gottheit im tibetischen Buddhismus, die je einer Buddhafamilie angehört und die Transformation von Emotionen unterstützt. Sie steht in Verbindung zu den psychologischen Anlagen des oder der Praktizierenden.
- 3 Sadhana: Praxistext im Vajrayana, der die Übungen unter anderem durch Visualisationen und Mantras ihrer eigenen Buddhanatur und der nicht-dualen Leerheit näherbringt.
- 4 Shamatha, Sanskrit für „ruhiges Verweilen“: eine grundlegende Meditationspraxis der meisten buddhistischen Schulen. Ihr Ziel ist es, durch unablässiges Zurückkehren zur meditativen Übung den Geist zu zähmen und zu schärfen. Shamatha wird als Ausgangsbasis für die Einsicht (vipashyana) geübt, ein Schauen, das die Erfahrungen nicht verfestigt und verdinglicht.
- 5 Vipashyana, Sanskrit für „Einsicht“ oder „Hellblick“ (Pali: Vipassana): das intuitive Erkennen der drei Daseinsmerkmale Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und NichtIchhaftigkeit. Im Mahayana ist Vipashyana ein analytisches Erforschen der Natur der Dinge, das zur Einsicht in das wahre Wesen der Welt führt, nämlich Leerheit (Shunyata). Diese Einsicht verhindert das Entstehen neuer Leidenschaften. Vipashyana ist neben Shamatha eine der wesentlichen Voraussetzungen für das Erlangen der Erleuchtung.
- 6 Dzogchen, Tibetisch für „Große Vollendung“ (Sanskrit: *mahasandhi; maha ati*). Die Hauptlehre der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus wurde im 8. Jahrhundert von Padmasambhava und Vimalamitra nach Tibet gebracht; Longchenpa fasste sie im 14. Jahrhundert zu einem einheitlichen System zusammen. Über Jigme Lingpa wird es in einer ungebrochenen Linie großer Meister bis heute übermittelt.
- 7 Tsoknyi Rinpoche und Ayshen Delemen: *Heiter und gelassen in einer ruhelosen Welt?*, Manjughosha Edition 2018.
- 8 Siehe Beitrag zum Thema von Tsoknyi Rinpoche und Ayshen Delemen in BUDDHISMUS aktuell, 4/2019, Schwerpunkt „Mut“.