



# BEDINGUNGSLOSE LIEBE UND GRUNDLEGENDES WOHLGEFÜHL

Interview mit Tsoknyi Rinpoche



Foto: © Michaela Doeplke

Die meisten Menschen erwarten das Glück durch die Beziehung mit jemand anderem. Tsoknyi Rinpoche ist dagegen der Überzeugung, dass wir in der falschen Richtung suchen und das Glück nicht in äußeren Quellen zu finden sei. Aysheh Delemen und der Schriftsteller Franz Binder hatten die Gelegenheit mit Rinpoche ein Gespräch über die grundlegende, erfüllende Liebe zu führen, die wir in uns selbst finden können. Tsoknyi Rinpoche ist verheiratet und hat zwei Töchter.

*Gleich zu Beginn eine uralte, zu allen Zeiten aktuelle Frage: Was ist Liebe?*

In meinen Studien bin ich auf drei Formen der Liebe gestoßen. Die erste ist jene, die ich als die wesentliche, grundlegende oder bedingungslose Liebe bezeichne. Ein zweiter Aspekt der Liebe ist Zuneigung, basierend auf einer Subjekt-Objekt-Beziehung mit einer gewissen Anhaftung. Und schließlich als drittes, spirituelle Liebe, das Praktizieren liebevoller Güte. Dies ist eine Form uneingeschränkter Liebe mit einem Element des Mitgeföhls.

*Es scheint, wir alle haben unterschiedliche Auffassungen, wie und was Liebe zu sein hat. Manchmal glauben wir, dass wir die Art der Liebe, nach der wir suchen, nicht finden können. So kann Liebe auch zur Ursache von Unglücklichsein werden.*

In diesem Fall fehlt uns die erste und dritte Form der Liebe. Wir sind gefangen in der Suche nach Befriedigung in einer Beziehung, in welcher die Quelle der Liebe nach außen verlagert wurde. Wenn Sie nach dieser Art von Liebe Ausschau halten, erwarten Sie Ruhe, Frieden, Freude und reiche, befriedigende Liebe von äußeren Quellen. Diese Erwartung wird Sie drängen, eben diese Aspekte in einer Beziehung mit jemand anderem zu finden. Doch so suchen Sie in der falschen Richtung. Je mehr Sie im Äußeren suchen, desto weiter entfernen Sie sich von der grundlegenden Liebe. Stattdessen verstricken Sie sich in Angst und Hoffnung.

*Was würden Sie empfehlen?*



Wenn wir uns nach den Worten Buddhas richten und jener Menschen, welche die Worte Buddhas in Erfahrung gebracht haben, dann sind Frieden und Sanftmut der Grundzustand unseres Bewusstseins. Jede Art der Freude, die wir erfahren, all unsere Bedürfnisse und Gefühle, können auf diese Grundlage von friedlichem Wohlgefühl zurückgeführt werden. Diese Empfindung von Frieden, Entspannung und Wohlgefühl ist eng verbunden mit Freundlichkeit und Wohlwollen. Wenn wir als Grundzustand unseres Daseins diese Friedlichkeit erkennen, dann gehen aus dieser erlebten Entspannung spontan die Geisteshaltung und der Wunsch hervor, dass man dieses Wohlgefühl auf andere Lebewesen ausdehnen möchte. In diesem Fall spricht man von Liebe, die keine Bedingungen fordert, sondern die einfach Freundlichkeit ist. Man könnte sagen, der Grundzustand von allem, was wir sind, ist tiefe, bedingungslose Liebe, die sich auf diesen inneren Frieden und die damit einhergehende Entspannung stützt. Das ist der grundlegende Seinszustand.

Meine Botschaft ist: Stellen Sie die Verbindung mit Ihrer innersten grundlegenden, vorbehaltlosen Liebe her. Mit der Praxis von Meditation und Achtsamkeit können Sie diese grundlegende Liebe in sich selbst wieder erlangen. Insbesondere empfehle ich die Achtsamkeit von Körper, Gefühl, Geist und Jetztzeit. Dadurch kann Ihre grundlegende Liebe wiederhergestellt werden. Aus diesem Zustand der vorbehaltlosen Liebe heraus lässt sich die beziehungsorientierte Form der Liebe auf gesündere Art leben. Letztendlich können Sie von diesem Standpunkt aus wahre spirituelle Liebe praktizieren.

*Wie unterscheiden Sie vorbehaltlose und spirituelle Liebe?*

Wenn Sie einmal die bedingungslose Liebe entdeckt haben, wird die spirituelle Liebe in ihrer uneingeschränkten

Form in Ihrem Geisteskontinuum wachsen. Dann beginnen Sie eine gesunde Form der Liebe zu Ihren Lieben, Ihren Freunden und Ihrer Familie. Allerdings ist ein solcher Kreis von Nahestehenden recht begrenzt. An dieser Stelle sollten Sie die Vier Unermesslichen Kontemplationen vergegenwärtigen (Liebe, Mitgefühl, Gleichmut und Freude). Durch diese Übung können Sie diese Qualitäten über die Grenzen Ihrer unmittelbaren Umgebung hinaus ausweiten.

*Das hört sich an, als wäre bedingungslose Liebe eine uns innewohnende Gegebenheit, nicht etwas, das wir erst erzeugen müssten.*

Sie ist inhärent in uns vorhanden, aber wir haben dieser Tatsache bislang vielleicht nicht viel Beachtung geschenkt.

*Sie schlummert also in uns?*

Nein, sie schlummert nicht wirklich. Vielmehr hat uns in unserer Kindheit niemand darauf hingewiesen, oder ihr keinen Wert beigemessen. Stattdessen wurde uns beigebracht: „Ich liebe dich, weil Du das gut gemacht hast!“, „Ich liebe dich, weil du brav bist!“ Und später dann: „Ich liebe dich, weil du sexy bist.“ Oder: „Das war eine starke Leistung!“ Wir haben gelernt, dass Liebe mit Bedingungen verknüpft ist. Wir wurden nicht unser selbst wegen geliebt. Daher begannen wir zu denken: „Aha, so ist das also mit der Liebe.“ Doch als dann die jeweilige Bedingung verschwand, verschwand zugleich auch unser Glücksgefühl. Dann verlangten wir nach der nächsten Welle von Liebe. Dieses Verlangen hat kein Ende. Je mehr Sie nach dieser mit Bedingungen verknüpften Liebe streben, desto mehr entfernen Sie sich von sich selbst.

*Wie kann ich die bedingungslose Liebe erkennen, wenn ich nicht gewohnt bin, sie wahrzunehmen?*



**„Wir sind gefangen in der Suche nach Befriedigung in einer Beziehung, in welcher die Quelle der Liebe nach außen verlagert wurde.“**

Sie schauen nicht nach ihr. Wenn Sie mit der Vernunft danach suchen, werden Sie die bedingungslose Liebe niemals finden. Legen Sie Ihre Aufmerksamkeit oder Ihr Bewusstsein in den Körper, in ein Gefühl von Wärme, und lernen, einfach damit zu sein – ohne mehr davon haben zu wollen, ohne zu erwarten, dass etwas anderes Sie glücklich macht. Wenn Sie mit dieser Praxis auf diese Art fortfahren, wird dies auf natürliche Weise zu einem Wohlgefühl wachsen. Dann werden Sie vielleicht denken: Oh, vielleicht ist es gar nicht nötig, das Glück woanders zu suchen. Liebe kann unabhängig von äußeren Quellen erfahren werden.

*Sprechen Sie von einem Seinszustand?*

Von einem Wiedererkennen der Ihnen innewohnenden grundlegenden Wärme.



**„Verbinden Sie sich mit Ihrer grundlegenden Liebe und entdecken Sie dieses Wohlbefinden in sich selbst. Dann wird die äußere Liebe zurückreflektieren.“**

*So kann also durch Übung und Erfahrung diese grundlegende Liebe wachsen und irgendwann in Form von spiritueller Liebe auf andere ausgeweitet werden?*

Mit Sicherheit. Das ist die Botschaft des Buddhismus. Durch Achtsamkeit und die Meditationspraxis des Shamatha können wir diese grundlegende Liebe in uns erfahren, sie kennenlernen und dann wird ihre Ausstrahlung auf andere übergreifen.

*Es sieht so aus, als würden wir eine Hin- und Führung und gewisse Übung benötigen, um bedingungslose Liebe zu erleben, wenn wir damit arbeiten möchten.*

Ja. Vielleicht hatten Sie in Ihrer Kindheit das Glück, in einer passenden Umgebung aufzuwachsen und wurden auf natürliche Weise zu diesem innewohnenden Wohlgefühl hingeführt. Bei den tibetischen Nomaden ist diese bedingungslose Liebe stark ausgeprägt, denn die Eltern vermitteln ihren Kindern nicht so stark Hoffnung und Angst. Daher ist ihr emotionales Wohlbefinden ziemlich geerdet, wenn sie aufwachsen. Diese wesentliche, grundlegende Liebe ist das Zentrum der Emotion. Wenn hier etwas schief läuft, läuft alles schief.

*Dieses Wohlbefinden, das aus dem Erkennen und Stabilisieren bedingungsloser Liebe entsteht, scheint unabhängig zu sein von einer Liebe, die mit Objekt/Subjekt verbunden ist. Was schlagen Sie einem*

*Paar vor, das verheiratet oder befreundet ist, wie bedingungslose Liebe in ihre Beziehung eingebracht werden kann?*

Natürlich ist die Liebe zwischen einem Liebespaar, Freunden, Eltern und Kindern zum großen Teil eine bedingte Form der Liebe. Es ist notwendig, in einer Beziehung auch konditionierte Liebe zu haben. Ich sage nicht, dass dies nicht so sein sollte. Doch in ihrer gesunden Form muss auch diese bedingte Liebe auf bedingungsloser Liebe gründen, eben auf Ihrem innersten Wohlbefinden. Von dieser Basis aus beginnen Sie eine Beziehung mit anderen und dieses Wohlbefinden wird dann auch Ihre Beziehung mit anderen Menschen berühren.

*Die Formel lautet dann wohl: Wenn Du nach Liebe suchst, such zunächst in dir selbst und dann in anderen?*

Verbinden Sie sich mit Ihrer grundlegenden Liebe und entdecken Sie dieses Wohlbefinden in sich selbst. Dann wird die äußere Liebe zurückreflektieren. Bedingungslose Liebe bereichert die bedingte Liebe. Wenn Sie diese grundlegende Liebe überhaupt nicht haben, dann gründet sich die bedingte Liebe gewöhnlich auf Hoffnung, Furcht, Eifersucht, Anhaftung und ähnlichem.

Bedingungslose Liebe ist die Bereitschaft zur Liebe. Sie ist eine Ausstrahlung ohne Absicht. Sie ist einfach da. Sie kann wachsen, aber sie kann sich auch abschwächen. Wenn das der Fall ist, nimmt auch Ihr Wohlbefinden ab und Sie fühlen sich unausgefüllt. Wenn Sie nicht mit Ihrer innewohnenden grundlegenden Liebe verbunden sind, werden Sie in Ihren Emotionen immer etwas vermissen. Ab und zu werden Sie vielleicht durch etwas Äußerliches berührt, und dann empfinden Sie einen Hauch von Glück und fühlen: Ah, das muss Liebe sein. Aber Sie werden erkennen, dass es nur ein vergängliches Ereignis war, das von einer äußerlichen

Ursache abhing. An einem Tag ist es da, am anderen nicht.

*Grundlegende Liebe ist also nicht vergänglich?*

So kann man sagen. Solange man lebt und atmet, sollte sie da sein.

*Bedeutet das, dass es Aufgabe der praktizierenden Buddhisten ist, als erstes diese grundlegende und bedingungslose Liebe zu erkennen und sie dann in spirituelle Liebe zu verwandeln?*

Die grundlegende Liebe ist nach wie vor Teil des Ego-Systems. Doch wenn Sie sie in den höheren Formen der Meditation praktizieren, werden Sie allmählich Ichlosigkeit erfahren und dadurch fähig werden, die grundlegende Liebe in ihre grenzenlose Form zu transformieren.

Übersetzung: Ayshen Delemen  
Lektorat: Franz Binder

Ayshen Delemen und der Schriftsteller Franz Binder führten das Interview für Buddhismus aktuell während des Meditationsseminars „Furchtlose Einfachheit“ von Tsoknyi Rinpoche vom 24.-30. Mai 2007 in Chiangmai.

**Tsoknyi Rinpoche** ist ein Lama aus der Dzogchen- und Mahamudra-Tradition des tibetischen Buddhismus und bekannt für seine klare Art der Übermittlung der Lehren. Er wurde 1966 in Kathmandu als Sohn des großen Dzogchen-Yogi Tulku Urgyen geboren. Für seine Ausbildung waren außer seinem Vater unter anderem Dilgo Khyentse, Nyoshul Ken und Adhe Rinpoche verantwortlich. Tsoknyi Rinpoche lehrt seit zehn Jahren weltweit und ist Oberhaupt mehrerer Klöster und Klausurstätten in Tibet und Nepal sowie einem Meditationszentrum in den USA. Sein Buch „Furchtlose Einfachheit“ erschien vor kurzem im Otter Verlag.