

# Rund um die Uhr praktizieren

S. E. Thuksey Rinpoche  
über das ganze Leben  
als spirituelle Praxis

Orkane, Erdbeben, Flutkatastrophen – die Auswirkungen des Klimawandels sind weltweit zu spüren. Jeder, der die Ursachen dieses Phänomens kennt, kann an einer Veränderung mitwirken. Auf Einladung der Hamburger Stiftung Live To Love Germany erklärte Seine Eminenz Thuksey Rinpoche in einem öffentlichen Dialog die Zusammenhänge, die für den Zustand des Weltklimas verantwortlich sind. Über eine „Philosophie der Beweglichkeit“ und Flexibilität sprach er, über die aktive, angewandte Form der Meditation und den weit verbreiteten Irrtum, keine Zeit zu haben.

**2014** war weltweit das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen, es gibt immer mehr auffällige Klimaphänomene und Plastikteppiche in den Meeren. Reden wir zu viel anstatt zu handeln? Und was müssen wir unternehmen, damit sich etwas verändert?

**S. E. Thuksey Rinpoche (SE):** Ich denke, dass die Umweltbedingungen nicht nur durch ökologische Maßnahmen verändert werden können. Das Wichtigste ist, dass die Menschen ihr Verhalten verändern. 2014 war ein sehr heißes Jahr. Und daran ist nicht die Sonne schuld... Wir sind es, die diese Hitze verursacht haben. Wir sagen, es geschehen so viele „Naturkatastrophen“ in der Welt: Fluten, Erdbeben... Ich glaube nicht im Geringsten an Naturkatastrophen. Diese Katastrophen sind nicht von der Natur, sondern vom Menschen verursacht. Wir wollen die Verantwortung von uns weisen, indem wir Begriffe wie „Naturkatastrophe“ verwenden. Nichts daran ist natürlich! Alles hat eine Ursache, ohne Ursache gibt es auch keine Wirkung. Wir Menschen sind es!

Die Welt verändert sich. Das ist nicht nur hier in Deutschland so. Oben im Himalaya, in Ladakh, wo ich lebe, gab es immer Schnee. Jetzt schmilzt der Schnee. Es gibt nicht mehr viel Schnee in den Bergen. Warum? Weil auch wir in Ladakh immer mehr Autos kaufen, mehr im Kamin verbrennen, mehr Wasser verbrauchen.

Aus diesem Grund sage ich, dass die Katastrophen von uns Menschen gemacht sind. All das passiert, weil wir so selbstsüchtig und zu selbstbezogen sind. Wir sprechen immer von „ich, ich, ich“, und „mein“. Das ist die Ursache und deshalb müssen wir unser Verhalten verändern.

*Viele Menschen sind sehr motiviert, würden sich gern aktiv engagieren, aber unsere Gesellschaft wird immer schneller. Es gibt viel zu tun. Wir sind eingebunden in den Beruf, in die Familie. Manchen Menschen fehlt einfach die Zeit. Was können Sie uns da raten?*

**SE:** Jeder hat dieses Problem – mich eingeschlossen. Wir haben keine Zeit. Keine Zeit zum Praktizieren (d.h. für die spirituelle Übung), keine Zeit zum Essen, keine Zeit für dieses und jenes. Das ist also ein gängiges Problem. Und es ist eine bekannte Ausrede. Ich würde

S. E. Thuksey Rinpoche

*Das Wichtigste ist, dass die Menschen ihr Verhalten verändern. Diese Katastrophen sind nicht von der Natur, sondern vom Menschen verursacht.*

sagen, keine Zeit gibt es nicht. Es gibt Zeit. Es ist nur so, dass wir das Gefühl haben, es gebe keine.

Wenn es um etwas geht, das einen anderen betrifft – also etwas für jemanden anderen zu tun – dann haben wir keine Zeit. Wenn da etwas ist, das man für sich selber tut, dann ist immer genug Zeit.

Und um zu praktizieren, braucht man keine „spezielle Zeit“. Man kann praktizieren, während man unterwegs ist, während man mit Leuten spricht, während man kocht, während man Kleinigkeiten erledigt. Es ist nicht so, dass man für die Praxis vor einem Schrein sitzen muss, in einer Kirche oder in einem Tempel.

*A*lso muss ich mich nicht unbedingt jeden Tag 30 Minuten auf mein Meditationskissen setzen?

**SE:** Die wahre Praxis von Mitgefühl und liebender Güte beginnt mit der Auseinandersetzung mit der eigenen Wut, dem Verlangen und vielen anderen Themen. Dies kann jeden Tag 24 Stunden lang angewandt werden. Während wir fahren, während wir gehen.

Die spirituelle Praxis soll uns helfen, ein besserer Mensch zu werden. Man kann üben, andere zu lieben und sich um andere zu kümmern. Praxis bedeutet, seinen Geist zu trainieren, um ein gütiger Mensch zu werden. Mehr an andere und weniger an sich selbst zu denken. Das ist es, worum es bei der Praxis gehen sollte. Um dies zu tun, braucht man keine extra Zeit, nicht einmal eine extra Minute. Alles, bis man abends zu Bett geht, ist dann Praxis.

*Ich glaube, alle Tiere haben das gleiche Recht wie wir Menschen, ein glückliches Leben zu führen. Und es ist an uns Menschen, dies zu ermöglichen.*

Hundepopulation in Ladakh ist im Verhältnis zu der Zahl der Menschen sehr groß. Also beginnen die Tiere, sich aus Hunger gegenseitig aufzufressen. Sie haben auch eine Kuh gegessen, einen Esel und sogar ein neunjähriges Mädchen. Es ist also eine schreckliche Situation. Doch wir müssen verstehen, warum die Hunde so aggressiv gegeneinander vorgehen.

Normalerweise frisst ein Hund keinen Menschen. Ein Tiger mag dich fressen oder ein Löwe, aber doch kein Hund. Es ist ein Problem der Menschen. Was haben sie getan? Sie haben die Hunde getreten, haben Stöcke nach ihnen geworfen. Hunde bekamen keine Liebe oder Fürsorge vom Menschen. So wurden die Hunde aggressiv gegenüber den Menschen. Wann immer sie einem Menschen begegnen, haben sie das Gefühl, er wäre etwas Gefährliches. Daraufhin haben die Menschen entschieden, diese Hunde zu töten, da sie keine Hunde haben wollten, die so schrecklich sind. Anstatt jedoch die Hunde umzubringen, sollten wir die Menschen in Liebe und Mitgefühl unterrichten. Der Mensch muss sich anders benehmen, damit der Hund ihn nicht beißt.

So habe ich das Tierpflegeheim gegründet, um all die aggressiven und furchteinflößenden Hunde aufzunehmen. Die Leute sagten: „Fass den nicht an, er hat einen Menschen gefressen, er hat eine Kuh gefressen, er hat dies, er hat jenes...“

Trotz allem habe ich mein Team darin unterrichtet, die Hunde zu berühren. Die Hunde kamen sehr liebevoll auf uns zu und wir haben sie gefüttert. Wenn der Hund böse gewesen wäre, dann hätte er uns doch auch gebissen.

Der Hund, der Fisch, der Mensch – wir alle brauchen Liebe und Mitgefühl. Das ist die Praxis. Wenn man zum Tierheim kommt, einen Hund wäscht, sich um einen Hund kümmert, den Hund sauber macht, ihm etwas zu fressen gibt – das ist der Buddha-Dharma.

*Aber Sie können sich ja auch nicht um alle Hunde in Ladakh kümmern...*

**ASE:** Sobald die Hunde groß und gesund sind, geben wir sie zur Adoption frei. Wir stellen sicher, dass für die Tiere gut gesorgt wird. Wir machen Überraschungsbesuche in den Familien, um zu prüfen, ob sie sich kümmern. Wenn nicht, dann nehmen wir die Hunde zurück. Ich glaube, alle Tiere haben das gleiche Recht wie wir Menschen, ein glückliches Leben zu führen. Und es ist an uns Menschen, dies zu ermöglichen.

*Wäre es eine Form von Mitgefühl oder die Konsequenz, dass wir uns vegetarisch ernähren sollten?*

**SE:** Mitgefühl haben und Vegetarier sein ist sehr eng miteinander verbunden. Ich lebe seit einigen Jahren vegetarisch. Es ist nicht so, dass ich kein Fleisch mag. Ehrlich gesagt habe ich früher eine Menge Fleisch gegessen. Doch eines Tages sagte ein Freund von mir, während wir beim Essen scherzten: „Du isst Leichen.“ Das machte mich nachdenklich. Es war ein Witz, doch zur gleichen Zeit dachte ich: „Das ist tatsächlich die Wahrheit, das ist ein toter Körper und wir essen ihn.“ Es ist wie ein toter Menschenkörper, der in Stücke geschnitten und dann



Das Drukpa-Tierheim in Ladakh

*Aktion statt Sitzen. Also kann man sagen, da ist eine ganz enge Verbindung zwischen Meditieren und humanitärem Engagement?*

**SE:** Alle Religionen haben ihre eigene Form der Meditation, doch die Philosophie ist die gleiche: gütig zu sein, niemandem wehzutun, nicht zu töten, nicht zu lügen. Das ist es, was wirklich gebraucht wird. Eine Art simpler Dharma. Diese Verbesserung sollte während der täglichen Praxis geschehen, durch die Entwicklung des Mitgefühls. Du entwickelst Mitgefühl, sobald du das Leiden und dessen Ursachen verstehst.

*Im Rahmen Ihres Straßenhunde-Projekts in Ladhak, Live to Rescue, kümmern Sie sich um Hunde und bezeichnen dies als aktive Meditation. Können Sie das näher erklären?*

**SE:** In Ladakh sind die Winter hart. Es gibt weniger Essen, viele Menschen sind fort, die Hunde jedoch sind noch da. Die



Mitgefühl und Liebe für alle Wesen entwickeln - auch für Hunde.

gekocht wird. Es ist genau das Gleiche. Und plötzlich dachte ich: „Auf welchem Weg kommt das Fleisch zu uns? Was ist das Fleisch?“ Plötzlich war ich angewidert, dieses Fleisch zu essen, das mit so viel Leiden geschlachtet worden war. Wir legen es dann um des Genusses willen auf den Teller und denken, dass es etwas Schönes sei. Es ist verrückt.

Ich wurde also Vegetarier aus meinem eigenen Verständnis heraus, hervorgerufen durch das Gewahrsein des Leidens und nicht weil der Buddha gesagt hat: „Ihr sollt Vegetarier werden.“

Ein Tier fühlt wie ein Mensch – es fühlt den gleichen Schmerz. Tiere werden aber wie z.B. Plastik transportiert. Sie erleiden viele Schmerzen und auch sie weinen. Ich habe mit meinen eigenen Augen gesehen, wie ein Tier weinte, bevor es geschlachtet wurde. Tiere haben mitunter mehr Sinne als wir Menschen.

Die Tiere aber können nicht selbst die Stimme für sich erheben. Das können nur wir Menschen für sie machen, das ist die Aufgabe unserer Gesellschaft. Natürlich ist es nicht leicht, doch wenn z.B. ein Individuum Vegetarier wird, dann kann er wirklich etwas verändern.

**I**n unserer Gesellschaft gelten Flexibilität und Schnelligkeit als

*Tugend, die Kehrseite ist oft Stress. Dann sind wir jedoch eng und unter Druck. Wie viel Flexibilität ist denn gut für uns?*

**SE:** Flexibilität ist eine sehr wichtige Übung. Es gibt viele Arten und Weisen: Flexibilität im Geist, im Körper, in der Art zu denken. Alles hat seinen Ursprung im Geist.

Dazu ein Beispiel: Wenn jemand sagt, man sei schön, dann ist man glücklich und fühlt sich gut. Dann gibt es aber vielleicht hundert Leute, die sagen, man sei keine gute Person. Dann ist man traurig – obwohl man viele Freunde um sich hat, eine Frau, Kinder, die sich um einen sorgen. Wir werden so frustriert, weil wir nie beide Seiten betrachten. Wir sind immer einseitig. Deshalb ist Flexibilität so wichtig.

Ein anderes gutes Beispiel ist das Dampfbad. Es ist so heiß darin, man wird fast gekocht. Die Leute schwitzen und schwitzen und werden rot. Der Arzt jedoch hat gesagt, es sei gut für die Gesundheit. Wenn dir dein Geist sagt, es sei gut für die Gesundheit, dann ist auch die Hitze gut. Direkt nach dem Dampfbad geht man, wie der Arzt gesagt hat, in das eiskalte Wasser. Es ist ganz leicht, denn der Geist sagt, das kalte Wasser sei gut für die Gesundheit. So fühlen sich viele Leute wohl und es gibt keine Klagen.

Alles wird durch den eigenen Geist geschaffen. Heiß und kalt, glücklich und unglücklich – das ist egal. So etwas wie gut und schlecht, schön und hässlich gibt es nicht. Denn es wird vom eigenen Geist kreiert. Wenn wir lernen flexibel zu sein, ist das eine Möglichkeit, uns selbst glücklich machen zu können.

*Das Gespräch führte die Moderatorin und Journalistin Simone Utler.*

*Fotos: Agnes Forsthuber*

*Die wahre Praxis von Mitgefühl und liebender Güte beginnt mit der Auseinandersetzung mit der eigenen Wut, dem Verlangen und vielen anderen Themen. Dies kann jeden Tag 24 Stunden lang angewandt werden.*

## Thuksey Rinpoche

Thuksey Rinpoche ist ein bedeutender Meister der tibetisch-buddhistischen Drukpa Tradition. Aus Liebe zu den Tieren hat Thuksey Rinpoche mit der *Young Drukpa Association* und in Kooperation mit *Live To Love International* im indischen Ladakh ein modernes und für den Himalaya einzigartiges Heim für Hunde aufgebaut. Neben seinen vielfältigen monastischen Aufgaben steht er u.a. auch der renommierten säkularen *Druk White Lotus School* vor, die Kindern Bildung, ein Zuhause und kulturelle Wurzeln vermittelt.

## Live To Love Germany

2014 wurde die Stiftung Live To Love Germany gegründet, die Teil des weltweiten Live To Love-Netzwerkes ist. *Live To Love* wurde von dem *Gyalwang Drukpa* ins Leben gerufen und ist eine konfessionsunabhängige humanitäre Initiative. Der ganzheitliche Ansatz zeigt sich in den Live To Love-Projekten: Bildung, Umwelt- und Tierschutz, weltweite Gleichstellung von Frauen, medizinische Hilfe und akute Krisenintervention in Notgebieten, Erhalt kulturellen Erbes.

Info: [www.livetolove.org](http://www.livetolove.org)  
[www.live-to-love-germany.org](http://www.live-to-love-germany.org)