



„Unter Altern verstehen wir vor allem den körperlichen Verfall. Ob und wie



sehr wir darunter leiden, hängt von
uns, von unseren Einstellungen ab “

GESHE PEMA SAMTEN



Geshe Pema Samten mit seiner Mutter (1930–2008), die im Alter den Tag mit Beten und heilsamen Handlungen zubrachte

Solange wir uns noch nicht aus den samsarischen Zuständen befreit haben, sind wir zwangsläufig verschiedenen leidhaften Situationen ausgesetzt. Nicht umsonst hat der Buddha in seiner ersten Lehrrede über die Vier Edlen Wahrheiten die Leidhaftigkeit unserer Existenz aufgezeigt. Es ist wichtig, dass wir uns dies klar machen. Denn sonst neigen wir dazu, im Angesicht des eigenen Leidens zu glauben, dass nur wir allein solche Erfahrungen machen und andere nicht. So kommt es, dass junge Menschen denken, ‚den Alten geht es gut‘, und alte Menschen denken, ‚den Jungen geht es gut‘. Als Menschen erleiden wir aber gleichermaßen Geburt, Alter, Krankheit und Tod, wie es der Buddha auch in der Lehre von den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens verdeutlicht hat.

Was ist nun das Altern? In den Lehren des Buddha heißt es zwar, dass das Altern bereits im zweiten Moment nach der Geburt beginnt. Doch im herkömmlichen Sinne sprechen wir vom Altern, wenn sich die unter der Macht von Taten (skt.

karma) und negativen Emotionen (skt. *klesā*) stehenden degenerativen Prozesse deutlich abzeichnen.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Altern an sich und dem Leiden des Alterns. Das Altern bezieht sich vor allem auf den körperlichen Verfall. Ob und wie sehr wir darunter leiden, liegt vor allem an uns, an unseren Einstellungen. Beispielsweise sind Falten eigentlich kein Problem. Wenn allerdings unsere innere Haltung nicht stimmt, können Falten zu großen geistigen Leiden führen. Wir werden weniger unter dem Altern leiden, wenn wir intensiv den Dharma praktizieren.

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Lehrer Gen Thubten. Von ihm erhielt ich meine ersten Unterweisungen. Damals war es [in Tibet] nur im Geheimen möglich, Dharma zu praktizieren und zu lehren. Gen Thubten, übrigens auch ein Lehrer von Geshe Thubten Ngawang, war zu dieser Zeit schon recht alt und etwas kränklich. Doch er hat unermüdlich den Dharma vermittelt und nahm dafür auch beschwerliche Reisen in abgelegene Nomadengebiete auf sich. Auf die besorgte Bitte von uns Schülern, sich mehr Ruhe zu gönnen, fragte er halb im Ernst halb im Spaß, ob wir meinten, dass er unbedingt unter seinem Alter leiden müsse, und es nicht ertrügen, dass dem nicht so sei.

VON GESHE PEMA SAMTEN

Einem glücklichen Geist machen Falten nichts aus

Das Altern geht mit körperlichem Verfall einher. Aus Sicht von Geshe Pema Samten hängt es von der inneren Einstellung ab, ob man darunter leidet oder nicht.

Meiner Erfahrung nach verringert sich geistiges Leid, je stärker wir unser Vertrauen auf den Dharma richten und heilsame Gewohnheiten im Geist entwickeln. Für viele Tibeter ist der Dharma die Stütze in ihrem Leben. In diesem Sinne sehe ich das Leben meiner Mutter als beispielhaft für viele ältere Tibeter an. Sie stand auch im hohen Alter früh am Morgen auf und begann den Tag mit intensiven Tārā-Gebeten. Griffbereit neben ihrem Bett lag ihre Gebetsmühle, die sie vom Morgen bis zum Abend kaum aus der Hand gab. Nach dem Morgentee machte sie „Khoras“ (Umrundungen von Tempeln, Stūpas) und den ganzen Tag über bis zum Einschlafen rezitierte sie Maṇi-Mantras und Wunschgebete. Dieses Verhalten ist typisch für viele alte Menschen in Tibet – in ihrem Geist stützen sie sich auf den Dharma und die Buddhas wie Tārā oder Avalokiteśvara.

Durch diese heilsame Geisteshaltung bleibt ihr Geist sehr kraftvoll, auch wenn die körperlichen Kräfte nachlassen. Natürlich kenne ich auch in Tibet alte Menschen, die nicht so sehr im Dharma verwurzelt sind. Meinem Eindruck nach leiden sie stärker unter dem Alter und neigen zu Frustration. Ihr unglücklicher Geist führt dazu, dass sie nicht sehr gesellig sind und oft in Streit mit ihren Angehörigen und

anderen Menschen geraten. So kann man sagen, dass, obwohl alle Menschen gleichermaßen altern, dies für manche ein fast unerträgliches Problem darstellt und für andere nicht.

Ein glücklicher Geist überstrahlt körperliches Leiden

Wenn ich die Menschen in Deutschland betrachte, so sieht es aus Sicht des Dharma etwas anders aus. Viele Buddhisten sind nicht tief im Glauben verwurzelt. Hierzulande betonen wir sehr stark die Analyse von Dharmainhalten. Ich habe jedoch so meine Zweifel, ob stetes Hinterfragen ohne grundlegendes Vertrauen in die Zufluchtobjekte wirklich eine stabile Basis für die Dharmapraxis schaffen und tiefere Erfahrungen ermöglichen kann.

Trotzdem haben wir die Möglichkeit, das Leiden des Alterns nicht so stark aufkommen zu lassen. Dazu setzen wir uns damit auseinander und verleugnen es nicht. Wir könnten uns viel Leiden ersparen, wenn wir lernten, das Unvermeidliche anzunehmen und konstruktiv damit umzugehen.

Wenn wir beispielsweise unsere Hoffnung zu sehr auf die Schönheit des Körpers setzen, verkennen wir die eigentliche Natur des Körpers. Dann geraten wir in große Verzweiflung, wenn sich seine vergängliche und befleckte Natur zeigt: Viele Menschen lassen Schönheitsoperationen machen oder geben viel Geld aus, um den Körper attraktiv zu halten. Letztlich ist dies schon ein Ausdruck ihres Leidens und wird meist damit enden, dass sie scheitern. Unter Dharmagesichtspunkten betrachtet, wäre es klüger, sich in solchen Momenten deutlich zu machen, dass es allen Menschen gleich ergeht. Alle werden altern und ihre Kräfte verlieren, so wie es schon der Buddha beschrieben hat.

Wir können denken: ‚Gerade deshalb ist es so wichtig, dass ich meinen Geist schule. Wenn ich mich weiterhin so stark an den Körper klammere, wird dies meinen Geist immer unglücklicher machen. Wenn ich aber auf meinen Geist setze und dieser entspannt und glücklich ist, dann können weder Falten noch das Nachlassen meiner Sinne diese Kraft zerstören.‘

Eine weitere Quelle für unser inneres Glück ist die Genügsamkeit. Wenn wir lernen, uns mit dem zufriedenen zu geben, was wir haben, steigert dies nicht nur unser Wohlbefinden, sondern es ermöglicht uns auch, mehr das Positive zu sehen. Haben wir hingegen die Gewohnheit, uns in erster Linie auf das Schlechte zu fixieren, dann werden wir im Alter viel damit hadern, was alles nicht mehr geht.

Es ist ganz natürlich, dass man zuerst ein Gefühl des Verlustes verspürt, wenn man merkt, wie z.B. die Sinne und andere Kräfte schwinden. Doch es ist unsere Fähigkeit zur Gelassenheit, die darüber entscheidet, ob wir dieses Leiden annehmen können oder uns der Verzweiflung hingeben. Es wird sozusagen der Lakmüstest dafür sein, ob der Dharma bloßes Wissen bleibt oder ob er wirklich in unserem Geist angekommen ist. Wenn wir beispielsweise über die Vier Edlen Wahrheiten und damit über Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit meditiert haben, so würde aus dieser Erfahrung heraus die Konfrontation mit solchen Alterserscheinungen nicht zu großer Verzweiflung führen, da wir gelernt haben, das Alter als existenziell gegeben anzusehen. Unser Geist würde gelassen bleiben. Diese Gelassenheit ist die Ausprägung der Geduld: das bereitwillige Annehmen von Leiden. So wird der Dharma zur eigentlichen Stütze und zur Ursache unseres Glücks.

Geduld, das Leiden bereitwillig anzunehmen, heißt natürlich nicht, dass man als Buddhist das Leiden als wünschenswert empfindet. Natürlich nicht! Doch das soll nicht dazu führen, Abneigung gegen bestehendes Leid zu empfinden, da das unser Leiden nur vergrößern würde. Zudem kann das Leiden ein Umstand dafür sein, dass in uns Entsagung entsteht. Wenn wir uns mit dem Leiden auseinandersetzen, werden wir dessen Ursache erkennen wollen. Denn dieses Leiden ist ja nicht ohne Ursache entstanden.

Der Buddha hat vielmehr in den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens erläutert, wie Unwissenheit (und damit *kleśas*) und Karma zu solchen unerwünschten Resultaten führen. Entwickeln wir daraufhin den Wunsch, wirkliche Freiheit von Karma und *kleśas* zu erlangen, so nennt man dies Entsagung. Entsagung steht im Gegensatz zu Ärger und Verzweiflung und ist die heilsamere Art und Weise, auf Leiden zu reagieren.

Zuflucht im Geist finden

Letztlich sollten wir erkennen, dass ein glücklicher Geist körperliches Leid in den meisten Fällen überstrahlt. Daher ist das Wichtigste in diesem und für spätere Leben, dass wir Zuflucht in unserem eigenen Geist finden. Wenn wir entsprechend dem Dharma Geduld, Liebe, Mitgefühl und den Erleuchtungsgeist (skt. *bodhicitta*) kultivieren, legen wir nicht nur gute Anlagen für das nächste Leben, sondern wir entwickeln dadurch eine innere Stärke, die uns die verschiedenen Leiden eher klein erscheinen lässt. Dadurch werden für uns das Alter und selbst der Tod keine ‚große Sache‘ sein.

Das hat mir auch das Leben von Gen Thubten gezeigt. Eines Tages war er zusammen mit einigen anderen Mönchen in eine Familie eingeladen worden, um dort Rituale durchzuführen. Zum Schrecken der anderen erschien Gen Thubten zu diesem Anlass in seiner Mönchsrobe, was zur damaligen Zeit in Tibet verboten war. Auf die ängstlichen Fragen seiner Gefährten entgegnete er, dass es keinen Anlass zur Sorge gäbe, er trüge seine Robe als gutes Omen, und wenn dies nicht der richtige Tag dafür wäre, wann sonst?

Als sie die Rituale fast beendet hatten, bat er – gegen seine sonstige Gewohnheit – die anderen Mönche, die Pause nicht zu lang zu machen, da er nicht so viel Zeit hätte. Als sie dann zügig die Pūjā abschlossen, sagte er, er möchte sich ein wenig ausruhen, und bat die anderen, ihm etwas Platz zu machen, da er sich hinlegen wolle. Da sich plötzlich seine Ausstrahlung veränderte, machten sich seine Schüler große Sorgen. Doch er beruhigte sie: Er sei nicht krank und brauche keinen Arzt. Dann legte er sich nieder und starb.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick

GESHE PEMA SAMTEN ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum. Er schloss 1997 an der Klosteruniversität Sera-Jhe in Südindien seine Gelehrtenausbildung ab und ist Abt des Dhargye-Klosters in Osttibet.