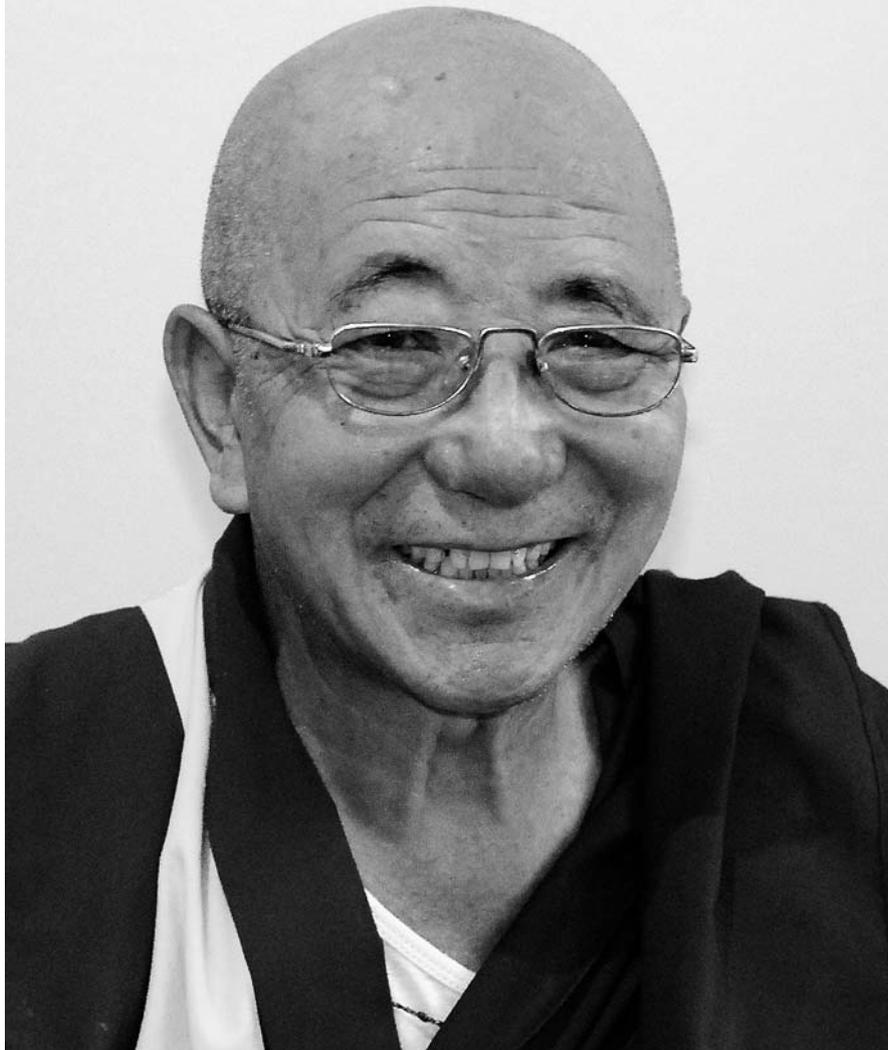


Gut vorbereitet ins Altern gehen, war schon immer die Devise von Geshe Tenpa Chöpel (70). Im Interview spricht er darüber, wie ihm die Geistesschulung heute hilft.



„Wir müssen uns auf das Altern vorbereiten!“

W INTERVIEW MIT GESHE TENPA CHÖPEL

Wie ist es für Sie persönlich zu altern?

GESHE TENPA CHÖPEL: Es ist genau so, wie es in den buddhistischen Schriften steht. Dort werden die hauptsächlich menschlichen Leiden ja genannt: Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Je älter man wird, umso mehr von

diesen Leiden erlebt man. Bei mir persönlich ist es auch so: Die Sehkraft nimmt ab, ich höre schlechter, das Essen schmeckt nicht mehr so gut wie früher, es kommen Krankheiten und Gebrechlichkeiten. Wenn ich in den Spiegel schaue, finde ich, dass ich doch sehr anders aussehe als früher.

In buddhistischen Schriften gibt es viele Erklärungen über die Leiden des Alterns. Was bringt es, darüber nachzudenken? Verdoppelt sich dadurch nicht noch das Leiden?

GESHE TENPA CHÖPEL: Buddhistische Meisterinnen und Meister geben den Rat, über das Altern nachzudenken, wenn man noch jünger ist. So motiviert man sich, jetzt, wo wir noch die Kraft dazu haben, möglichst viel im Dharma zu lernen und anzuwenden. Ein Mensch lernt ja in jungen Jahren auch auf anderen Gebieten etwas für das Leben. Genau so sollten wir dann, wenn die Zeit gut ist, den Dharma studieren und praktizieren, damit wir später darauf bauen können. Denn wenn wir erst einmal alt sind, werden wir nicht mehr in der Lage sein, so viel zu lernen.

Selbst beim Dalai Lama mit seinen hohen spirituellen Verwirklichungen sieht man das Altern des Körpers. Dies sollten wir als Belehrung sehen, die uns sagt: Alles, was uns umgibt, ist dem Verfall unterworfen. Wenn wir uns das klar machen, entsteht eine starke Motivation, den Geist zu schulen und Ursachen dafür zu setzen, auch nach diesem Leben auf gute Umstände zu treffen bzw. sogar die Befreiung zu erreichen. Das Nachdenken über das Altern ist aber auch in diesem Leben schon von Nutzen, denn es spornt uns an, jetzt vorzubauen, damit es uns im Alter einigermaßen gut geht. Besonders wichtig dabei ist es, heilsame geistige Einstellungen zu entwickeln.

Wenn wir regelmäßig über Altern und Sterben nachdenken, ist dies auch ein Weg, ein sinnvolles Leben zu führen. Blendet man das Leiden aus, das unweigerlich auf einen zukommt, dann besteht die Gefahr, dass man die falschen Prioritäten setzt: Statt den eigenen Geist in eine positive Richtung zu entwickeln und sich anderen gegenüber rücksichtsvoll und mitfühlend zu verhalten, schadet man sich selbst und anderen. Wir haben

die Tendenz, wichtige Dinge immer hinauszuschieben. Wir denken: „Das mache ich später. Ich meditiere später, ich studiere später.“ Und so gehen die Jahre dahin, ohne dass uns bewusst ist, dass wir dem Altern unterworfen sind und dass die Chancen immer mehr schwinden.

Wir kennen den Zeitpunkt unseres Todes nicht. Wir wissen nicht, was als nächstes kommt, das nächste Leben oder der nächste Tag. Wenn wir auf der Basis dieser Überlegungen den Geist schulen, dann können wir dem Altern und dem Sterben entspannt entgegen sehen.

Wenn wir uns unsere eigene Vergänglichkeit bewusst machen, werden wir auch mehr Mitgefühl mit denen haben, die jetzt altern, die krank sind oder im Sterben liegen. Wir haben oft

welen setzen, denn es gibt nirgends sonst einen verlässlichen Schutz. Eine feste Zufluchtnahme wird uns beim Altern helfen und uns am Ende unseres Lebens auch das Sterben erleichtern. Wenn wir in jüngeren Jahren intensiv Zuflucht nehmen, wird es zur Gewohnheit, und wir werden diese Haltung im Alter sozusagen parat haben.

Heißt das, wenn man erst einmal alt ist und vorher den Dharma nicht praktiziert hat, dann kann man nicht mehr viel machen?

GESHE TENPA CHÖPEL: Ja! Wenn man alt ist und sich darauf nicht vorbereitet hat, ist es zu spät. Es kommen dann viele Leiden auf einen zu – körperlich sowieso, aber auch auf geistiger

„Über das Altern nachzudenken ist ein Weg, ein sinnvolles Leben zu führen“

erschreckend wenig Mitgefühl für andere, weil wir uns unserer eigenen leidhaften Situation nicht bewusst sind.

ZUFLUCHTNAHME IST DIE WICHTIGSTE VORBEREITUNG

Wie bereitet man sich aus Ihrer Sicht am besten auf das Altern vor?

GESHE TENPA CHÖPEL: Die wichtigste Vorbereitung für einen Buddhisten ist die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha. Es bedeutet, dass wir unser ganzes Vertrauen in diese Drei Ju-

Ebene. Die Menschen entwickeln dann eine schmerzhaft Reue über ihr Leben und die verpassten Chancen.

Aber selbst wer nicht in der Lage ist, intensiv zu studieren oder zu meditieren, kann doch im täglichen Leben gute Einstellungen entwickeln, mit heilsamer Motivation handeln und sich um Harmonie und um gute Beziehungen zu den Menschen bemühen. Dann entsteht eine innere Zufriedenheit und Freude.

Wer dagegen egoistisch lebt, immer nur auf seinen Vorteil bedacht ist und anderen sogar schadet, wird spätestens im Alter große Reue über sein Leben empfinden. Und wenn es ans Sterben geht, kann das zu großen inneren Verwerfungen führen.

Das heißt, wenn man Dharma übt, erlebt man zwar die körperlichen Leiden des Alterns, aber nicht unbedingt geistiges Leiden?

GESHE TENPA CHÖPEL: Ja genau, gegen das körperliche Leiden können wir nicht viel machen, das bringt der natürliche Verfall mit sich. Auch spirituell Praktizierende sind davon betroffen. Die Schlüsselfrage ist, wie wir diese Leiden durchleben. Der Geist macht den Unterschied! Wer seinen Geist geschult hat, wird trotz körperlicher Schwierigkeiten ein erfülltes Leben führen können und mit Zufriedenheit auf sein Leben zurückblicken. Er hat gute Anlagen gelegt, die sicher gute Wirkungen zeitigen werden.

Wenn es anderen gut geht, geht es auch uns gut. Das ist das Prinzip des Abhängigen Entstehens, speziell von Handlung und Wirkung. Wenn wir anderen Leiden zufügen, werden wir Leiden zurückbekommen. Wenn wir anderen nutzen, werden wir selbst Glück erleben. Wer danach lebt, kann diese Einstellung bis ins hohe Alter bewahren.

Wer sehr weit fortgeschritten ist, kann trotz Krankheiten ungehindert weiter praktizieren, solche Praktizierende transzendieren ihre Leiden. Bei mir ist es leider nicht so, ich fühle mich manchmal durch meine körperlichen Einschränkungen beeinträchtigt, und auch mein Gedächtnis hat sich verschlechtert.

Wird Ihrer Erfahrung nach die Dharma-Praxis mit dem Alter leichter oder schwerer?

GESHE TENPA CHÖPEL: Wenn man sich in jungen Jahren um Dharma bemüht hat, wird die Übung im Alter eher leichter, weil man daran gewöhnt ist und gute Anlagen gelegt hat. Der indische Meister Śāntideva sagt, dass alles durch Gewöhnung leichter wird. Sogar spirituelle Ziele, die uns zuerst uner-

reichbar schienen, können durch stetiges Üben verwirklicht werden.

Wie sieht Ihre tägliche Praxis aus?

GESHE TENPA CHÖPEL: Ich stehe gegen 3.30 Uhr auf. Als allererstes entwickle ich eine gute Motivation für den Tag, also den Gedanken, dass ich nützlich sein kann für die Lebewesen. Dann mache ich ausführlich Gebete und Meditationen. Früher war ich in der Lage,

wirkt immer noch unermüdlich zum Wohle anderer. Was ich bewundere ist, dass der Dalai Lama, obwohl er keine westliche Ausbildung genossen hat, in den 80er Jahren Englisch gelernt und sich so gut in wissenschaftliche Gebiete eingearbeitet hat, dass er sogar mit Experten über viele Themen diskutieren kann. Das zeigt eine große geistige Flexibilität und Offenheit, die nur große Meisterinnen und Meister haben. Auch genießt Seine Heiligkeit großen Respekt

„Wir schieben wichtige Dinge immer hinaus. So gehen die Jahre dahin, und unsere Chancen werden weniger“

täglich 700 bis 800 Niederwerfungen zu machen, bis ich die 100.000 voll hatte. Heute schaffe ich aufgrund meiner Krankheiten und meines Alterns nur noch fünf bis sechs Verbeugungen. Abends mache ich noch einmal ein paar Niederwerfungen und bringe dabei die Vier Kräfte der Bereinigung hervor [die Kraft der Reue, der Stütze, des Vorsatzes und der Gegenmittel, Anm. der Red.]. Damit schließe ich den Tag ab.

Welche Vorbilder haben Sie für das Altern?

GESHE TENPA CHÖPEL: Es gibt große Meister, die auch im hohen Alter noch ein Vorbild sind, wie S.H. der Dalai Lama, wie Kensur Geshe Ugyen (1914–2003) in seiner späten Zeit und Kangyur Rinpoche, die ein Leben lang gelernt und praktiziert haben und im fortgeschrittenen Alter die Lehre weitergeben.

Der Dalai Lama ist sicher herausragend. Er geht ja schon auf die 80 zu und

– sei es bei Politikern, Vertretern der Religionen oder ganz gewöhnlichen Menschen. All das führe ich darauf zurück, dass er eine intensive Geistesschulung durchlaufen und insbesondere die Drei Hauptaspekte des Pfades, Entsagung, Altruismus und Weisheit, verwirklicht hat. Aus diesen Übungen entstehen die Früchte ganz von allein.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Oliver Petersen

GESHE TENPA CHÖPEL ist 1942 in Tibet geboren, 1959 flüchtete er im Zuge der Unruhen nach Indien. In Mysore schloss er 1991 seine Geshe-Ausbildung mit den Prüfungen zum Lharampa-Geshe ab. Er kam Mitte der 90er Jahre nach Deutschland, unterrichtete erst am Tibetischen Zentrum und übernahm 1998 die spirituelle Leitung des Tibetisch-Buddhistischen Zentrums in Berlin. 2003 ging er zurück ins Kloster Sera-Jhe, wo er heute lebt.