



Am Ende müssen wir alles loslassen: Freunde, Besitz, unseren Körper. Wenn du die Kunst des Loslassens kultivierst, wird die Reise schön sein und du wirst einen leichten Tod haben. Das rät der tibetische Lehrer Chökyi Nyima Rinpoche im Interview mit Ayshen Delemen.

# „Lassen Sie los!“

## Vom Älterwerden und Sterben



### Interview mit Chökyi Nyima Rinpoche

**Ayshen Delemen:** *Rinpoche, lassen Sie uns über das Älterwerden sprechen. Für viele Menschen eine beklagenswerte Angelegenheit.*

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Siehst du diese schöne Blume dort drüben? Wie jede andere Blume ist sie dem Alterungsprozess unterworfen. Alles altert. Auch der Mensch wird geboren, wächst heran und altert. Das ist der natürliche Lauf der Dinge. Das Älterwerden sollte man nicht als ungewöhnlich erachten. Besser als uns Sorgen über das Älterwerden zu machen, ist eine sinnvolle Art des Umgangs mit dem Leben, nämlich in jedem Augenblick heiter und freundlich zu sein, ungeachtet des Alters, als Jugendliche, Erwachsene, Senioren, wie auch immer. Wenn wir so zu leben verstehen, wird unser Leben sinnvoll sein. Es wird ein erfülltes Leben sein.

Das Leben ist sehr kostbar. Wir müssen das schätzen, was wir haben, und in unserem Leben etwas damit anfangen. Sei gut! Tue niemandem Leid an – dich selbst eingeschlossen. Sei freundlich zu dir selbst! Freundlich zu jedermann, nicht nur zu deiner Familie oder deinen Freunden, auch zu Käfern und Tieren,



**„Besser als sich Sorgen über das Älterwerden zu machen, ist eine sinnvolle Art des Umgangs mit dem Leben, nämlich in jedem Augenblick heiter und freundlich zu sein, ungeachtet des Alters.“**

zu jedem einzelnen fühlenden Wesen. Kümmere dich, liebe, respektiere, teile, gib, hilf!

Älter werden liegt in der Natur aller Dinge. Da ist nichts zu machen. Auch der Arzt kann da nicht helfen. Ein spiritueller Pfad ebenfalls nicht. Sind wir aber glücklich, ist dies eine gesunde Angelegenheit, die auch gutes Aussehen mit sich bringt. Das ist der Schlüssel für gutes Aussehen. Das Altern selbst können wir nicht aufhalten, denn es ist völlig natürlich. Selbstverständlich sind eine gesunde Lebensweise, die richtige Diät, Heilmittel und so weiter nützliche Faktoren. Wesentlicher aber ist die geistige Einstellung. Nicht allzu viele Sorgen, keine Befürchtungen, keine negativen Emotionen wie Gier, Ärger und ähnliches. Dafür vermehrt gute Emotionen wie Liebe, sich um andere kümmern, Entspannung, sich des Lebens erfreuen, heiter sein. Das führt zu einem entspannten und leichten Geist und bewirkt, dass auch der Körper ohne Anspannungen ist. Dieser Umstand wiederum wird sicherlich dafür sorgen, dass der Körper nicht „alt“ aussieht.

*Warum ist die Tatsache des Älterwerdens für viele Menschen eine solche Bedrohung? Insbesondere eine penetrante Werbekultur suggeriert auf aggressive Weise die Werte von immerwährender Jugend und Schönheit.*

Aus zwei Gründen: Erstens möchten die meisten Leute gerne hübsch sein und gut aussehen. Der Gedanke, unvorteilhaft auszusehen, sei es plötzlich oder allmählich, ist für viele Menschen

beängstigend. Das Geschäft mit der Schönheit weiß diese Tatsache natürlich mit profitorientierter Cleverness zu kombinieren. Es ist ihr Geschäft, ihre Waren anzupreisen, obwohl es vermutlich weniger bewirkt, als sie behaupten.

Bei diesem Thema sind zwei Aspekte zu beachten: Alter ist Alter; die Jahre können nicht rückwärts gezählt werden. Dein Aussehen wird aber davon beeinflusst werden, ob du mit einer geistigen Einstellung in den Spiegel schaut, wie: „Oh, ich sehe immer noch gut aus. Ich bin glücklich!“ Dann wirst du die anderen sagen hören, wie jung du noch ausiehst. Wenn wir aber unachtsam gegenüber unserem Geist sind, werden dadurch psychische Belastungen negative Auswirkungen auf das Physische haben. Lebe daher heiter und freundlich!

Es wundert mich, dass heute die Menschen dem Thema des Älterwerdens so viel Bedeutung beimessen. Das ist doch kein neues Thema. Das Altern wird seit Jahrtausenden beobachtet. Seit Urzeiten werden Menschen geboren, altern, werden krank und sterben. Das ist doch sehr normal. Heutzutage scheinen sich die Menschen aber mehr damit zu beschäftigen, attraktiv und frisch auszusehen als das früher der Fall war. Natürlich gibt es da den Druck von Medien und Werbung. Doch es liegt vor allem daran, dass die Selbstzentriertheit zunimmt. Das Spirituelle im Leben der Menschen ist geschwächt, das Materielle erstarkt.

Die Menschheit muss mehr über die spirituellen Werte lernen und dadurch entspannter werden. Schau dir dein eigenes Leben an. Das Älterwerden ist ei-

ne Sache. Schlimmer ist es, unheilbar krank zu sein. Noch schlimmer, leidvoll zu sterben.

Sei dir darüber bewusst, dass der spirituelle Vorteil wichtiger ist als der materielle Gewinn. Spiritualität erfreut sich heute wachsender Beliebtheit. Die Menschen – welcher Religion auch immer sie in ihrem Land, mit ihrer Familie angehören – glauben gerne an etwas. Doch die Art, wie die Menschen glauben, ist eher „light“. Lediglich zu besonderen Anlässen gehen sie zur Kirche, wie zum Beispiel zu Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen. Darüber hinaus jedoch kaum. Wenn es ihnen etwas schlecht geht, sagen sie: „Oh, mein Gott, hilf mir!“ In Wirklichkeit aber will Religion angewandt werden, egal, welcher Überzeugung oder Glaubensrichtung man anhängt. Dann wird Religion eine kraftspendende und heilsame Wirkung haben.

*Auch beim Thema Tod stellt man fest, dass die meisten Menschen im Allgemeinen nicht besonders gerne über das Ende des Lebens reflektieren. Vielleicht liegt es daran, dass wir in unserer Kultur nicht wirklich viel über den Sterbeprozess wissen. Ist das in einer buddhistischen Gesellschaft wie in Tibet anders?*

Es stimmt, dass die Menschen gewöhnlich nichts über den Tod wissen, und manche mögen nicht einmal etwas über die Tatsache wissen, dass sie einmal sterben müssen. Sie möchten nichts mit diesem Thema zu tun haben, sich nicht damit auseinandersetzen oder darüber nachdenken. Sie ziehen es vor, in der



Fotos: ©Chris Zwickovits

**„Sogar Toilettenpapier könnte länger Bestand haben als das Leben eines Menschen.“**

*offensichtlich tiefere Erkenntnisse gewonnen. Zweifellos möchten viele von uns im Westen von diesem Wissen profitieren. Glauben Sie, dass wir uns dieses Wissen auch wirklich praktisch aneignen können?*

Dies ist weniger auf Tibet als vielmehr auf den tibetischen Buddhismus zurückzuführen.

diffusen Auffassung zu verbleiben, dass sie das Leben ewig genießen werden. Bedauerlicherweise ist dies nicht der Fall. Nicht nur in der tibetischen Kultur, sondern ganz allgemein gilt die Aussage des Buddha: „Alles ist der Veränderung unterworfen. Nichts ist verlässlich. Alles Bedingte ist unbeständig. Das Ende der Anhäufung ist, dass sie sich verbraucht. Das Ende eines jeden Bauwerks ist, dass es zerfallen wird. Alles Zusammengesetzte endet in Trennung.“ So sind alle bedingten Erscheinungen, ungeachtet ihrer Dauer, vergänglich. Ohne Ausnahme wird sich alles auflösen.

Ein Menschenleben scheint von so außerordentlich kurzer Dauer zu sein. Manchmal überdauert sogar Papier ein Menschenleben. Sogar Toilettenpapier könnte länger Bestand haben als das Leben eines Menschen.

Der Körper ist ein bedingtes, zusammengesetztes Phänomen. Es gab noch nie jemanden, der geboren wurde und nicht sterben musste. Die Natur des Lebens besteht darin, dass es sich von Moment zu Moment erschöpft. Es wird kürzer und nicht länger. Im Augenblick scheint die Sonne. Die Natur der Sonne ist, dass sie Licht ausstrahlt. Gleichermaßen ist das Leben so beschaffen, dass es immer kürzer wird.

*Gemäß der medizinischen Forschung tritt der Tod mit dem letzten Atemzug ein. Die tibetische Anschauung unterscheidet sich hiervon.*

Das ist nicht unrichtig. Der Körper stirbt mit dem letzten Atemzug. Wenn die äußere Atmung sich erschöpft hat und nicht mehr wiederkehrt, wird der Körper nicht mehr funktionieren. Aufgrund dieser Tatsache wird der Tod festgestellt. Doch der Mensch stirbt an diesem Punkt nicht hundertprozentig. Im Buddhismus kommt hier das sogenannte Subtile ins Spiel. Die subtilen Energien – im Tibetischen „Winde“ – des Körpers können noch anwesend sein. Erst wenn auch diese sich aufgelöst haben, ist der Tod vollständig eingetreten. So einfach ist das.

*Das ist wohl auch der Grund, weshalb empfohlen wird, den Toten länger auf seinem Totenbett liegen zu lassen?*

Richtig. Die fünf Sinne lösen sich beim Sterbeprozess in den Alayavijnana (Urgrundbewusstsein; tibetisch: kun gzhi) auf. Dabei sollte der Körper mindestens 24 Stunden ungestört liegen können. Besser sind drei Tage.

*Im Vergleich zum westlichen Stand des Wissens über den Sterbeprozess hat die „Wissenschaft des Sterbens“ in Tibet ganz*

Tibet war lediglich reich an einer einzigen Sache – dem Buddha-Dharma. Das ist der Grund, weshalb dort hochverwirklichte Experten vorzufinden waren und sind. Im Westen hingegen hat man das Augenmerk vor allem auf die naturwissenschaftliche Seite der Dinge gelegt, so sehr, dass man mittels hoch technisierter Errungenschaften sogar auf dem Mond landen konnte. Die Völker verfolgen unterschiedliche Interessen. Die Tibeter haben ein unstillbares Interesse an der Wissenschaft des Geistigen.

Als die buddhistische Lehre nach Tibet kam, waren die meditativen Methoden sowie die Philosophie und Terminologie des Dharma auch für die Tibeter neu. Die Tibeter hatten ihre eigene Religion des Bön. Wenn also die Menschen im Westen ein echtes Interesse an dieser so reichen und logischen Philosophie des Buddhismus haben, ist es selbstverständlich von Nutzen, wenn sie sich damit befassen. Sich damit zu beschäftigen, kann sehr hilfreich und notwendig sein. Doch weil der Buddhismus keine missionarische Tradition kennt, müssen die Leute bei Interesse selbst aktiv werden.



Zweitens ist es eigentlich keine Sache von Ost und West. Jeder kann sich dieses Wissen aneignen und es pflegen. Im Westen haben wir die verschiedenen Formen des Glaubens von Christen, Juden und Muslimen – sie alle sind Glaubende. Die Auffassung dieser religiösen Kulturen über den Tod zu kennen, ist auch lohnend. Ich fände es wertvoll, wenn man auf der Basis dieser Überzeugungen das eigene Wissen um die buddhistische Art des Umgangs mit dem Tod erweitern würde.

*In Ihrem Buch „Das Bardo-Buch: Ein Führer durch Leben, Tod und Wiedergeburt“ beschreiben Sie die unterschiedlichen Arten des Sterbens gemäß der Entfaltungsstufe des Dharma-Praktizierenden. Doch was ist Ihr Rat für einen ungeübten Westler? Wie sollte sie oder er sich auf den Moment des Todes vorbereiten?*

Für jemanden, der die geeigneten buddhistischen Methoden nicht kennt oder nicht die Gelegenheit ergreifen möchte, sich in Form von Meditation oder Gebeten mit ihnen zu beschäftigen, sich aber dennoch einen sanften Tod wünscht, gibt es einen simplen und logischen Rat: Lassen Sie los! Wenn man nicht loslässt, folgt eine Menge Leid. Wir haben an dieser Stelle keine andere Wahl. Dies eine muss man wissen: In dieser Sache haben wir absolut keine Alternative zur Loslösung bzw. dem Loslassen von Freunden, Familie, Kindern, Besitztü-

mern. All dies werden wir hinter uns lassen müssen.

Es ist nicht unser Wunsch zu sterben, doch jeder von uns weiß, dass wir – ungeachtet dessen, wie furchtbar es uns scheint – dieser Tatsache ins Auge blicken müssen. Einerseits ist es furchtbar, andererseits – ist es nun mal so im Leben. Daher muss man an dieser Stelle loslassen. Die Loslösung ist wesentlich. Und auch sehr logisch. Ungeachtet dessen, welchen Glauben du hast, wenn du diesen Rat anwendest, wird deine Reise schön sein. Du wirst einen leichten Tod haben. Um die Wahrheit zu sagen: Andernfalls ist es eine beängstigende Angelegenheit.

Ob Buddha es gesagt hat oder nicht: Wir wurden alle geboren, wir altern, wir werden heilbare oder unheilbare Krankheiten bekommen und zuletzt werden wir sterben. Das Problem aber ist nicht bloß der Tod. Es ist auch die Ungewissheit. Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss. Das kann schrecklich sein. Manche sterben schon im Mutterleib, manche unmittelbar nach der Geburt, andere als Teenager. Wieder andere werden über hundert Jahre alt. Deshalb: Wenn man sanft sterben möchte, ist es

gut und klug, sich rechtzeitig damit zu beschäftigen.

Das Interview führte Ayshen Delemen in Gomde, dem Dharma-Zentrum von Chökyi Nyima Rinpoche in Österreich. Rinpoche sprach dabei meist auf Englisch. Tibetische Passagen wurden von Heidi Köppl übersetzt.

**Chökyi Nyima Rinpoche** wurde 1951 als ältester Sohn von Tulku Urgyen Rinpoche (1920–1996) in Osttibet geboren und als die siebte Inkarnation des Drikung-Kagyü-Meisters Gar Drubchen, eines tibetischen Siddha, außerdem als Emanation Nagarjunas, des großen indischen Philosophen aus dem 2. Jahrhundert, erkannt. Rinpoche unterrichtet seit fast drei Jahrzehnten Menschen in der ganzen Welt. Seine Organisation Rangjung Yeshe Gomde ist den Dzogchen- und Mahamudra-Lehren der Chokling-Tersar-Übertragungslinie verbunden und veranstaltet Vorträge und Seminare in Dänemark, Deutschland, Österreich, Frankreich, den USA und Asien.

**Kontakt:** [www.gomde.de](http://www.gomde.de).



**Buchtip:** Chökyi Nyima Rinpoche: Das Bardo-Buch. Ein Führer durch Leben, Tod und Wiedergeburt, Schirner Verlag (Rinpoche kommentiert in diesem Buch einen klassischen

Text über die Vier Bardos von Tsele Natsok Rangdröl, einem Meister des 17. Jahrhunderts.)