

## **Altern auf dem Weg der Seele**

Nummer 23

Mai

1999

Weltweiter Guter Wille - Kommentar

Ein Bulletin über aktuelle Trends im Weltgeschehen

Nr. 23 Altern auf dem Weg der Seele

Anstatt das physische Alter als eine Zeit des Rückzugs zu betrachten, eine Zeit, in der das Leben sich verengt, begrenzt, ruhig und eingeschränkt wird, sollten die Menschen erkennen, dass das tatsächliche Ereignis des Alterns in einer Vervielfachung der spirituellen Möglichkeiten besteht; die Perspektiven der Seele breiten sich in zunehmender Herrlichkeit aus, während die Barrieren der kleinen täglichen Pflichten wegfallen und Menschen die Freiheit geben, als Seelen zu leben.

M. E. Haselhurst, *The Beacon*, Juli/August 1971

Der Kommentar des Weltweiten Guten Willens wird nicht im Abonnement angeboten; er wird durch freiwillige Spenden von Männern und Frauen guten Willens finanziert. Um künftige Ausgaben zu erhalten oder um zusätzliche Exemplare dieser Ausgabe zu sichern, schreiben Sie bitte an:

[de.geneva@lucitrust.org](mailto:de.geneva@lucitrust.org)

Suite 54  
3 Whitehall Court  
London SW1A 2EF  
UK

Rue du Stand 40  
1204 Genf  
Schweiz

866 United Nations Plaza  
Suite 482  
New York NY 10017  
USA

*Das Alter sollte man mit der Meditation über die Werke der Philosophie verbringen, einer Beschäftigung, die zu Frieden und Glück führen und den Weg zur Ewigkeit öffnen wird.*

--Seneca, 1st century A.D.

## **Einleitung**

Zu Beginn des neuen Jahrtausends sind wir im Reich der Menschen mit einem Phänomen konfrontiert, das es in unserer langen Geschichte noch nie gegeben hat: eine wachsende Anzahl älterer Menschen in fast allen Ländern der Welt. Dieses Wachstum am Ende der Altersskala ist zum einen ein Grund zur Sorge für Regierungen und Gemeinschaften, deren Aufgabe es ist, sich um ihre älteren Mitbürger zu kümmern. Andererseits kann es als ein riesiges menschliches Potenzial gesehen werden, das als wertvolle Ressource noch weitgehend ungenutzt ist. Seit Jahrzehnten beobachten wir, dass die Zahl der älteren Menschen zunimmt, insbesondere seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs und der Geburt der Babyboom-Generation um 1946 bis 1964. Die „Boomer“ haben eine „Alterswelle“ ausgelöst und ein Phänomen geschaffen, das sich im Lauf der Zeit auf alle Bereiche der Gesellschaft auswirkt: Wohnen, Lebensmittelproduktion, Kleidung, Bildung, Kultur und medizinische Versorgung. In weiteren anderthalb Jahrzehnten wird diese Welle schließlich an den Ufern des Ruhestands brechen.

Die große Frage ist, ob die Kraft dieser Welle das Land verwüsten und die jüngere Generation in der Verarmung ertrinken lassen wird, oder ob die Kraft der Älteren für eine neue Art von Wachstum fruchtbar gemacht wird, dessen Vorteile wir erst jetzt zu erkennen beginnen. Wenn wir der Welle mit offenem Geist begegnen, wird Letzteres der Fall sein.

Für diese Entscheidung brauchen wir das Denkvermögen mit seinem tiefgehenden, reflektierenden Denken, denn das Potenzial der älteren Menschen liegt vor allem im Bereich des Bewusstseins. Daher ist dieses Thema aus Sicht von World Goodwill von großem Interesse. Bewusstsein, so glauben wir, ist ein Geschenk und ein Produkt der menschlichen Seele. Und was Menschen in der Welt denken, sagen und tun, ist weitgehend das Ergebnis der An- und Abwesenheit des Seelenbewusstseins und seelischer Werte. Der Einfluss der Seele im Leben eines Menschen - der sich in erster Linie in den Qualitäten von Licht, Liebe und Wille zeigt - ist eine Frage des Ausmaßes, in dem wir für unser innerstes Selbst empfänglich sind.

Das menschliche Bewusstsein hat seit dem Zweiten Weltkrieg einen enormen Aufschwung erlebt, und zwar hauptsächlich wegen des Krieges. Der Krieg war entscheidend für die Menschheitsfamilie, mehr als uns bewusst ist. Hätten die alliierten Kräfte des Lichts nicht gesiegt, wäre die Welt in ein weiteres langes Zeitalter der materiellen Finsternis gestürzt. Aber sie haben gesiegt, und ein großes Tor wurde geöffnet für das Einströmen einer neuen Gruppe hochkreativer und erwachter Seelen. Sie überschwemmen die Welt mit ihrer Energie und stimulieren sowohl das Gute als auch das Schlechte der *conditio humana*. Insgesamt war die Auswirkung jedoch sehr gut. Zahllose menschliche Probleme, um die man sich nie zuvor gekümmert hatte, wurden erhellt und erschienen im Licht. Und der Notlage und dem Potenzial älterer Menschen werden immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Es ist zu hoffen, dass dieser Kommentar dazu beitragen wird, das Bewusstsein für das kreative Potenzial unserer älteren Mitbürger zu schärfen und vielleicht eine neue Vision geistiger Möglichkeiten auf dem Weg der Seele aufzuzeigen.

## **Die Rolle der Vereinten Nationen**

Es ist eine gewaltige Aufgabe, einen vollständigen Überblick über die Anzahl älterer Menschen in der Welt und ihre persönlichen Bedürfnisse zu erhalten. Glücklicherweise sind die Vereinten Nationen mit ihren enormen Ressourcen in der Lage, umfangreiche Statistiken und andere wichtige Daten zu erheben, die es uns ermöglichen, das Ausmaß des Problems zu erkennen.

(Nebenbei bemerkt sind die Vereinten Nationen selbst eines der ersten Ergebnisse der einströmenden Kräfte des Lichts und der Liebe in die Welt nach dem Zweiten Weltkrieg. Sie sind der lebende Beweis dafür, dass das universelle Herz und die Seele der Menschheit endlich lebendig und stark sind.) Mit dieser Datensammlung wurde die Notwendigkeit offensichtlich, einen internationalen Aktionsplan für den Umgang mit einer zunehmend alternden Bevölkerung zu entwickeln. Ein solcher Plan wurde 1982 auf der Weltversammlung über das Altern in Wien verabschiedet. Ziel dieses internationalen Aktionsplans zur Frage des Alterns war es, die „Fähigkeiten von Regierungen und der Zivilgesellschaft zu stärken, um effektiv mit einer alternden Bevölkerung umzugehen und sich mit dem Entwicklungspotenzial und den Bedürfnissen älterer Menschen zu befassen“.<sup>1</sup> Der Plan enthält Empfehlungen für Maßnahmen in den Bereichen Forschung, Datenerhebung und -analyse, Schulung und Weiterbildungen in Bereichen wie Gesundheit und Ernährung; Schutz älterer Verbraucher, Wohnen und Umwelt, Familie, Sozialhilfe, Einkommenssicherheit und Beschäftigung sowie Bildung. Dieser internationale Aktionsplan wurde später von der Generalversammlung der Vereinten Nationen angenommen, und das Jahr 1999 wurde zum Jahr der älteren Menschen erklärt. Die Einleitung des Aktionsplans vermittelt einen kurzen Überblick über das Ausmaß des weltweiten Bevölkerungswachstums. In der Einleitung heißt es unter anderem: „Erst in den letzten Jahrzehnten hat sich die Aufmerksamkeit nationaler Gesellschaften und der Weltgemeinschaft auf die sozialen, wirtschaftlichen, politischen und wissenschaftlichen Fragen gerichtet, die das Phänomen des Alterns in dieser größeren Dimension aufwirft. Früher lebten die Menschen zwar bis ins hohe Alter, ihre Anzahl und ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung waren aber niedrig. Das zwanzigste Jahrhundert hat jedoch in vielen Regionen der Welt dazu geführt, dass die perinatale und die Kindersterblichkeit eingedämmt, die Geburtenrate gesenkt, die Lebenserwartung verbessert, die Ernährung und die medizinische Grundversorgung verbessert und viele Infektionskrankheiten unter Kontrolle gebracht wurden. Diese Kombination von Faktoren hat dazu geführt, dass die Anzahl und der Anteil der Menschen, die bis ins hohe Alter überleben, gestiegen sind.“

1950 gab es nach Schätzungen der Vereinten Nationen weltweit etwa 200 Millionen Menschen im Alter von 60 oder mehr Jahren. 1975 lag ihre Zahl bei 350 Millionen. Die Vereinten Nationen gehen davon aus, dass diese Zahl bis zum Jahr 2000 auf 590 Millionen und bis 2025 auf über 1.100 Millionen ansteigen wird; das bedeutet eine Zunahme von 224 Prozent seit 1975. Im gleichen Zeitraum wird die Weltbevölkerung insgesamt voraussichtlich von 4,1 Milliarden auf 8,2 Milliarden ansteigen, was einer Zunahme von 102 Prozent entspricht. In 45 Jahren werden die Älteren also 13,7 Prozent der Weltbevölkerung ausmachen.“

Und innerhalb dieser alternden 13,7 Prozent wächst die Kategorie der „ältesten Alten“, die über 80 Jahre alt sind, noch schneller als alle anderen Altersgruppen. Ein Bericht der Vereinten Nationen schätzt, dass es 1998 „66 Millionen Menschen über 80 Jahre gab, was einer Person von 100 auf der Erde entspricht, und dass ihre Zahl bis 2050 auf 370 Millionen ansteigen wird. Schon jetzt gibt es 135.000 Menschen, die über 100 Jahre alt sind“.

Der Bericht zum Internationalen Aktionsplan zur Frage des Alterns enthält zahlreiche Empfehlungen für die humanitäre Betreuung älterer Menschen, die von Gemeinden und Behörden berücksichtigt werden sollten. Ältere Menschen sind nach wie vor eine lebenswichtige Ressource und haben eine maßgebliche Rolle zu spielen, auch wenn sie das Rentenalter bereits überschritten haben. Der Aktionsplan drückt dies sehr treffend aus:

„Das menschliche Leben ist durch eine lange Kindheit und ein hohes Alter gekennzeichnet. Im Laufe der Geschichte hat dies den Älteren die Möglichkeit gegeben, die Jüngeren zu erziehen und ihnen Werte zu vermitteln; diese Rolle hat das Überleben und den Fortschritt der Menschheit gesichert. Die Anwesenheit älterer Menschen im Haus und in der Familie, in der Nachbarschaft und in allen Formen des gesellschaftlichen Lebens ist immer noch eine unersetzliche Lehrstunde der Menschlichkeit. Nicht nur durch sein Leben, sondern auch durch seinen Tod vermittelt der ältere Mensch uns allen eine Lehre. Durch die Trauer begreifen die Hinterbliebenen, dass die

Toten weiterhin an der menschlichen Gemeinschaft teilhaben, durch die Ergebnisse ihrer Arbeit, die Werke und Einrichtungen, die sie hinterlassen haben, und durch die Erinnerung an ihre Worte und Taten. Dies kann uns ermutigen, unseren eigenen Tod mit größerer Gelassenheit zu betrachten und uns der Verantwortung gegenüber künftigen Generationen stärker bewusst zu werden.

Ein längeres Leben bietet den Menschen die Möglichkeit, ihr Leben rückblickend zu betrachten, einige ihrer Fehler zu korrigieren, der Wahrheit näher zu kommen und ein anderes Verständnis für den Sinn und Wert ihres Handelns zu erlangen. Dies ist vielleicht der wichtigste Beitrag älterer Menschen für die menschliche Gemeinschaft.

Gerade in dieser Zeit, nach den beispiellosen Veränderungen, die die Menschheit zu ihren Lebzeiten erfahren hat, sollte die Neuinterpretation der Lebensgeschichten durch die Älteren uns allen helfen, die dringend notwendige Neuorientierung der Geschichte zu erreichen.“

Das menschliche Bewusstsein hat jetzt die intellektuelle und technische Fähigkeit, die Probleme älterer Menschen auf globaler Ebene anzugehen. Ein Ausdruck dieses globalen Bewusstseins ist der Aktionsplan der Vereinten Nationen zu Fragen des Alterns, der in Wien erarbeitet wurde. Er markiert eine wichtige Etappe in der Entwicklung und Erweiterung des menschlichen Bewusstseins. In vielen Ländern der Welt, insbesondere in den entwickelten Regionen, wurden spezielle Sozial-, Finanz- und Gesundheitsprogramme geschaffen, um den Bedürfnissen ihrer Bürger gerecht zu werden. Diese Programme sind aus der bewussten Erkenntnis entstanden, dass eine Gesellschaft eine Verantwortung hat, für alle ihre Bürger zu sorgen, von der Kindheit an bis ins hohe Alter. Keine Altersgruppe kann mit gutem Gewissen als unbedeutend abgetan werden. Verantwortungsbewusste Bürger, die die Fähigkeit haben, auf Bedürfnisse zu reagieren, halten dies für selbstverständlich. Aber ein solches integratives Bewusstsein war nicht immer der Fall. Die Geschichte der menschlichen Verantwortung für ältere Menschen war bis vor kurzem ziemlich düster.

## **Historische Perspektiven**

In antiken Gesellschaften, insbesondere in ländlichen und landwirtschaftlichen Regionen, wurde das Alter nicht als eigene Kategorie gesehen; alte Menschen waren einfach ältere Erwachsene. Das Kriterium war die Nützlichkeit. Sobald Kinder alt genug waren, wurden sie zur Arbeit eingesetzt, im Haus oder auf dem Feld. Sobald sie alt und körperlich nicht mehr in der Lage waren zu arbeiten, hörten sie damit auf. Es gab nie ein Konzept für den Ruhestand. Ältere Erwachsene wurden in der Regel respektiert, solange sie nützlich waren. Wenn sie jedoch durch Senilität oder körperliche Krankheit arbeitsunfähig wurden, galten sie als Belastung, insbesondere für die jüngeren Generationen. Wenn die ältere Person über ein gewisses Vermögen verfügte und Eigentum besaß - in der Regel der älteste Mann in der Familie -, konnte sie ihren Lebensabend in relativem Komfort auf ihrem Hof oder Anwesen verbringen. Wenn die ältere Person jedoch keine Familie hatte, die bereit war, sich um sie zu kümmern, wurde sie möglicherweise aus dem Haus geworfen und blieb auf sich allein gestellt bettelnd auf der Straße.

Das Schicksal der älteren Menschen in manchen primitiven Gesellschaften war nicht viel besser. Wenn sie krank und für den Stamm nutzlos wurden, konnten sie getötet oder zum Selbstmord ermutigt werden. Aber in diesen primitiven Gesellschaften bezog sich Nützlichkeit nicht immer nur auf körperliche Fähigkeiten. In sogenannten mündlichen Kulturen wurden viele ältere Menschen als Quelle von Wissen und Weisheit respektiert; sie waren das Gedächtnis des Stammes und repräsentierten die Kontinuität zwischen den Generationen. Oft wurden sie auch als Richter bei Streitigkeiten eingesetzt.

Diese Achtung vor den Ältesten eines Stammes, einer Sippe oder eines Dorfes gab es auch in der frühen hebräischen Welt. Jede Stadt oder Sippe hatte ihren Ältestenrat, der als Führer des Volkes galt und allmächtig war. Im 4. Buch Mose wies der Herr Mose an: „Versammle mir 70 Männer aus den Ältesten Israels, von denen du weißt, dass sie die Ältesten des Volkes und seine Vorsteher sind, und führe sie vor die Stiftshütte, dass sie dort bei dir stehen. Und ich will herabkommen und dort mit dir reden; und ich werde von dem Geist nehmen, der auf dir ist, und auf sie legen, dass sie mit dir an der Last des Volkes tragen, und du sie nicht allein tragen musst.“<sup>2</sup>

Hier wird eine Gruppe von Ältesten mit dem göttlichen Geist ausgestattet, die beträchtliche religiöse und richterliche Macht und Respekt hatte. Dieser Respekt war jedoch nicht allgemein verbreitet. Mit der Weiterentwicklung und verstärkten Organisation von Städten und Gesellschaften wurde die Frage nach der Kontrolle über den Reichtum - die Steuern - oft zu einer Streitfrage zwischen den Ältesten und den jüngeren, ehrgeizigeren Männern der Stadt. Im Buch der Könige, das im siebten Jahrhundert v. Chr. geschrieben wurde, wird der Konflikt zwischen König Rehabeam - dem Sohn Salomons - und dem Ältestenrat geschildert. Die Ältesten verlangten eine Senkung der Steuern. Rehabeam war damit nicht einverstanden und beriet sich mit den jüngeren Männern, die mit ihm aufgewachsen waren; diese rieten ihm, die Steuern zu erhöhen, und der König folgte ihrem Rat.<sup>3</sup> Von dieser Zeit an, als die jungen Monarchien immer mächtiger wurden, begann der Respekt vor der Weisheit der Älteren zu schwinden.

### **Das Alter in der griechisch-römischen Welt**

Während in der jüdischen Welt der alttestamentarischen Zeit das Alter ein Privileg war, herrschte in der jugendlichen Zeit des frühen Griechenlands keine solche Einstellung. Wie der Historiker George Minois feststellte: „Für ein Volk, das nach menschlicher Vollkommenheit, Schönheit und dem Erreichen des vollen menschlichen Potenzials strebte, konnte das Alter zu den göttlichen Flüchen gezählt werden.“<sup>4</sup> Das Bewusstsein in der frühen griechischen Gesellschaft war entschieden auf die Erforschung von Wahrheit und Schönheit ausgerichtet, wie sie in der Vitalität der Jugend zum Ausdruck kommt. Die Gebrechlichkeit, die Senilität, die Krankheit und die Altersschwäche, die den Körper der Älteren oft heimsuchten, waren ein Gräuel für das Streben nach Schönheit.

Die Schönheit kam in der anmutigen Gestaltung der Tempel zum Ausdruck. Die Bildhauer bemühten sich, die perfekten Dimensionen der menschlichen Gestalt zu finden - allerdings die eines jungen Erwachsenen. Wie Alexander der Große waren ihre Helden jung und wurden für ihre körperliche Stärke gelobt. Alte Krieger wurden wegen ihrer Weisheit aufgesucht. Aber sie wurden mehr wegen ihrer Erfahrung und ihres Wissens als wegen ihres Alters respektiert.

Bedeutende griechische Philosophen hingegen schrieben ausführlich über die Alten und dachten über ihren Wert nach. Epikur, der im Alter von 72 Jahren starb, schrieb: „Niemand sollte zögern, Weisheit zu suchen, wenn er jung ist, und nicht müde werden, sie zu suchen, wenn er alt ist. Denn kein Alter ist zu früh oder zu spät für die Gesundheit der Seele. Und zu sagen, dass die Zeit für das Studium der Philosophie noch nicht gekommen oder schon vorbei ist, ist wie zu sagen, dass die Zeit des Glücks noch nicht gekommen oder schon vorbei ist. Deshalb sollten sowohl die Jungen als auch die Alten nach Weisheit streben.“<sup>5</sup>

Platon schrieb in *Der Staat* über ein Gespräch zwischen Sokrates und Kephalos, einem wohlhabenden Kaufmann aus Piräus. Sokrates sagte: „Ich unterhalte mich gern mit alten Männern, denn sie sind uns gleichsam auf dem Weg vorausgegangen, den auch wir vielleicht gehen müssen, und es scheint mir, dass wir von ihnen erfahren sollten, wie er ist und ob er rau und schwer oder breit und leicht ist.“

Platon, der 81 Jahre alt wurde, schrieb auch über den idealen alten Menschen. In seiner Utopie träumte er von einer idealen Republik, die von einer Gruppe von Älteren regiert wird: „...die Älteren

sollen herrschen und die Jüngeren sich unterwerfen...Die Alten müssen den Jungen ein Beispiel geben: Wenn jemand seine Eltern misshandelt, wird er von einem Gericht verurteilt, das aus 101 ältesten Bürgern besteht; die Gerichte sollen von Personen...zwischen 50 und 70 Jahren beaufsichtigt werden; in allen schwierigen Fällen werden die ältesten Hüter der Gesetze zu Rate gezogen.“<sup>6</sup>

Während Platon sich eine ideale Gesellschaft vorstellte, die von der Weisheit der Alten regiert wird, vertrat Aristoteles eine gegenteilige Auffassung. In seiner *Rhetorik* zeichnet er ein sehr abstoßendes Bild der Alten. „Weil sie nämlich schon viele Jahre gelebt haben, öfter enttäuscht worden sind, öfter Fehlritte begangen haben und die Mehrzahl der menschlichen Unternehmungen schlecht ausgeht, legen sie sich auf nichts endgültig fest... Ferner sind sie feige und fürchten sich schon, bevor es Anlass dazu gibt, sie sind nämlich gerade das Gegenteil der Jungen: Sie sind kühl, jene dagegen hitzig, so dass das Alter der Feigheit den Weg gebahnt hat. Auch die Furcht ist ja eine Art seelischer Kälte.“<sup>7</sup> (S. 112, Reclam 1999, Gernot Krapinger)

Im antiken Griechenland gab es sehr unterschiedliche Einstellungen zu älteren Menschen. Während Platon über die ideale Verwendung bestimmter angesehener älterer Bürger schrieb, setzte der Stadtstaat Sparta dies in die Praxis um. Es gab dort einen Regierungsrat aus 30 Männern, die alle über 60 Jahre alt waren. Sie wurden auf Lebenszeit gewählt; sie leiteten die gesamte Politik und fungierten als Richter bei Straftaten. Die Athener hingegen hatten keine so hohe Wertschätzung für ihre Ältesten und verliehen ihnen nur Ehrenrechte. Die Vitalität der Jugend hatte im Bewusstsein der damaligen Zeit einen höheren Stellenwert. In der Tat spiegelte sich diese Einstellung in den philosophischen Schriften, in den griechischen Theaterstücken, in der Medizin und in der Politik wider. Die Bedürfnisse älterer Menschen wurden nicht allzu ernst genommen, da ihre Zahl gering war; sie stellten zumeist kein soziales Problem dar.

Für viele griechische Bürger war das Alter anscheinend kein Lebensabschnitt, auf den sie sich freuten, vor allem wenn es bedeutete, die Leiden von Krankheit und Senilität zu erdulden. Anstatt sich diesem (für sie) demütigenden Zustand zu stellen, wählten viele daher den Selbstmord als vorzeitigen Ausweg. Das war eine akzeptable Lösung, die, wie wir wissen, auch Sokrates in Anspruch nahm.

Diese Einstellungen blieben auch während der Epoche des Römischen Reiches vorherrschend und verschlechterten sich sogar noch, nachdem die eindringenden Westgoten aus dem Norden die Macht übernommen hatten. Von da an und während des finsternen Mittelalters in Europa war der Wert der Alten und Schwachen gering. Das Gesetz war die Herrschaft des Schwertes; die Strafe für Mord war eine Geldstrafe oder eine Steuer, deren Höhe vom Alter des Opfers abhing; für alte Männer war die Steuer geringer als für einen jüngeren Mann, und für Frauen jenseits des gebärfähigen Alters betrug die Geldstrafe praktisch nichts.

Der einzige Lichtblick in dieser dunklen Zeit war der Einfluss der christlichen Kirche auf das Bewusstsein. Die christlichen Lehren betonten die Liebe und das Mitgefühl für die Mitmenschen, unabhängig von ihrem Stand im Leben. Ab dem dritten Jahrhundert n. Chr. begannen die Klöster und Hospize der Kirche, sich der weniger Glücklichen anzunehmen. Dies war ein echter Wendepunkt im Bewusstsein der Menschen, der sich noch verstärkte, als christliche Werte eine immer größere Rolle im europäischen Denken spielten. Während die barmherzigen Handlungen der Kirche väterlich und edel waren und viele vor einem qualvollen Tod auf der Straße bewahrten, nahm die Sichtweise der Kirche auf das Alter mit der Zeit eine ziemlich dunkle Wendung. Krankheit, Gebrechen und Altersschwäche, von denen ältere Menschen üblicherweise betroffen waren, wurden nun als eine Art göttliche Strafe angesehen, als ein böser Fluch, der auf einem Menschen wegen seiner Sünden lastete. Und ein solcher Fluch verhielt nichts Gutes für jemanden, der hoffte, im Jenseits Frieden zu finden. Die Erlösung in diesem und im nächsten Leben wurde zu einer echten Sorge. Während die kirchliche Lehre der Gesellschaft also die Angst vor der Verdammnis einflößte, bot sie auch einen Weg zur Absolution. So begann die Praxis des

Ablasshandels. Und die Wohlhabenden, insbesondere reiche alte Männer, nutzten diese Überlebensgarantie in vollem Umfang.

Die wohlhabende Klasse hatte schon immer die Möglichkeit, sich im Alter, wenn man nicht mehr arbeiten konnte, auf ihre Höfe oder Villen zurückzuziehen. Ab dem sechsten Jahrhundert n. Chr. hatten die um ihr Seelenheil im nächsten Leben besorgten Wohlhabenden die Möglichkeit, sich in ein Kloster zurückzuziehen, wo sie ihren Lebensabend in Vorbereitung auf das ewige Leben verbringen konnten.<sup>8</sup>

Natürlich erhielt die Kirche für diesen Dienst finanzielle Zuwendungen, so dass diese Möglichkeit den Armen nicht offenstand. Armut wurde von der Kirche als Beweis für die Sünde und den Fall aus der Gnade angesehen; die Armen wurden zum Objekt für wohlthätige Almosen, die natürlich denjenigen, der sie gab, seines Heils versicherten. Doch auch wenn diese Praxis nur eine kleine wohlhabende Minderheit betraf, so führte sie doch eine neue Vorstellung vom Alter ein: den freiwilligen Rückzug in eine eigene Einrichtung, die vom täglichen Familienleben und der Gesellschaft abgeschnitten war. Mit der Beendigung der Arbeitstätigkeit wurde eine Unterbrechung des normalen Lebensablaufs geschaffen. Kurz gesagt, es war der Vorläufer des Altersheims, um nichts Geringeres als das Thema der Erlösung herum gebaut!

Im vierzehnten Jahrhundert begann sich der Gedanke des Ruhestands in einem eigenen Heim durchzusetzen. „1351 gründete König Jean le Bon, der den Ritterorden des Sterns ins Leben gerufen hatte, in Frankreich ein Altersheim für die alten Ritter, in dem sie mit Respekt behandelt und von jeweils zwei Dienern bedient werden sollten. Dies war das erste Hotel des Invalides für ältere ehemalige Militärs.“<sup>8</sup>

Von diesem Zeitpunkt an verbreitete sich der Gedanke des Ruhestands in der Mittelschicht. Kaufleute, Handwerker und bestimmte Gruppen von Arbeitern spendeten einen Teil ihres Einkommens an Altersheime und Krankenhäuser, um sicherzustellen, dass sie im Alter einen Platz hatten, an den sie sich zurückziehen konnten. Die Tatsache, dass überhaupt solche Einrichtungen für den Ruhestand geschaffen wurden, zeugt von einem wachsenden sozialen Bewusstsein. Es war der Beginn der Renaissance in Europa, und neue kreative Energien kamen in Kunst, Musik, Architektur und Literatur zum Ausdruck. Viele der großen Künstler, wie Leonardo da Vinci, Tizian und Michelangelo, schufen ihre kreativsten Werke in ihren späteren Lebensjahren. So entstand ein neuer Respekt vor den kreativen Fähigkeiten der älteren Menschen. Doch ironischerweise wurden ältere, kranke und altersschwache Menschen in Kunst und Literatur immer noch oft negativ dargestellt. Es war die Zeit der griechischen Wiedergeburt in Europa, die eine Rückkehr zu einer neuen Suche nach Wahrheit und Schönheit sowie zur Verehrung der Jugend sowohl im Denken als auch in der Form mit sich brachte.

Es scheint, als habe es immer ein Streben nach ewiger Jugend gegeben. Es ist ein wiederkehrendes Thema, das sich zu unterschiedlichen Zeiten durch die Jahrhunderte hindurch zeigt. Es ist, als ob die unsterbliche Seele in uns immer wieder danach drängt, eine vollkommeneren Form zu erschaffen - eine, die scheinbar unempfindlich gegen den Zahn des Alters ist. Die Erforschung des Alterungsprozesses geht auf Hippokrates (460-377 v. Chr.) in Griechenland zurück, der als Vater der modernen Medizin gilt. Seine Theorie besagt, dass der Alterungsprozess mit dem Verlust von Wärme und Feuchtigkeit einhergeht; der Körper wird alt und trocken. Die Quelle dieser Wärme befindet sich in der linken Seite des Herzens und breitet sich von dort im Körper aus. Aristoteles (384-322 v. Chr.) entwickelte diese Theorie weiter.

„Alles, was lebt“, schrieb er, „hat eine Seele, die sich im Herzen befindet und die ohne Wärme nicht überleben kann. Die Seele und die natürliche Wärme sind bei der Geburt eng miteinander verbunden, und das Leben besteht in der Aufrechterhaltung dieser Wärme und ihrer Beziehung zur Seele. Es ist wie ein Feuer, das aufrechterhalten und mit Brennstoff versorgt werden muss, das aber nach einer langen Zeit der Schwächung erlöschen wird. Jeder Organismus verfügt bei

der Geburt über eine bestimmte Menge an angeborener latenter Wärme, die sich nach und nach abbaut und schließlich erlischt, was den natürlichen Tod zur Folge hat“.<sup>9</sup>

Während des finsternen Mittelalters schien die Neugier auf den Alterungsprozess gering zu sein. Wie bereits erwähnt, war diese Zeit von der Haltung der christlichen Kirche geprägt, die dazu neigte, alte und kranke Körper als verflucht anzusehen. Die Erforschung des Alterns wurde jedoch im Mittelalter durch Roger Bacon (1210-1292) wiederbelebt. Er ging das Altern wissenschaftlicher an. Zu seinen Schriften gehörten *Die Heilung des Alters und der Erhalt der Jugend* sowie *Über die Verzögerung des Alterns*. Er war vielleicht der erste, der die Verbesserung des Lebensstils als Mittel zur allmählichen Verlängerung der Lebenserwartung und zur Begrenzung der Leiden im Alter hervorhob. Dreihundert Jahre später, im 16. Jahrhundert, vertrat der Schweizer Arzt Paracelsus die Auffassung, dass das Leben ein „Geist“ ist, der aus der Luft stammt und mit „Kraft und Tugend“ ausgestattet ist. Er verglich das Altern mit Rost auf Metall, der zur Zersetzung führt. Auch er war der Ansicht, dass das Altern von der Lebensqualität abhängt und dass dieser Prozess durch eine ausgewogene Ernährung und ein angenehmes Klima verlangsamt werden kann.

Im 17., 18. und 19. Jahrhundert änderte sich die Einstellung zum Wert älterer Menschen nicht wesentlich. Die durchschnittliche Lebenserwartung war immer noch relativ gering. Mitte des 17. Jahrhunderts lag sie in Amerika bei nur 35 Jahren; ein Jahrhundert später war sie auf 40 Jahre gestiegen. Die älteren Menschen waren immer noch eine kleine Minderheit der Gesamtbevölkerung und wurden in der Regel von ihren Familien gepflegt. Dazu der Autor Ken Dychtwald: „Die frühen Amerikaner machten sich wenig Gedanken über das Altwerden. Menschen in der Lebensmitte dachten nicht darüber nach, wie sie für ihre alternden Eltern sorgen sollten, denn die meisten ihrer Eltern waren bereits verstorben“.<sup>10</sup> Erst nach 1900 wuchs die Zahl der älteren Menschen in der Bevölkerung beträchtlich. Im 20. Jahrhundert ist die Lebenserwartung enorm gestiegen. Mit den Fortschritten in der Medizin, der Verbesserung der präventiven medizinischen Versorgung und vor allem dem besseren Wissen über den Wert von Ernährung und Bewegung stieg die durchschnittliche Lebenserwartung rapide an. Im Jahr 1900 lag sie bei 47 Jahren. Heute liegt sie in den entwickelten Regionen der Welt bei 70,6 Jahren für Männer und 78,4 Jahren für Frauen.<sup>11</sup> Und mit diesem Anstieg der Lebenserwartung wandelt sich auch die Einstellung zum Wert älterer Menschen zum Positiven. Ältere Menschen sind heute besser organisiert und haben sich zu einer politischen Kraft entwickelt, die kein Politiker und keine Regierung mehr ignorieren kann.

## **DIE GABE DER WEISHEIT**

Wir haben einen kurzen Blick auf die Dimensionen der alternden Weltbevölkerung geworfen und gesehen, dass sie am älteren Ende der Skala schneller wächst als am jüngeren. Es handelt sich um ein in der gesamten Menschheitsgeschichte beispielloser Phänomen. Aufgrund der steigenden Zahl älterer Menschen in fast allen Ländern der Welt erkennen Regierungen sowohl auf lokaler als auch auf nationaler Ebene die Notwendigkeit für neue Programme und Aktionspläne, um die Bedürfnisse ihrer alternden Bürger zu erfüllen. Sie sehen sich in der Verantwortung für deren Betreuung, wenn die Älteren nicht über ausreichende Mittel verfügen, um für sich selbst zu sorgen. Die Anerkennung dieser Verantwortung stellt eine wirklich wichtige Etappe in der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins dar. Verantwortung (wörtlich: die Fähigkeit zu antworten) ist ein Spiegel der Seele und zeugt von ihrer tätigen Liebe in der Welt. Wie wir im vorangegangenen Abschnitt gesehen haben, standen diese Verantwortung und der Respekt für ältere Menschen in der Vergangenheit nicht immer an erster Stelle im Denken der Menschen. Wir sollten uns darüber freuen, dass unser Bewusstsein heute größtenteils nicht mehr durch die degradierte Mentalität des finsternen Mittelalters geprägt ist.

Wir wissen inzwischen, dass ältere Menschen trotz ihres alternden Körpers noch lange nach Erreichen des „Rentenalters“ viel für die Gesellschaft leisten können. Für immer mehr Menschen ist der Ruhestand nicht einmal eine Option, die sie in Betracht ziehen würden. Sie beenden zwar ihre „bezahlte Arbeit“, sind aber weiterhin als Ehrenamtliche oder Berater tätig. Es wurde sogar vorgeschlagen (von einem Mitarbeiter dieses Kommentars), dass wir eine neue Terminologie für die so genannten Ruhestandsjahre einführen sollten. Begriffe wie „im Ruhestand“ könnten durch „nicht in bezahlter Arbeit“ oder „im Ruhestand von bezahlter Arbeit“ ersetzt werden. Das lässt dem Begriff „Arbeit“ Raum für die Berücksichtigung unbezahlter Arbeit - wie z. B. eine Lehrtätigkeit oder andere Arbeit im Zusammenhang mit Interessen des Herzens oder des Geistes. Vielleicht könnten wir uns auf eine Zeit einstellen, in der das Ende der bezahlten Arbeit als Wegbereiter für eine Phase der Selbstfindung gesehen wird, für die früher oft aufgrund der Anforderungen der Existenzsicherung die Zeit fehlte. Die Beendigung der bezahlten Arbeit könnte somit als Zugang zum Licht gesehen werden.<sup>12</sup> Ob bezahlt oder unbezahlt, viele ältere Menschen sehen sich immer noch als vitale Individuen; ganz mit der Arbeit aufzuhören ist langweilig. Ihr inneres Bewusstsein strebt nach mehr Wachstum. Für sie ist ein Geist, der sich mit 65 oder 70 Jahren abschaltet, eine Einladung zu einem vorzeitigen Tod.

Damit wird ein weiteres wichtiges Merkmal des Alterungsprozesses angesprochen. Es ist unvermeidlich, dass der physische Körper im Laufe seiner natürlichen Zyklen von Geburt, Reife, langsamem Verfall und Tod verfällt. Wir können versuchen, den Alterungsprozess „umzukehren“ oder zu verlangsamen, aber letztlich ist das, wie wir wissen, ein aussichtsloser Kampf. Unser physischer Körper ist nicht dazu bestimmt, ewig zu leben, und das sollten wir auch nicht wollen. Viele sehen den physischen Körper heute einfach als ein vorübergehendes „Vehikel“, das wir eine Zeit lang benutzen. Wir sollten daher versuchen, ihn so gesund wie möglich zu erhalten, ihn aber nicht wirklich als einziges Objekt von Wert behandeln; denn in diesem Vehikel ist ein Aspekt des Bewusstseins verankert, eine Identität, die vom Alterungsprozess nicht betroffen zu sein scheint. In der Tat ist sie in ihrer eigenen Natur alterslos. Es ist vermutlich dieses alterslose Selbst, wenn Sie so wollen, das bei vielen älteren Menschen das Gefühl hervorruft, jünger zu sein als ihr tatsächliches physisches Alter. „Ich mag 65 sein, aber ich fühle mich eher wie 45“, ist ein verbreitetes Gefühl. Man könnte annehmen, dass sie nur eine Phase der Verleugnung durchlaufen und sich weigern zuzugeben, dass sie alt werden, aber höchstwahrscheinlich entwickeln sie aufgrund eines allgemeinen Erwachens des menschlichen Bewusstseins eine Sensibilität für diesen alterslosen Punkt des inneren Seins, der die Art und Weise bestimmt, wie sie sich im Leben identifizieren. Das Erkennen eines doppelten Selbst - eines alterslosen und eines alternden - motiviert vielleicht (wenn auch unbewusst) einige ältere Menschen dazu, über ihr physisches Alter hinauszuschauen. Ihre Identität verschiebt sich auf der Suche nach dem Potenzial, das im Inneren liegt. Sie versuchen, den inneren, subjektiven Teil ihres Wesens zu erschließen, der vom Alterungsprozess unbeeinflusst ist. Sie entdecken, dass sie weiter an Wissen und Weisheit wachsen können, auch wenn ihre physischen Körpersysteme langsamer werden.

Es ist ein Wachstumsprozess, den der Autor Zalman Schacter-Shalomi als „weise werden“ bezeichnet. „Menschen werden nicht automatisch zu Weisen“, sagt er, „nur weil sie ein hohes Alter erreichen. Sie werden weise, indem sie die innere Arbeit aufnehmen, die stufenweise zu einem erweiterten Bewusstsein führt.“<sup>13</sup> Diesen Weg beschreibt er als „spirituelles Älterwerden“ - „eine innere Suche nach Gott, ein selbstgesteuertes Erblühen des Geistes, das alle Menschen in einer gemeinsamen Suche vereint, unabhängig von ihrer (religiösen) Zugehörigkeit“<sup>14</sup>.

Weisewerden (*sage-ing*) ist ein Weg der Entdeckung, den immer mehr ältere Menschen beschreiten. Als Beispiel werden hier einige Auszüge aus schriftlichen Kommentaren einer kleinen Gruppe älterer Menschen wiedergegeben, die einen guten Teil ihres Lebens damit verbracht haben, ihr inneres spirituelles Potenzial zu suchen und zu entwickeln. Die Phase des Weiser-werdens begann nicht notwendigerweise in ihren Ruhestandsjahren; bei einigen war es sogar eine lebenslange Suche. Aber ihre späteren Jahre waren eine Zeit der Bekräftigung des

Wertes von tiefem spirituellem Studium und Meditation in dem, was man die „alterlose Weisheit“ nennt. Wahre Weisheit kennt kein Alter, und diejenigen, die sie suchen, bringen die Freude über ihre ewige Lebendigkeit zum Ausdruck.

### **LEBENDIGE WEISHEIT**

*Man muss lernen, solange man nicht weiß - und das heißt, so lange man lebt - (Seneca).*

*(Von M.B., 89 Jahre)*

Im Leben vieler von uns (vielleicht der meisten?) kommt eine Zeit, in der „die tägliche Runde, die gewöhnliche Aufgabe“ nicht mehr „alles bereithält, was wir zu fragen brauchen.“

Als diese Zeit für mich kam, war ich fast 40 Jahre alt, jenes Alter, das als so dramatisches Ereignis im Leben einer Frau gilt. Damals hatte ich das Glück, fast augenblicklich mit dem in Berührung zu kommen, was ich als die zeitlosen Weisheitslehren kennen, erkennen und verstehen lernte.

Meine eigenen Studien und Forschungen sowie meine Meditationen haben meine Lebensweise, meinen Bewusstseinszustand und meine täglichen Aktivitäten revolutioniert. Ich bin zu einem sich ständig erweiternden Verständnis dessen gelangt, was meine menschliche Verantwortung zu lieben und den Zielen unseres planetarischen Gottes für seine Schöpfung zu dienen ausmacht. Ich erinnere mich gut an den Tag, an dem ich zum ersten Mal die Realität der Welteinheit am eigenen Leib erfahren habe. Dies war nicht nur die Einheit der „Einen Menschheit“, sondern die Einheit allen Lebens in allen Reichen. Diese Erfahrung brachte ein unbeschreibliches Gefühl der Freude, der Richtigkeit und Zweckmäßigkeit von „Gottes Plan für die Menschheit“ mit sich, das mich nie verlassen hat. Sie hat mir noch stärker bewusst gemacht, welche Verantwortung das Menschenreich nicht nur für den evolutionären Fortschritt der Menschheit, sondern für alle Reiche in der Natur, die wir als „niedere“ Reiche bezeichnen - das Tier-, das Pflanzen- und das Mineralreich - übernehmen muss. So etwas wie „unbelebte“ Materie gibt es in Wirklichkeit nicht. Die gesamte Manifestation befindet sich in einem Zustand evolutionärer Entwicklung, und das Menschenreich ist in einer entscheidenden Position des Dienstes für alle, weil wir zum ersten Mal in der Geschichte einen Zustand des planetarischen Bewusstseins entwickelt haben, wo man selbstlos lieben und dienen kann; wo man mit dem Licht, der Liebe und der Kraft in Kontakt treten kann, welche das Denkvermögen, das Herz und den Willen Gottes repräsentieren; und wo man die Energien in die Manifestation bringen kann.

All diese Dinge haben meine Lebensweise, meine Beziehungen zu anderen und meinen Bewusstseinszustand revolutioniert. Die unvermeidlichen persönlichen Opfer, die in der Anfangsphase gebracht werden mussten, sind längst unter die Schwelle des Bewusstseins gesunken und durch eine Gelassenheit und einen Frieden des Geistes und des Herzens ersetzt worden, den keine irdische Katastrophe stören kann. Ich weiß, dass die gegenwärtigen weltweiten Krisen und Katastrophen das unvermeidliche Vorspiel für das Entstehen eines neuen und umfassenderen Geistes- und Herzenszustandes für die Welt von morgen sind... <sup>13</sup>

*Von R. H., 91 Jahre*

Seit meinen frühesten Jahren war ich spirituell veranlagt und habe nach einem Glauben gesucht, den ich akzeptieren konnte.

In der Erinnerung verfolge ich die Fäden, die ich auf dem Weg dieser Inkarnation geknüpft habe. Ich denke über das nach, was ich vielleicht erreicht habe, und stelle fest, dass es eher ein Lernprozess als eine Leistung war.

Damit ich das werden kann, was ich zu sein wünsche, beginne ich jeden Tag in Meditation und widme mich aufs Neue dem Dienst des Kommenden. Meinen physischen Körper setze ich entsprechend seiner Kraft intelligent ein; bei meinen Emotionen oder Gefühlen denke ich daran, wie sie sich fühlen könnten und nicht, wie ich mich fühle. Manchmal ist das schwierig, aber die Belohnung ist reichlich. Das Denkvermögen - das größte Gut, das uns zur Entwicklung gegeben wurde - ist eine mächtige Kraft, die destruktiv genutzt oder umgelenkt und konstruktiv eingesetzt werden kann. Durch richtiges Denken sind wir in der Lage, unsere Gefühle zu kontrollieren: erst

denken, dann reden. Wir sollten die Worte, die aus unserem Mund kommen, sorgfältig wählen, denn für sie werden wir zur Rechenschaft gezogen. Das erfordert große Anstrengung und Ausdauer, und für mich ist der richtige Gebrauch des Denkvermögens der tätige Wille Gottes. Dies sind die Ziele, die ich mir gesetzt habe. Das Alter ist eine gute Zeit, um Selbstdisziplin zu lernen.

*Von J. B., 80 Jahre*

Vor Jahren unternahm ich meine ersten Meditationsversuche in Form einer Konzentrationsübung. Ich versuchte, mich für kurze Zeit auf ein Thema oder ein Konzept zu konzentrieren, ohne dass der Verstand in alle Richtungen wanderte... Die Frage, die mir immer wieder durch den Kopf ging, war: Woher weiß der Verstand, dass er wandert? Kann er sich selbst beobachten? Kann er sich selbst kontrollieren? Sicherlich kann das nur von einer höheren Ebene aus geschehen. Langsam dämmerte mir, dass es durchaus etwas anderes geben könnte, was als Beobachter und Kontrolleur fungiert, etwas, das jenseits der physischen, emotionalen und mentalen Natur liegt. Mir kam die bekannte Analogie in den Sinn - die des Wagenlenkers, der drei temperamentvolle Pferde lenkt (oder von ihnen gelenkt wird?), die die innewohnende Seele und die drei Aspekte der niederen Natur symbolisieren. Der Grad der Kontrolle über diese drei Pferde (das dreifache niedere Selbst) hing ganz von der Ausbildung, der Erfahrung und dem Können des Wagenlenkers (der Seele) ab.

*Von P. B., 72 Jahre*

Die eigene Regeneration (Re-gene-ratio: wieder rational machen) besteht im TUN, nicht darin, sich hinzusetzen und auf Godot zu warten oder zu erwarten, dass einem die Leute hinterherlaufen.

Eine Hauptaufgabe im Ruhestand war die Synthese. Es gibt Anzeichen dafür, dass dies rasch erreicht wird und in einem tieferen Sinn - einem seelischen Sinn - vielleicht schon Realität ist. In Wahrheit ist es genau das... Die notwendige Synthese ist jedoch klar zu erkennen. Es herrscht jetzt eine große Gelassenheit, ein Gefühl der Ganzheit, ein Sinn für das spirituelle Ziel und ein Verständnis und Wissen um die erforderlichen Techniken zur Bewahrung des Gleichgewichts am Punkt des Lichts, wenn widerstreitende und unerlöste Kräfte ihren Ausdruck suchen. Dieses Wissen und Bewusstsein ist in der Tat seit langem vorhanden; aber es zu verwirklichen, es zu festigen und das zu tun, worauf die spirituelle Intuition besteht - all das ist die Arbeit eines ganzen Lebens.

Was von uns verlangt wird: dass wir danach streben, Licht auszustrahlen, indem wir erkennen, wer und was wir sind; und ebenso, dass wir danach streben, Kanäle der Liebe und der intelligenten Kreativität zu sein ... Es ist nicht nötig, über die Bedeutung des Wortes Gott zu spekulieren, wenn das Licht bereits leuchtet. Es ist auch nicht notwendig, sich um die Kontinuität des Bewusstseins über den Tod hinaus Sorgen zu machen, wenn man vom spirituellen Standpunkt aus gesehen bereits „tot“ ist und wenn es einen wahren Glauben an das Licht und eine regelmäßige Praxis der Meditation auf dem Pfad gibt, der zu ihm führt. Man muss nur völlig offen für das Licht sein, ohne Bedingungen... Merkt euch diese Sätze: Selbstsucht ist der Tod. Selbstlosigkeit ist unsterblich.

Aber so wie der physische Tod den physischen Körper und jedes Gefühl der Identifikation mit ihm beendet, so bedeutet spirituelle Selbsthingabe, sich von allem zu lösen, was man zu sein dachte. In der buddhistischen Meditation erkennt man nun, dass man nicht der Körper, nicht die Emotionen, nicht die Gedanken und nicht einmal das „Ich“ ist - und gibt selbst das auf. Es ist dieses selbstlose Gewahrsein, das die Grundlage für wahren Dienst in der Welt ist.

*Von J. B., 80 Jahre*

Der Beginn des Alters kann mit Zuversicht, ja sogar mit Freude begrüßt werden, wenn er als eine von der Seele gegebene Gelegenheit erkannt wird, sich auf die nächste Inkarnation vorzubereiten. Wenn das Feuer der Emotionen abklingt und die Ereignisse und Geschäftigkeit eines aktiven Lebens nachlassen, hat die Persönlichkeit die Möglichkeit, mit Losgelöstheit und

Leidenschaftslosigkeit zurückzublicken, um die Nützlichkeit des gegenwärtigen Lebensausdrucks zu bewerten.

Als ich etwa sechs Jahre alt war, hatte ich ein Erlebnis, das meine Einstellung zum Tod prägte. Eines Abends ... als ich im Bett lag und mit leerem Blick auf die zugezogenen Vorhänge starrte, durch die ein schattiges Tageslicht das stilisierte Muster endloser, sich aufrecht windender Rosen umriss, kam mir der Gedanke, dass es keinen Tod gibt. Ich erkannte, dass der Tod kein Ende ist, aber dass jeder auf der Welt seine Energie damit verschwendet, sich vor ihm zu fürchten. In diesem Moment beschloss ich, dass ich meine Energie nicht auf diese Weise verschwenden würde. Ich muss dazu sagen, dass es bis zu diesem Zeitpunkt in unserer Familie oder in unserer Umgebung keinen Hinweis auf den Tod oder ein Unglück gegeben hatte. In späteren Jahren führte diese Einsicht über den Tod dazu, dass ich die Wiedergeburt als Tatsache akzeptierte und an sie glaubte. Wenn ich von widrigen Umständen heimgesucht wurde, fragte ich nie: „Warum ich?“ Ich wusste, warum!

*Von R. D., 76 Jahre*

Der Seelenkontakt ... war schon in meinen Teenagerjahren vorhanden, als ich einen kurzen Einblick in mein zukünftiges Leben bekam. Ich wusste schon damals, dass ich viel reisen würde, was ich auch getan habe.

Wenn ich auf die vergangene Zeit zurückblicke, gab es in der Tat dieses „grundlegende Kontinuum, das sich im Laufe des Lebens langsam entfaltet“. Es gab freudige Wiedersehen mit denjenigen, die über die Jahrhunderte hinweg Freunde und Weggefährten waren - sie wurden erkannt -, und erneute Bekanntschaften mit denjenigen, die zwar nicht ganz Freunde oder Feinde waren, jedoch eine Verbindung zur eigenen Vergangenheit bildeten.

Das spirituelle Studium, die Meditation und der Dienst ... brachten die so dringend benötigte Disziplin und Weiterbildung. Die Notwendigkeit, sich selbst zu organisieren, aus seinem Elfenbeinturm herabzusteigen..., die Notwendigkeit, aus sich herauszugehen und Menschen zu treffen, sie so zu sehen, wie sie wirklich sind, gehörten zu meinen Lernerfahrungen.

In den letzten Jahren hat die Krankheit das tägliche Leben erschwert, aber man lernt, nach dem Diktum „keep on keeping on“ – einfach weiter machen – zu leben. Es gibt schlichtweg nichts anderes zu tun.

*Von J. G., 88 Jahre*

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, wird mir bewusst, wie viel ich durch die vielen Möglichkeiten gewonnen habe, die sich mir von klein auf geboten haben und die ich als Herausforderungen annahm, um sie zu bewältigen und zu verstehen. Als Kette hatte ich das Glück, mit einem wissbegierigen Geist und ohne Angst geboren worden zu sein...

Ich war immer von Liebe umgeben, jedoch war es ein liebevoller Ansatz, der mich instinktiv gelehrt hat unpersönlich zu sein, eine Unpersönlichkeit, die befreiend ist und lohnende Beziehungen auf jeder Ebene ermöglicht.

Ich freue mich auf die nächste Phase unserer Rückkehr zur Quelle, die für die neue Gruppe der Weltdienenden von größerem Nutzen sein wird und die Kraft des guten Willens lebendig macht. Das Leben ist so interessant, und ich bin zutiefst dankbar für die anhaltende Gelegenheit, innerhalb der Gruppe als Ganzes zu dienen.

*Von S. G., 80 Jahre*

Es scheint, dass das Festhalten an einer disziplinierten Tages- und Wochenstruktur sowie Zielstrebigkeit und Verantwortungsbewusstsein ein gutes Rezept für produktives Altern sind.

Ich bin in vielerlei Hinsicht gesegnet. Dazu gehören in erster Linie: mein fürsorglicher und verständnisvoller Ehemann, der jetzt 90 Jahre alt ist und immer noch wöchentlich ehrenamtliche Arbeit in der Gemeinde leistet, sowie ein kooperativer Körper und Geist - die beiden letzteren unterstützt durch tägliches Yoga und Meditation. Sie ermöglichen es mir, „meinen Teil in dem einen Werk zu tun“, indem ich so gut wie möglich ein verlässliches Bindeglied, ein Übermittler in dieser riesigen, vernetzten Sphäre bin, die wir Leben nennen. Dass es mir vergönnt sein möge,

weiterhin so zu leben und zu arbeiten, bis der Tag des Übergangs in ein anderes Wirkungsfeld gekommen ist, ist mein sehnlichster Wunsch und Gebet.

*Von R. C., 88 Jahre*

Obwohl jeder von uns in dieser Kategorie [der Älteren] sich unter anderen Umständen entwickelt hat als andere, passen wir alle in ein Muster des Wachstums in verschiedenen Entwicklungsstadien, und alle bewegen sich in dieselbe Richtung. In diesen frühen Stadien [des spirituellen Studiums] wurde mir klar, dass Reinkarnation eine Tatsache und keine Theorie ist.

Heute stelle ich fest, dass sich die Eindrücke, die ich im Laufe dieses Lebens gewonnen habe, zu einem logisch organisierten Muster der Existenz herauskristallisiert haben. Durch ständige, ununterbrochene Meditation ist mein Denken klarer geworden, und ich erkenne Lösungen für Probleme schneller. Meine Einstellung zu den Menschen ist liebevoller und verständnisvoller, und ihre Einstellung zu mir wird zurückgespiegelt. Ich habe auch festgestellt, dass ich mit der Rundum-die-Uhr-Pflege meiner Frau, die an Alzheimer erkrankt ist, besser zurechtkomme und gleichzeitig ein fröhliches Verhältnis zu unseren Nachbarn aufrechterhalten kann. Ich finde mehr Freude in all meinen Vereinen. Ich blicke optimistisch in die Zukunft und leide selten bis nie an Depressionen. Ich glaube, dass all diese Tendenzen in mir schlummerten und sich nun erheblich verstärkt haben.

Eine weitere Doktrin, die sich aus meinen Studien entwickelt hat, ist die der Notwendigkeit eines völlig unabhängigen Wachstums. Symbole und Studien können die Richtung weisen, aber das ist auch alles - und es gibt niemals ein Schulterklopfen dafür, dass man das Richtige getan hat. Dies beeinträchtigt meinen Beitrag zum spirituellen Leben nicht, sondern verstärkt ihn.

*Von L. H., 89 Jahre*

Es wurde schon früh klar, dass dieses Leben ein von innen gelenktes sein würde.

Diese Jahre (während der Großen Depression) lehrten uns Geduld und Beharrlichkeit; unsere Eltern waren ermutigend, und trotz eines starren Zeitplans machte sich die Seele im Inneren auf die Suche nach dem großen Geheimnis...

Mit dem Eintritt in den Ruhestand... kam das unbezahlbare Geschenk - die Freizeit. Was für eine Freude es war, Zeit zu haben um viel zu lesen, nachzudenken, das Weltgeschehen eingehend zu studieren, meinen Horizont zu erweitern und mit meiner weit verstreuten Familie in Kontakt zu bleiben... In diesen letzten Jahren habe ich ein Gefühl der Gemeinschaft, der Zielstrebigkeit und des gemeinsamen Ziels mit den Schülern der zeitlosen Weisheit überall gewonnen. Es war eine köstliche Reise, voller Freuden, Liebe, Humor und Hoffnung.

*Von M. A., 84 Jahre*

Ich glaube, ich hatte immer das Gefühl, imstande zu sein, meine eigenen Gedanken zu denken, aber es wurde mir nie erlaubt, obwohl mich auf eine unausgesprochene Art und Weise „etwas anderes“ (das ich später als die Seele sah) in Gang hielt...

Nun bin ich seit weit über 15 Jahren verwitwet und befinde mich im gegenwärtigen wunderbaren Stadium der völligen Freiheit zu denken und zu handeln, wie ich will, innerhalb der einfachen, aber angemessenen äußeren Umstände, in denen ich leben kann. Und ich sehe das alles [die früheren Lebenserfahrungen] als Stadien, in denen die Seele sich dieses individualisierten Mechanismus bemächtigte und an seinen Prozessen arbeitete, so dass sie durch den Prozess der Befreiung für die Übertragung des Lichts genutzt werden konnte. Ich sehe meine besondere Aufgabe als spiritueller Dolmetscher... Wordsworth schrieb irgendwo: „Nun bin ich frei, befreit und auf freiem Fuß, meine Wohnstätte fest zu legen, wo ich will.“ Damit scheint eine tiefe Anerkennung des „Raums“ einherzugehen.

Die Entwicklung des subjektiven Lebens in der Form wird also zum Teil durch das oben Gesagte und zum Teil durch das offensichtliche Faktum des Alterungsprozesses zu einer völlig annehmbaren Tatsache, nicht nur im Bewusstsein, sondern auch im Verstehen. Wie bei jeder Erfahrung können nur diejenigen, die auch ihre Besonderheiten erleben, in Wahrheit gemeinsame Erkenntnisse finden. Vielleicht ist dies eines der Elemente in Gruppenbeziehungen, sei es

innerhalb einer esoterischen Schule, sei es in irgendwelchen äußeren Gruppierungen, die man sich ausgesucht hat, und ganz besonders auch mit den eigenen Altersgenossen. Es ist so viel einfacher, mit anderen, die sich in der gleichen Situation befinden, über nachlassende körperliche Energie und Wortfindungsstörungen zu lachen.

In meinem eigenen Fall spüre ich, dass die körperliche Form der Arbeit immer weniger gerecht wird und dass ich mich sozusagen auf der Zielgeraden befinde. Ich habe keinerlei Bedenken, was den Übergang betrifft, und ich glaube, dass er, wann auch immer er kommt, für mich ein willkommenes Ereignis sein wird.

Inzwischen glaube ich, dass auch die jetzige Phase eine wertvolle Erfahrung ist, die es zu schätzen gilt. Sie bringt ein anderes Gefühl für „Zeit“ mit sich, dafür, „alles getan zu haben, um zu stehen“, wie der heilige Paulus es ausdrückt ... Es wird leichter, einen Schritt zurückzutreten und etwas mehr von der „Pracht des Entwurfs“ zu sehen, wie [ein tibetischer Lehrer] es beschreibt ... und etwas von der Vision des „inneren Auges, das die Glückseligkeit der Einsamkeit ist“, zu teilen. „In der Einsamkeit erblüht die Rose der Seele“, wie [der Lehrer] so einprägsam sagte.

Mein Lieblingszitat steht am Ende von Longfellows Gedicht „Morituri Salutamus“:

„Denn Alter ist eine Gelegenheit, nicht weniger als Jugend selbst, wenn auch in einem anderen Kleid, und wenn die Abenddämmerung ausklingt, der Himmel mit Sternen gefüllt, die am Tag unsichtbar sind.“

*Von S. M., 72 Jahre*

In seinem Gedicht „The Coming of Wisdom with Time“ (Das Kommen der Weisheit mit der Zeit) schrieb W. B. Yeats: „Möge ich nun zur Wahrheit verblühen.“ In dem Sinne, dass man im späteren Leben allmählich die Gedanken und Gefühle loslässt und damit auch die Dinge, die einen angehäuften Ballast an überholter Relevanz bilden, ist es wahr, dass ein Zusammenziehen oder Vergehen in die Einfachheit stattfindet. Ich nehme an, dass dies ein Nebenprodukt des immer bewusster werdenden Bemühens ist, „im spirituellen Sein zu stehen“ und so weit wie möglich die Tatsache jener essentiellen, aber allzu oft verborgenen Göttlichkeit zu verdeutlichen, die der Grund allen Lebens in der Form ist.

Ich persönlich kann zwar nicht behaupten, mehr als einen Teil der angesammelten Belanglosigkeiten in meinem Leben losgeworden zu sein, aber ein kritischer Verstand wird zu einem verzeihenden Verstand, Akzeptanz ersetzt das Gefühl der Angst, und trotz des relativ geringen Besitzstandes, der mir geblieben ist, bin ich einfach dankbar für das, was ich habe, und für die Tatsache, dass wenig davon überflüssig ist.

Für diejenigen, die das Glück haben, dieses Wegfallen von vielem, was zwischen ihnen und dem Licht der spirituellen Wahrheit stand, bewusst zu erleben, liegt die Bedeutung und die Freude des Alterns vor allem in der Vision der Wechselbeziehung von Vergangenheit und Zukunft im gegenwärtigen Augenblick. In dieser kindlichen Beziehung zu der Zeit findet der alternde Mensch in der Tat einen Aspekt der „zweiten Kindheit“, der sich von der Kindlichkeit des Alters deutlich unterscheidet. Die körperlichen Sinne mögen verkümmern, aber sie machen damit einer wachsenden geistigen Wachheit Platz.

Man mag die Aussicht auf Unannehmlichkeiten im Prozess des Todes bedauern, aber wenn die Zeit näher rückt, schließt man den physischen Körper in die Reihe all der anderen Dinge ein, die zur Entsorgung bereit sind. Die Aufmerksamkeit richtet sich vielmehr auf das, was im Bewusstsein als Nächstes geschieht, und die Erfahrung des Lebens, wie es ist - und nicht, wie man dachte, dass es sein könnte -, bringt genau die Dankbarkeit und Freude mit sich, die als Eigenschaften der ewigen Seele Zeit und Ort gänzlich übersteigen.

Solche Qualitäten sind ein Hinweis auf die essentielle Wahrheit, die aus einer flüchtigen Welt der Illusion auftaucht. Das Bedauern über persönliche Unzulänglichkeiten und verpasste Gelegenheiten in der „Vergangenheit“ wird als ebenso sinnlos angesehen wie die Sorge um eine rasch näher rückende „Zukunft“, und so wird man in jenen reflektierten Zustand entlassen, in dem Meditation, Studium und Dienst zu einer einzigen Aktivität verschmelzen. Sie sind nicht mehr getrennt, obwohl sie miteinander verbunden sind, sondern werden in der täglichen Erfahrung zu

einer dreifachen Einheit, in der die Freude und Dankbarkeit des alternden Menschen ein Ausdruck der Seele ist und, ungehindert von den Sorgen der Jugend, die Kraft des guten Willens ausstrahlt. Guter Wille ist Liebe im Tun, und in diesem Universum ist Liebe Wahrheit. Es scheint mir, dass das Privileg des Alters darin besteht auf diese Weise zu dienen, und so akzeptiert man bereitwillig das „Verblühen zur Wahrheit“ als nichts Geringeres als eine spirituelle Gelegenheit, mit offenen und unbelasteten Armen empfangen zu werden.

## GEISTLICHE ÄLTESTENSCHAFT HEUTE

Das Altern auf dem Weg der Seele kann in der Tat ein „Verblühen zur Wahrheit“ sein, was, wie S.M. sagt, als „eine spirituelle Gelegenheit, mit offenen Armen empfangen zu werden“, akzeptiert werden sollte. Da die Weltbevölkerung in den nächsten fünfzig Jahren am älteren Ende schneller wächst, bildet sich ein potenzieller „Gruppengeist“, der die Möglichkeit hat, diese Gedankenkraft als konstruktives Werkzeug des Dienstes zu entwickeln. Wie wir aus den obigen Ausführungen ersehen haben, kann die Nutzung der späteren Lebensjahre als Zeit für tiefe, nachdenkliche Gedanken ein Gefühl der Erhebung und Freude vermitteln, das über die Beschränkungen eines welkenden Körpers hinausgeht. Wenn die Anforderungen eines aktiven persönlichen Lebens abnehmen und an Kraft verlieren, kommt ein neues Potenzial zum Vorschein: Weisheit. Aber es muss nicht unbedingt eine Weisheit sein, die tiefgründig ist; die meisten von uns sind keine philosophischen Denker. Wir wissen, dass ein hohes physisches Alter nicht automatisch mit Weisheit gleichzusetzen ist. Aber die meisten von uns haben eine gewisse Wahrnehmungsfähigkeit erlangt, allein durch die Erfahrung, all die Jahre zu leben. Und das ist ein guter Ausgangspunkt für den Weg zu einer neuen Ebene der Wahrheit.

Der Historiker Theodore Roszak sieht in seinem Buch *America the Wise* (Amerika die Weise) diese wachsende ältere Bevölkerung als eine Art Bedrohung für die Wirtschaftseliten, die die Fäden auf dem wettbewerbsorientierten Markt ziehen. Was sie fürchten, so Roszak, ist „Weisheit, das hart erkämpfte Ergebnis von Erfahrung und Reflexion... Das Letzte, was sie wollen, ist eine tiefgehende Diskussion über den Sinn des Lebens, seine höchsten Werte und ethischen Verpflichtungen. In der Tat können sie sich Weisheit nicht leisten. Aber Fragen, die zur Weisheit führen, sind es, die die Gedanken der Menschen füllen, wenn sie älter werden.“<sup>15</sup> Aufgrund der potenziellen Auswirkungen der Baby-Boom-Generation - die er die „Neuen Menschen“ nennt - auf die Gesellschaft stellt Professor Roszak fest: „Eine neue Welt tut sich vor uns auf - nicht jenseits der Meere, nicht im Weltraum, nicht im Cyberspace, sondern in der Zeit. Lebenszeit. Die Langlebigkeit ist unsere Entdeckungsreise ... eine Reise, die so leicht erschwinglich ist, dass Geld die uninteressanteste Frage ist, mit der wir uns beschäftigen müssen. Viel faszinierender sind die Kräfte des Denkvermögens, die Ressourcen des Geistes, die darauf warten, erforscht zu werden.“<sup>16</sup>

Für viele Angehörige der Vor-Boomer-Generation hat diese Erkundung bereits begonnen, und sie sind die unbeachteten, unerkannten Pioniere. Das ist in Ordnung für sie, denn eine der Voraussetzungen für wahre Weisheit ist Selbstlosigkeit. Selbstlosigkeit macht den Weg frei für die Seele - jenes innere selbstlose Wesen - unser wahres Selbst -, dessen Natur allumfassende Liebe ist. Wenn diese selbstlose Qualität der Liebe in den kommenden Jahrzehnten zunehmend in den Vordergrund des Bewusstseins rückt, wird sie in der Tat einen neuen Wertmaßstab setzen, der den Markt revolutionieren kann. Dies wird zum Teil davon abhängen, ob die „graue Welle“ der Neuen Menschen sensibel für die sich verändernden Bedürfnisse der Welt sein wird.

Aufgrund ihrer großen Zahl hat diese Welle die Wirtschaft seit ihrer Geburt mit jedem neuen Jahrzehnt beeinflusst. Werden sie in sich selbst den Ruhepunkt finden, der sie befähigt, die Welt auf neue, konstruktive Weise zu verändern? Die Chance liegt bei ihnen und bei den nachfolgenden Generationen. Weisheit ist eine wertvolle Ressource, weil sie den Weg in das spirituelle Leben und in das Leben des Geistes öffnet. Ein Lehrer definiert Weisheit so: „Sie befasst sich mit der Lebensseite der Evolution. Da sie sich mit dem Wesen der Dinge und nicht

mit den Dingen selbst befasst, ist sie das intuitive Erfassen der Wahrheit unabhängig vom Denkvermögen, und die angeborene Wahrnehmung, die zwischen dem Falschen und dem Wahren, zwischen dem Wirklichen und dem Unwirklichen unterscheiden kann“.<sup>17</sup>

Das Älterwerden auf dem Weg der Seele ist eine Reise der Offenbarung im Bewusstsein. Die Pionierarbeit der spirituellen Ältestenschaft hat bereits begonnen. Der Weg des Bewusstseins wird für die volle Entfaltung der menschlichen Seele in der Welt vorbereitet. Wenn die Neuen Menschen der Welle folgen und sich bemühen, ihr höheres spirituelles Potential zu suchen, wird das neue Jahrtausend einen guten Start haben. Es ist eine gute Zeit, um alt zu sein.

## Fußnoten

1 United Nations. International Plan of Action on Aging, Foreword, 1982

2 Numeri 11, 16-17

3 Könige I 12, 6-8.

4 History of Old Age. From Antiquity to the Renaissance. trans. Sarah Hanbury Tenison, 1989, Univ. of Chicago Press, p.43

5 Diogenes Laertius, Lives, X.122, Quoted in History of Old Age, p. 54

6 Plato, The Laws, trans. A.E.Taylor, London 1960, III.690 (Ibid, p. 59).

7 Trans. Lane Cooper, New York 1932, Ibid, p. 60-61

8 *History of Old Age*, p. 246

9 From *On Youth and Old Age, On Life and Death, and on Respiration*, trans.W. Ogle, London 1897, Ibid, p.71.

10 *Age Wave. The Challenges and Opportunities of an Aging America*, Ken Dychtwald and Joe Flower, 1989, Tarcher.

11 United Nations Population Fund. *The State of World Population 1998*.

12 Comments offered by T. S. C.

13 *From Age-ing to Sage-ing*, Zalman Schachter-Shalomi and Ronald Miller, 1995, Warner Books, p. 15.

14 Ibid, p. 39. 12

15 *America the Wise*, Theodore Roszak, 1998, Houghton Mifflin, p. 22.

16 Ibid, p. 25.

17 *Initiation, Human and Solar*, Alice A. Bailey, Lucis Publishing Company, p. 11.