

Christina Kessler

Sowa Rigpa

Die sanfte Heilkunst Tibets

Inspiziert von der klassischen chinesischen Heilkunst und dem indischen Ayurveda, tief eingebettet in die Philosophie des Mahayana-Buddhismus, stellt die traditionelle tibetische Medizin eines der faszinierendsten Heilsysteme der Welt dar. Sie basiert auf einer holistischen Weltanschauung, die Astrologie und Mondwissen ebenso integriert hat wie spirituelle und magische Praktiken. Ihre Diagnose- und Behandlungstechniken sind einfach, doch äußert präzise, ihre Arzneien enthalten ausschließlich natürliche Ingredienzien: Kräuter, Mineralien, Edelsteine ...

„Die tibetische Medizin ist ein Vermächtnis der tibetisch-buddhistischen Tradition von größter Bedeutung. Es ist ein System, das wesentlich zur Aufrechterhaltung eines gesunden Geistes und eines gesunden Körpers beitragen kann. Wie in den traditionellen indischen und chinesischen Systemen ist Gesundheit auch in der tibetischen Medizin eine Frage der Balance. Eine Vielzahl von Umständen wie Ernährung, Lebensstil, Jahreszeiten und die geistige Verfassung können das natürliche Gleichgewicht stören und Ursachen unterschiedlichster Erkrankungen werden.

Als lebende, fühlende Wesen streben wir alle danach, Glück zu erreichen und Leiden zu vermeiden. Unser Wunsch nach Gesundheit, nach vollkommenem körperlichen und geistigen Wohlbefinden, ist ein Ausdruck davon – denn jeder wünscht sich, gesund zu sein, und niemand möchte krank sein.

So ist Gesundheit nicht nur ein persönliches, sondern ein universales Anliegen, und wir alle sind ein Stück weit verantwortlich dafür. Der ideale Arzt ist daher jemand, der tiefgründiges medizinisches Verständnis mit der Verwirklichung von Weisheit und Mitgefühl vereint.

Die tibetische Medizin ist tief beeinflusst von der buddhistischen Theorie und Praxis, die den unlösbaren Zusammenhang von Geist, Körper und Lebenskraft mit Nachdruck betont. Als ein ganzheitliches System der Gesundheitspflege hat die tibetische Medizin dem tibetischen Volk über viele Jahrhunderte hinweg gute Dienste geleistet und kann, meiner Ansicht nach, auch für die gesamte Menschheit von großem Nutzen sein.“

Mit diesen Worten beschreibt Tenzin Gyatso, seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama, sowa rigpa „das Wissen vom Heilen“, ein Juwel der hochentwickelten Kultur Tibets.

Tatsächlich findet sowa rigpa heute in Asien weit über die Grenzen Tibets hinaus Anerkennung. Aber auch aus dem Westen reisen Insider schon seit längerer Zeit in die tibetischen Exilkolonien im Norden und Süden Indiens, um von dort mit zum

Teil erstaunlichen Heilungsberichten zurückzukehren. Große Erfolge sind etwa belegt bei Gallen- und Nierensteinen, Leberleiden, Allergien, einigen Formen von Krebs und Tumoren und insbesondere bei chronischen Krankheiten.

Was ist wirklich daran derartigen Schilderungen? Was ist das Einzigartige an diesem exotisch anmutenden System? Womit lässt sich sein breites Wirkungsspektrum erklären, das selbst Krankheiten einschließt, die bei uns nur mit mäßigen Erfolgen behandelt werden können? Diese Fragen stellte auch ich mir, als ich nach Dharamsala aufbrach, jener kleinen Stadt im indischen Bundesstaat Himachal Pradesh, Hochburg der Exiltibeter und Residenz des Dalai Lama.

Bevor ich in Dharamsala zu einem Interview mit Dr. Yeshe Dhonden, der 20 Jahre lang als Leibarzt des Dalai Lama tätig gewesen war, vorgeladen wurde, ließ ich mich von dem tibetischen Mönchsarzt Dr. Thaye aus dem Tibetan Medical & Astro Institute Men-Tsee-Khang, in die Grundlagen der traditionellen tibetischen Heilkunst einweihen, die tief in der buddhistischen Kosmologie und Psychologie verwurzelt sind.

Die drei Geistesgifte als Wurzel aller Krankheiten

Im Gegensatz zur kartesischen Sicht des Lebens, welche den Körper auf eine bloße Maschine reduziert, hält der Buddhismus den Menschen für eine untrennbare Einheit von Körper, Psyche und Geist, die in ständigem dynamischen Austausch mit der natürlichen Umgebung, den kosmischen Kräften und auch mit den feinstofflichen, sinnlich nicht wahrnehmbaren Welten steht.

Alles im Universum befindet sich in einem ewigen Zustand der Bewegung, des Flusses; alle Phänomene sind vergänglich. Ja, man kann sagen, dass das einzige gleichbleibende Merkmal jeglicher Erscheinungsformen deren Veränderung ist.

CHRISTINA KESSLER



spezialisierte sich schon früh auf die Weisheitslehren und Medizinsysteme dieser Welt. Sie forschte und arbeitete in Mexiko, Ladakh und Südindien mit der Zielsetzung, die Essenz der traditionellen Selbsterfahrungs-Wege in einer modernen Form zugänglich zu machen. Daneben absolvierte sie Fortbildungen in Systemischer Familien- und Paartherapie sowie in verschiedenen Formen der Atem- und Energiearbeit. 1992 begründete sie die Holistische Energie- und Atemlehre, HEAL®, ein Forschungs-, Lehr- und Praxis-System, fokussiert auf die Dimension des Feinstofflichen. In "Amo ergo sum - ich liebe, also bin ich" (Arbor Verlag, Freiamt, 2002) legt sie das Ergebnis ihrer Studien und ihrer eigenen Praxis dar: eine zeitgemäße, integrale Form der Selbstrealisation jenseits von kulturellen, gesellschaftlichen und religiösen Dogmen.

Die Tatsache der Vergänglichkeit allen Seins ist der Grund, warum jeder Mensch und jedes Wesen irgendwann einmal im Leben Leiden erfährt. Dennoch geschieht Leiden nicht zufällig, sondern ist – wie das Gesetz des Karma besagt – mit spezifischen Ursachen verknüpft, wie Gedanken und Taten, die entweder in diesem oder in vergangenen Leben hervorgebracht wurden. Die endgültige Erlösung von den unzähligen Arten des Leidens ist gleichbedeutend mit der Befreiung aus dem tückischen Kreislauf der Existenz und der endlosen Folge von einem Leben in das nächste. Dies wird erreicht durch das Erlernen und die Praxis des Dharma, der Lehre Buddhas.

Der Urgrund oder die letztendliche Ursache aller Ursachen liegt in der Unfähigkeit der Lebewesen, die Wahrheit der Existenz zu erfassen: Die Tatsache nämlich, dass nichts und niemand aus sich selbst heraus

als eigenständiges Ich existiert. Die aus der Verdunkelung des Geistes erwachsene Illusion eines Ego führt in der Folge zu den beiden Eigenschaften Gier und Hass. Unwissenheit, Gier und Hass werden daher als die „drei Geistesgifte“ bezeichnet, welche wiederum die Basis für die stolze Summe von 84.000 weiteren falschen Überzeugungen bilden und ebenso viele Krankheitsformen nach sich ziehen.

Der Mensch als Mikrokosmos – Die Lehre von den drei Säften und fünf Elementen

In erster Linie rufen die drei Geistesgifte Störungen im harmonischen Verhältnis dreier Energieprinzipien, der so genannten „Säfte“ hervor, die sowohl im gesamten Kosmos als auch im Menschen wirksam sind und als Wind, Galle und Schleim bezeichnet werden. So wird das Prinzip Wind von geistigen Zuständen der Verwirrung beeinflusst, Galle von Aggression und Hass, Schleim von allen Formen der Begierde. Wohlgekannt charakterisiert die tibetische Medizin Wind, Galle und Schleim als energetische Prinzipien, sieht diese also nicht, wie sich aus unserem Sprachgebrauch vermuten ließe, unter ihren rein materiellen Aspekten.

Alle Phänomene des Makrokosmos und der mikrokosmischen Welt werden aus den fünf kosmophysischen Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum) gebildet, ebenso der menschliche Körper. Disharmonien gleich welcher Art führen zu Störungen dieser Elemente oder ihres Verhältnisses untereinander. Auch die fünf Elemente werden in der buddhistischen Weltanschauung nicht bloß als statische physiochemische Elemente betrachtet, sondern vielmehr als dynamische Kräfte, die sich eher durch ihre charakteristischen feinstofflichen Qualitäten als durch ihre tatsächliche Beschaffenheit auszeichnen. Zum Beispiel bedeutet Wasser hier nicht einfach das Molekül H₂O, sondern die subtile Funktion, welche die typischen Eigenschaften des Wassers wie Schwere, Flexibilität, Kälte usw. entstehen lässt.

Das Verhältnis der fünf Elemente zu den drei Säften stellt sich folgendermaßen dar:

Erde und Wasser korrelieren mit Schleim, Feuer mit Galle, Luft mit Wind. Das Ätherelement ist alles durchdringend und nimmt somit eine Sonderstellung ein.

Obleich für die Entstehung selbst einer einzigen stofflichen Zelle stets alle fünf kosmophysischen Elemente verantwortlich sind, übt das Element Erde einen größeren Einfluss auf die Bildung von Muskelgewebe, Knochen und Geruchssinn aus. Wasser ist bestimmend bei der Entstehung von Blut, Körperflüssigkeiten und Geschmackssinn. Feuer schafft Körpertemperatur, Hautfarbe und Sehsinn, Luft dagegen Atmung und Tastsinn. Äther als das Raumelement erzeugt die Körperhöhlen und das

Gehör.

Wenn der natürliche Tod eintritt, verlieren diese Elemente ihre Kraft und lösen sich allmählich auf. Zunächst wird Erde durch Wasser absorbiert und das Augenlicht getrübt. Sodann wird Wasser von Feuer absorbiert, was die Austrocknung der Körperhöhlen bewirkt. Feuer schließlich wird von Luft absorbiert, der Körper beginnt abzukühlen. Letztendlich löst sich Luft in den Raum hinein auf, und die Atmung kommt zum Stillstand.

Die drei Säfte lassen sich in weitere fünfzehn Untergruppen klassifizieren. Ihr reibungsloses Funktionieren und ihr Zusammenwirken mit den fünf kosmophysischen Elementen bedingt die Entstehung der sieben Bausteine des Körpers. So formt die Essenz der verdauten Nahrungsmittel die Nahrungssenz, aus welcher das Blut gebildet wird, aus der Essenz des Blutes geht das Muskelgewebe hervor, es folgen Fettgewebe, Knochen, Rückenmark und als siebter Baustein die Regenerationssenz.

Und da bei der Bildung jeder dieser Essenzen auch Abfall anfällt, gibt es drei entsprechende Ausscheidungsfunktionen, nämlich Darmentleerung, Blasenentleerung und Schwitzen.

Das gesamte tibetische Heilwesen konzentriert sich auf die Ausrichtung der drei Säfte, fünf Elemente, sieben Körperessenzen und drei Ausscheidungsfunktionen hin zu einem dynamischen Zustand des Gleichgewichts.

Ist dieser Zustand erreicht, kann man von Gesundheit sprechen, lassen sich Störungen nachweisen, spricht man von Krankheit oder im Falle von leichteren Schwankungen, von einem „kranken Gesundheitszustand“.

Der Idee der Geistesgifte folgend, ist Krankheit in latenter Form jedoch ständig vorhanden, denn solange es Unwissenheit, Gier und Hass gibt, tragen wir die Wurzeln von Krankheit und Leid in uns. Die primäre Gesundheitsfürsorge des Tibeters beinhaltet demnach die Pflege und Klärung des Geistes durch die Anhäufung guter Taten und Verdienste.

Leben in Harmonie

Ein gesunder Körper befindet sich in einem empfindsamen Stadium dynamischen Gleichgewichts, das sowohl durch falsche Ernährung und schädliche Lebensgewohnheiten wie auch durch ungünstige klimatische Bedingungen, jahreszeitliche Veränderungen und den Einfluss destruktiver geistiger Kräfte und Wesenheiten, Dämonen, leicht gestört werden kann. Diese vier Faktoren werden im sowa rigpa als Hauptursachen konkreter Erkrankungen angesehen. Um ihre negativen Auswirkungen zu vermeiden, sollte man sich stets um eine ausgewogene, dem Konstitutionstyp ent-

sprechende Ernährungsweise und einen gesundheitsfördernden Lebensstil bemühen, der ebenso spirituelle Übungen wie Meditation, die Visualisierung von Schutzgottheiten und das Rezitieren von Mantras beinhaltet.

Da sich die Nahrungsmittel wie alle Phänomene der Materie aus den fünf Elementen zusammensetzen und das Säfteverhältnis beeinflussen, werden ihnen durchaus medizinische Wirkungen zugeschrieben. Ja, Nahrung ist Medizin und nimmt als solche einen hohen Stellenwert in der tibetischen Heilkunst ein.

Welches Element in einem Nahrungsmittel vorherrschend ist, kann leicht an Hand seines Geschmacks festgestellt werden. Aus dem Ayurveda wurde nicht nur die Säftelehre, sondern auch die Unterscheidung in die sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb (zusammenziehend) übernommen. Allerdings wird im Tibetischen eine weitere Differenzierung vorgenommen: Auch der postdigestive Geschmack, also die Geschmacksrichtung, die sich nach Ablauf der Verdauungsprozesse ergibt, ist hier von Bedeutung. Beispielsweise ist die den Elementen Wasser und Feuer zugeordnete Geschmacksrichtung sauer, der postdigestive Geschmack jedoch bitter. Diese Klassifizierung spielt aber nicht nur in der Ernährung, sondern v. a. in der Auswahl der Medikamente eine ganz erhebliche Rolle.

An Hand der bisher dargestellten Faktoren und deren Interdependenz eröffnet sich eine äußerst komplexe Wissenschaft. Bei der Betrachtung holistischer Systeme entsteht immer ein ehrfürchtiges Erstaunen darüber, welche eine Vielzahl von Erkenntnis-, Diagnose- und Behandlungsmethoden sich ergeben, wenn nur wenige grundsätzliche Prinzipien miteinander vernetzt werden.

Hierin mag das große Geheimnis der ganzheitlichen Paradigmen liegen, die einerseits die Schau der absoluten Einfachheit bieten, andererseits der unvorstellbaren Vielfalt und Komplexität Rechnung tragen.

Diagnose

Als ich die Praxis von Dr. Yeshi Dhonden in Dharamsala betrat, konnte ich mein Erstaunen über die Einfachheit des Inventars kaum verhehlen, befand ich mich doch in der Praxis eines weltberühmten Arztes, der täglich einem Zustrom von 100 bis 200 Patienten gerecht werden musste. Durch den Eingang gelangte ich in einen kleinen Innenhof mit einer Abwasserrinne, aus dem mir beißender Uringeruch entgegen schlug; Dr. Dhondens „Labor“, wie sich gleich herausstellen würde. Von dort führte ein kleiner Gang, in dem sich jeder Patient ein Nummernschild nahm, in das Wartezimmer. Ich warf einen Blick in eine Kammer mit Regalen voller Arzneimittel, in der zwei Männer eifrig mit dem Abzählen

von runden dunklen Pillen beschäftigt waren. Der Warteraum war überfüllt mit Hilfesuchenden aus aller Welt, Tibetern, Indern, Amerikanern, Australiern und Europäern. Die meisten hielten ein Fläschchen oder ein Marmeladenglas mit frischem Morgenurin, Mittelstrahl, in der Hand. Alle paar Minuten öffnete sich die Tür zum Behandlungsraum, und die gutmütige Gestalt Dr. Dhondens erschien, um den nächsten Patienten aufzurufen und dessen Urinprobe in Empfang zu nehmen. Gemächlichen Schrittes bahnte er sich den Weg zum Innenhof, schüttelte die Flasche, rührte mit lautem Geklapper in der Flüssigkeit, beobachtete kurz das Ergebnis und kippte den Urin in die Abwasserrinne. Dann hieß er den Kranken durch einen Wink in sein Zimmer eintreten.

Bald kam auch ich an die Reihe und nahm auf dem Bänkchen vor seinem Lehnstuhl Platz. Nach einigen gezielten Fragen nahm er die Puldiagnose vor, zunächst am linken, dann am rechten Arm - wobei er seinem Gehilfen schon die entsprechenden Arzneien diktierte.

Die gesamte Prozedur inmitten dieser einfachen Einrichtung, die weder spezielle Gerätschaften noch irgendwelche technischen Hilfsmittel aufwies, war ohne aufwändige Labortests ausgekommen und hatte nicht mehr als fünf Minuten gedauert. Aber sie lieferte die präziseste, umfangreichste Diagnose, die bezüglich meines Konstitutionstyps je erstellt worden war.

Die diagnostischen Techniken der tibetischen Medizin werden grundsätzlich eingeteilt in drei Bereiche:

- Betrachten
- Betasten
- Befragen.

Die Betrachtung besteht aus der Untersuchung von Augen, Hautbeschaffenheit, Gesichtsfarbe, Zunge, Schleim und Speichel, der Textur der Nägel und vor allem des Urins. „So wie man in den Spiegel schaut und darin sein Bild erblickt, kann ein tibetischer Arzt im Urin die Konstitution eines Menschen lesen“ erklärt Dr. Yes-hi Dhonden. Bei der Urindiagnose spielen weder dessen biochemische Zusammensetzung noch dessen Funktionen eine Rolle; allein Geruch, Farbe, Temperatur, Sedimentbildung, die Art der Blasen-, Kreis- und Dampfbildung beim Rühren und Schütteln oder der veränderte Zustand nach dem Rühren sind aufschlussreich.

Bei der Diagnose durch Betasten erfühlt der Arzt mit den Händen Unstimmigkeiten auf der Haut, an den erkrankten Körperteilen und Organen oder an den vitalen Punkten des Körpers.

Den unumstrittenen Mittelpunkt der tibetischen Diagnoseverfahren nimmt jedoch die Pulsdiagnose ein. Hier stehen wir vor einem Phänomen, das die Vorstellungskraft

der westlichen Ärzte bei weitem übersteigt. Auf eine äußerst subtile Wahrnehmung des Pulses und seines interaktiven Zusammenhangs mit Organen, Körpersäften und feinstofflicher Körperenergie geschult, kann ein tibetischer Arzt die Konstitution eines Menschen erkennen, dessen typische Reaktionen auf Ernährungs-, Umwelt- und soziale Bedingungen; kann er unterscheiden, ob die Erkrankung durch Kälte- oder Hitze-Phänomene entstanden ist, welche Organe in Mitleidenschaft gezogen sind und welche Körpersäfte vermindert oder überschüssig reagieren. Selbst den Einfluss der kosmophysischen Elemente, von Sonne, Mond, Planeten und jahreszeitlichen Veränderungen auf den Pulsschlag kann er feststellen.

Die Energien von Sonne und Mond korrespondieren im menschlichen Körper mit drei feinstofflichen Energiekanälen. Der erste wird bestimmt vom Mond (Erde- und Wasserelement) und wird als weiblich angesehen, der zweite, männliche, wird von der Sonne (Feuerelement) regiert, während man den dritten einer neutralen Energie (Ätherelement) zuordnet.

Es würde zu weit führen, das hoch komplizierte astro-medicinische System der Tibeter auch nur anzudeuten. Allerdings sollte eine Art der Diagnosestellung, die auf der ganzen Welt wohl einzigartig sein dürfte, hier noch erwähnt werden: die „Sieben wundersamen Pulse“. Der tiefgreifende Einblick, den die tibetische Pulsdiagnose in das Verhältnis Mensch-Kosmos gewährt, offenbart nämlich die Erkenntnis, dass der Körper die Fähigkeit besitzt, die verschiedensten energetischen Informationen aus der Umgebung aufzunehmen, Informationen, die von den kosmischen Kräften aufgenommen, weitergetragen und feinstofflichen Gesetzen entsprechend transformiert werden.

Die kosmischen Gesetze, die in allem Leben wirksam sind, können auch auf menschliche Beziehungen übertragen werden. Auf Grund dieser Tatsache ist ein erfahrener Arzt in der Lage, Prognosen zu stellen, beispielsweise über den Verlauf der Krankheit, den zukünftigen Gesundheitszustand, über Schwangerschaft und Geschlecht des Kindes, über den Zeitpunkt des Todes usw., aber auch über familiäre Entwicklungen und Phasen des Wohlstands oder der Armut. Aber damit nicht genug, Ärzte wie Dr. Dhonden können am Puls eines Patienten sogar die Krankheiten der Familienmitglieder ablesen, ein Umstand, der sich als äußerst praktisch erweisen kann. Ist beispielsweise eine Frau zu krank, um den Arzt aufzusuchen, braucht sie nur den Ehemann zu schicken!

Behandlungsmethoden - Tibets kostbare Pillen

In der gegenwärtigen tibetischen Heilkunde stützt sich die Behandlung nahezu aus-

schließlich auf die Verabreichung von Pillen und Pulvern, die aus reinen natürlichen Bestandteilen hergestellt werden. Die tibetische Medizin ist berühmt für ihre Pflanzenheilkunde, die auf einer Jahrtausende alten Tradition beruht.

Die wichtigsten Heilpflanzen stammen aus dem Himalaya. Das Sammeln und die Zubereitung dieser Pflanzen unterliegen strengen Richtlinien. So wird nicht nur auf den richtigen Zeitpunkt, sondern auch auf den richtigen Standort großen Wert gelegt. Blätter werden in der Regenzeit kurz vor der Blüte gesammelt, Blüten, Früchte und Samen im Frühherbst, Wurzeln und Zweige im Herbst. Nach dem Sammeln werden die Pflanzen gereinigt, sorgfältig an der Luft getrocknet, abgewogen und dann zu einem homogenen Pulver verarbeitet, aus dem schließlich Pillen geformt werden. Die fertigen Pillen werden anschließend in der Sonne oder im Schatten, je nach heißer oder kalter Potenz, getrocknet.

Die Arzneimittellehre des alten Tibet basiert auf der Theorie der fünf Elemente und ihrer subtilen Eigenschaften und erinnert stark an die Pharmakologie des Ayurveda.

Die ausgewogenen Rezepturen verhindern das Auftreten von Nebenwirkungen und scheinen ihre Wirkung durch den synergetischen Effekt der Inhaltsstoffe zu entfalten. Die Pillen bestehen aus einer Vielzahl von Ingredienzien - die meisten enthalten zwischen fünf und 35, manche sogar 80 und mehr Bestandteile. Häufig werden den Kräuterpillen auch Edel- oder Halbedelsteine, Diamantpulver, Mineralien und wertvolle Metalle wie Gold und Silber beigemischt, was ihnen den zauberhaften Namen von „Juwelenpillen“ gab. Die kostbaren Pillen werden unter speziellen Riten und Meditationen zubereitet, in farbigen Stoff gewickelt und mit rotem Wachs versiegelt.

Neben der Verordnung natürlicher Arzneien greift der tibetische Arzt mitunter auch auf externe Therapieverfahren zurück. Diese werden in sanfte und drastische Maßnahmen unterteilt. Massagen, Kompressen und medizinische Bäder sind die sanften Therapien, zu den drastischen Methoden gehören Aderlass, Moxibustion, Schröpfen und die Behandlung mit der goldenen Nadel. Operative Eingriffe wurden im 8. Jahrhundert von König Tri-song-dzen verboten und werden auch heute noch eher als „letzte Hilfe“ angesehen. Es ist besser, eine Krankheit durchzustehen, daraus zu lernen und sein Karma zu reinigen, meint der Tibeter, als einfach ein Stück des Körpers zu entfernen und dafür im nächsten Leben mit dem gleichen Leiden geplagt zu sein.

Der tibetische Arzt - Liebe und Mitgefühl

Es versteht sich von selbst, dass ein qualifizierter tibetischer Arzt stets an der Ver-

vollkommenheit und Verfeinerung seiner Wahrnehmung arbeiten muss. Mindestens 1.000 Pulsuntersuchungen sind notwendig, bis ein junger Arzt Krankheiten diagnostizieren kann. Jahrelange Erfahrung erfordern die subtilen Diagnose- und Prognosemethoden, wie etwa das Erkennen der Sieben wundersamen Pulse.

Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen dabei spirituelle Bemühungen um die Klärung des Geistes von ungutem Karma. Denn erst dadurch entwickeln sich die im Mahayana-Buddhismus so wichtigen Tugenden wie bedingungslose Liebe und uneingeschränktes Mitgefühl für alles Leben, erst dadurch lässt sich das „Juwel im Lotus des Herzens“ freilegen, jene lichtvolle Buddha-Natur, die jeder von uns in sich trägt.

Erst Liebe und Mitgefühl machen einen guten Arzt und Psychologen aus, denn sie sind die Eintrittskarten zur Schau des Lebens, zum Verständnis des Individuums in seiner Ganzheitlichkeit.

Der Kranke muss sich akzeptiert und ernst genommen fühlen, er soll Hoffnung schöpfen dürfen und seine Ängste in die Hände des Arztes legen können. Solche psychologischen Faktoren seien von großer Wichtigkeit für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, verrät Dr. Dhonden, und nicht nur das, sie verhindern auch, dass das Gleichgewicht von Körper, Psyche und Geist noch weiter gestört wird.

Sanfte Denkanstöße für den Westen

Kommen wir in der Schlussbetrachtung noch einmal auf die eingangs erwähnten Worte des Dalai Lama zurück, der im traditionellen tibetischen Medizinsystem viele nützliche Anstöße für den Westen enthalten sieht. Vielleicht sind diese Anstöße weniger praktischer Art - dafür nimmt das Erlernen der Pulsdiagnose einfach zu viel Zeit in Anspruch! - als vielmehr von philosophischem und menschlichem Nutzen.

Die tibetische Wissenschaft vom Heilen ist aufs engste verknüpft mit der buddhistischen Philosophie und Weltanschauung, deren hervorstechendster Vorzug die Tatsache ist, dass sie die umfassendste Kosmologie beinhaltet, die es jemals gab. Sie dürfte sich zu Recht die holistischste unter den ganzheitlichen Denkmodellen nennen, denn sie befasst sich nicht nur mit der Einheit von Körper, Seele und Geist, sondern erforscht gleichbedeutend die Interdependenz des Menschen mit seinem sozialen und natürlichen Umfeld, der Natur, dem Kosmos und den feinstofflichen Kräften des Universums.

Tibet blickt zurück auf eine lange Tradition von Klosteruniversitäten, in denen sich tausende von Lamas (Lehrern) und Gelehrten auf die Erkenntnis des Seins und der Wirklichkeit spezialisierten. Daher darf nicht vergessen werden, welch ungeheure

geistige Leistungen diesem System zu Grunde liegen; Erkenntnisse, die wir uns heute, in einem Zeitalter globaler Vernetzung, nutzbar machen können.

Am Beispiel der ganzheitlichen Heilkunst Tibets lässt sich deutlich erkennen, dass mit zunehmendem Einblick in das Wesen der Dinge das Leben immer einfacher wird. Denn der ungeheuren Vielfalt der wahrnehmbaren Phänomene liegen nur wenige, dafür universal gültige Gesetzmäßigkeiten zu Grunde.

Vielen mag die Vorstellung, dass allein durch die Ausrichtung auf das kosmophysische Gleichgewicht Gesundheit erreicht werden könne, zu einfach erscheinen. Dabei übersehen wir die herausfordernde Aufgabe der Selbstverantwortung, die mit dieser Auffassung verbunden ist. Jeder Einzelne ist für seinen Gesundheitszustand selbst verantwortlich und sollte durch ständige Achtsamkeit gegenüber seinem Körper, seinen Gedanken und Handlungen, seinen Beziehungen zu anderen Menschen und zur Umwelt versuchen, in jedem Augenblick das Richtige zu tun. Dies ist natürlich der Idealzustand der Buddhaschaft, und es ist ein langer Weg dorthin, aber das Bemühen darum führt uns Schritt für Schritt weiter und bringt eine ständige Verbesserung der Lebensqualität und der Gesundheit mit sich.

Zugegeben: Wäre unsere Welt nicht schöner und friedfertiger, unser Leben nicht sinnvoller und erfüllter, wären nicht unsere Beziehungen mehr von gegenseitiger Achtung und Liebe geprägt, wenn uns dies auch nur ein wenig gelänge?

Ich selbst jedenfalls bin sehr dankbar für den wertvollen Schatz an Erkenntnissen, den ich durch den Einblick in die sanfte Heilkunst Tibets gewonnen habe.



Literatur:

Dr. Yeshi Donden: Tibetisches Heilsystem - Gesundheit durch Harmonie. Der Leibarzt des Dalai Lama über gesundes und langes Leben. Herder Verlag.

Dr. med. E. Asshauer: Tibets sanfte Medizin. Heilkunst vom Dach der Welt. Herder Verlag, Freiburg Brsg.

Franz Reichle (Hrsg.): Das Wissen vom Heilen. Video (ARTHAUS Video, Schwere-Reiter-Str. 35/Haus 14, 80797 München) und Buch (Verlag Paul Haupt, Stuttgart).

Dr. Barry Clark (Hrsg.): Die Tibetermedizin. Die Geheimnisse der Heilkunst aus den Hochtälern des Himalaya. O.W. Barth Verlag.

Anschrift der Autorin:

Dr. phil. Christina Kessler
Olgastr. 11
D-80636 München

Tel.: 089 / 12710578

mail@christinakessler.com
www.christinakessler.com