

Heilung aus der Perspektive Tibetischer Medizin

Da die Tibetische Medizin auf den Grundlagen buddhistischer Philosophie und Meditations-Methoden basiert, werden in die Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen neben den physischen auch emotionale und spirituelle Aspekte einbezogen. Die Grundlage für die anatomische Beschreibung des Körpers ist das Modell eines Körpers aus Energiekanälen, entlang derer fünf Winde die Energien transportieren, aus Winden, Tropfen und sechs Energiezentren, welche entlang einem zentralen Energiekanal ausgerichtet sind. In der Physiologie wird das psychophysische Modell der Drei Faktoren (*nyes pa*, Skt. *doṣa*) - Wind (*rlung*, Skt. *vāyu*), Galle (*mkhris pa*, Skt. *pitta*) und Schleim (*bad kan*, Skt. *kapha*) - welche mit jeweils einer Emotion - Anhaftung (*'dod chags*, Skt. *rāga*), Ablehnung (*zhe sdang*, Skt. *dveṣa*) und Unwissenheit (*gti mug*, Skt. *moha*) - in Verbindung gebracht werden, beschrieben, wobei die nahen und spezifischen Ursachen von Erkrankungen mit diesen Drei Faktoren und den grundlegenden Emotionen erklärt werden. Zur Diagnose (*ngos 'dzin brtag*) von Erkrankungen werden in der Tibetischen Medizin neben der Befragung des Patienten (*ngag gis dri ba*) eine auf den Drei Faktoren (*nyes pa*, Skt. *doṣa*) basierende Typen-Analyse und Antlitz-Analyse sowie auch die Methoden der Pulsdiagnose (*rtsa brtag*), Urin-Analyse (*chu brtag*) und Zungen-Diagnose (*lce brtag*) angewandt. Da die Imbalance der Drei Faktoren (*nyes pa*, Skt. *doṣa*) als die spezifische Ursache von Erkrankungen (*khyad par rgyu*) definiert wird, kommt ihrer Balance mit unterschiedlichsten Maßnahmen, wie beispielsweise Lebensstil (*spyod lam*) und Ernährung (*zas*), zur Behandlung und Prävention von Erkrankungen größte Bedeutung zu. In essentiellen Punkten wurden in dieser Arbeit traditionelle Modelle zu Gesundheit, Krankheit und Heilung und diejenigen Methoden zur Prävention von Erkrankungen, welche durch ein Training des eigenen Geistes in der Meditation und Nach-Meditation zugänglich würden, dargestellt. Neben der Erläuterung von Kernpunkten des Geistes-Trainings der Mahāyāna- und der Vajrayāna-Tradition im Sinne einer anwendungsbezogenen Untersuchung der stufenweisen Reflexion des eigenen Denkens und der traditionellen Übungen der Meditation und Nach-Meditation, auf denen die komplexen Zusammenhänge zur Prävention und Behandlung von Krankheiten gründen, wurden traditionelle Modelle der Tibetischen Medizin dargestellt und interpretiert. Die komplexen Auswirkungen der im Vajrayāna durchgeführten Meditations-Übungen sind in der Komplexität der Meditations-Übungsstufen, bei denen die Visualisation von Licht den zentralen Aspekt darstellt, begründet und wurden anhand der übersetzten Sādhanas des Medizin-Buddhas und der Weißen Tārā erläutert. Die kommentierten Interviews mit Ärzten der Tibetischen Medizin zeigen den holistischen Ansatz bei Diagnose und Therapie von Erkrankungen. In vorliegender Arbeit wurden zentrale Punkte Tibetischer Medizin und buddhistischer Meditations-Methoden dargestellt mit dem Ziel, diesen holistischen Ansatz, der ein jahrhundertaltes Erfahrungswissen zur Prävention und Behandlung von Erkrankungen beschreibt, insbesondere Forschenden in den medizinischen und psychologischen Gebieten der Prävention von Erkrankungen und medizinischem Personal zugänglich zu machen.