

Factsheet

Tibetische Gesundheitslehre

Die Tibetische Gesundheitslehre reicht Jahrhunderte zurück und zählt zu den ältesten durchgehend praktizierten Gesundheitslehren der Welt. Im 7. Jahrhundert wurde sie als Synthese der wichtigsten traditionellen Gesundheitslehren Asiens, wie des indischen Ayurveda, der Traditionellen Chinesischen Medizin, der islamischen Unani-Gesundheitslehre, die ihren Ursprung in der griechisch-römischen Antike hat, und der lokalen schamanistischen Bön-Tradition zusammengestellt.

Die drei Prinzipien: Lung, Tripa und Beken

Den Ursachen von Krankheiten liegen nach tibetischer Gesundheitslehre die drei Geistesgifte Hass, Ignoranz und Gier zugrunde. Sie hängen unmittelbar mit den drei zentralen Körperenergien oder Körperprinzipien Wind (tibetisch: Lung), Galle (Tripa) und Schleim (Beken) zusammen. Diese sind nicht mit unseren gleich lautenden Begriffen vergleichbar, sondern stehen für bestimmte energetische Zustände und Formen. Galle zeigt sich in der Form von Körperwärme, Schleim in der Form von Flüssigkeit und Wind als Bewegung. In jedem Organ ist ein Anteil dieser drei Prinzipien vertreten. Die Verteilung dieser drei „Körperenergien“ bestimmt jeweils unseren Zustand: Ein harmonisches Gleichgewicht der drei Prinzipien bedeutet Gesundheit. Ein Ungleichgewicht führt zu einer Störung, die sich in einer Krankheit manifestieren kann. Daher ist das Ziel aller medizinischen Interventionen die Herstellung eines energetischen Gleichgewichts in Körper, Geist und Seele.

Die fünf Elemente: Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum

Die drei Körperprinzipien manifestieren sich über die fünf Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum. Ihnen werden sechs Geschmacksrichtungen zugeordnet: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und adstringierend (zusammenziehend). Jeder der sechs verschiedenen Geschmäcker wird von zwei Elementen gebildet, zum Beispiel süß – Erde und Wasser, sauer – Erde und Feuer, salzig – Wasser und Feuer, scharf – Feuer und Luft, bitter – Wasser und Luft, adstringierend – Erde und Luft.

ELEMENT KÖRPERPRINZIP FUNKTION IM KÖRPER

Luft, Raum	Wind (Lung)	Treibende Kraft der physiologischen Funktionen, Geist
Feuer	Galle (Tripa)	Verdauung und Stoffwechsel
Wasser, Erde	Schleim (Beken)	Regulation der Körperflüssigkeiten, strukturelle Grundlagen des Körpers

Der prominenteste Fürsprecher: der Dalai Lama

Er hat auf dem „Ersten Internationalen Kongress über Tibetische Medizin“, der im November 1998 in Washington D.C. stattfand, für einen Brückenschlag zwischen der westlichen und der östlichen Gesundheitslehren plädiert: „Unsere jahrtausendealte Gesundheitslehre kann heute entscheidend dazu beitragen, einen gesunden Geist und einen gesunden Körper zu erhalten. Es muss aber die Wirksamkeit unserer Heilpflanzen verstanden werden. Dazu brauchen wir rigorose Studienprogramme, denn unsere Kräutermischungen müssen einer kritischen Analyse standhalten.“

Tibetische Gesundheitslehre in Österreich

Ein Schritt in diese Richtung wird nun in Österreich gesetzt. In Hüttenberg, der Heimatgemeinde Heinrich Harrers, ist das Europa-Zentrum für Tibetische Medizin und Philosophie entstanden: das Shang Shung-Institut. In diesem Zentrum sind Fortbildungen für Ärzte in Sachen Tibetischer Medizin geplant.

Tibetische Rezepturen: Ihr Weg von Asien nach Europa

Die von den Tibetern überlieferte Gesundheitslehre gehört zu den ältesten, durchgehend praktizierten Traditionen. Mit der Einführung des Buddhismus und der tibetischen Schrift durch König Songtsen Gampo im 7. Jahrhundert, vermischte sich dieses Wissen mit chinesischen, indischen und persischen Quellen.

Gyüshi – die Entstehung des Grundlagenwerks

Im Jahre 800 verfasste Yuthog Yonten Gonpo der Ältere die erste Version der vier Tantras („Gyüshi“). Yuthog Yonten Gonpo der Jüngere erarbeitete „Die Vier Tantras“ im 12. Jahrhundert in die heutige Form: Das Grundlagenwerk der tibetischen Gesundheitslehre – in 156 Kapiteln werden 1600 Krankheiten und 2293 Heilmittel beschrieben.

Lhasa – das Zentrum der tibetischen Gesundheitslehre

Im 17. Jahrhundert entwickelte sich die tibetische Gesundheitslehre zur klassischen Reife. Seine Heiligkeit der 5. Dalai Lama, veranlasste neben dem Bau des Potala-Palastes auch die Gründung der Chagpori-Schule in Lhasa, wo die Grundlagen für die Ausbildung der tibetischen Gelehrten überarbeitet wurden. Im Zuge dessen gab er 79 Thangkas (Rollgemälde) in Auftrag, die heute noch als Gesundheitsatlas dienen. 1916 gründete der 13. Dalai Lama in Lhasa die zweite Schule, das Men-Tsi-Khang. Diese Institution stand sowohl Mönchen wie auch Laien offen. Die Ausbildung für tibetische Gelehrte war speziell auf die praktische Behandlung ausgerichtet.

Der Weg über Russland ...

Rund um die tibetischen Zentren Peking und der Mongolei, aber auch im sibirischen Burjatien fand die tibetische Gesundheitslehre weite Verbreitung. Der burjatische Mönch und tibetische Gelehrte Sultim Badma kam 1857 auf Einladung von General Muravyev-Amursky nach St. Petersburg, nachdem es ihm in Sibirien gelungen war dessen Truppen von einer Typhus-Epidemie zu heilen.

... nach Europa

Badmas Nachfahren brachten das Heilwissen nach der russischen Revolution bis nach Europa: Zuerst nach Warschau und nach dem Zweiten Weltkrieg schließlich in die Schweiz, wo seit mehr als 30 Jahren tibetische Rezepturen hergestellt werden, die heute auch in Österreich erhältlich sind. Durch Zufall erfuhr der Schweizer Pharma-Manager Karl Lutz in den frühen 1960er-Jahren durch eine polnische Arztfamilie von der Existenz der tibetischen Gesundheitslehre. Aus deren Familienbesitz erhielt der schweizerische Tibetfreund eine Sammlung an Kräuterrezepturen. Er nahm diese genauer unter die Lupe und gab seine Proben an praktizierende Ärzte weiter. Ermuntert durch positive Erfahrungen, setzte der behandelnde Arzt das Präparat bei weiteren Patienten ein. Nach den positiven Rückmeldungen aus der Praxis wurde 1969 die Padma AG gegründet.

Weiterführende Quellen:

www.sanova.at

www.tibetischemedizin.org

www.padma.ch

Andrea Überall: Spiritualität des Heilens, IBERA Verlag, 2001

Gabriele Feyerer: Padma 28 und andere tibetische Kräutermittel, WINDPFERD, 2002

Rückfragehinweis:

PADMA FORUM für tibetische Gesundheitslehre

Hennrich.PR, Bergmillergasse 6/35, 1140

Tel. 01/ 879 99 07 oder 0664/106 42 04

info@padmaforum.at