

 SpringerWienNewYork

Sathya Bernhard bin Saif  
Wolfgang Bernhard ben Saif  
Sabine Knoll

# Tibetische Medizin für den Westen

Das Archetypen-Meridian-System  
in der Praxis

SpringerWienNewYork

**Dr. Sathya A. Bernhard bin Saïf**  
**Mag. Wolfgang C. Bernhard ben Saïf**  
Leopoldsdorf, Austria – [www.archetype.in](http://www.archetype.in)

**Mag. Sabine Knoll**  
Unterloiben, Austria – [www.sohreya.net](http://www.sohreya.net)

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch/wissenschaftlichen Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

© 2010 Springer-Verlag/Wien  
Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von  
Springer Science + Business Media  
[springer.at](http://springer.at)

Fotos: Mag. Wolfgang C. Bernhard ben Saïf  
Satz: Michael Karner, 2640 Gloggnitz, Austria – [www.typografie.co.at](http://www.typografie.co.at)  
Druck: Holzhausen Druck GmbH, 1140 Wien, Austria

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
SPIN 12594757

Mit 47 Farbabbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-211-99222-7 SpringerWienNewYork

**Einleitung 1**

- 1 Die Entstehung der Traditionellen Tibetischen Medizin 3**
  - Bön-Kultur – Die schamanischen Wurzeln 3
  - Ayurveda – Die indischen Wurzeln 3
  - Taoismus, Konfuzianismus – Die chinesischen Wurzeln 4
  - Ägypten, Griechenland, Arabien – Die antiken Wurzeln des Mittelmeerraums 5
  - Verbindung der Wurzeln zur Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) 6
  - Amchi / Amchilla – Arzt / Ärztin der Traditionellen Tibetischen Medizin 9
  
- 2 Die philosophischen Wurzeln 11**
  - Buddha Shakyamuni 11
  - Buddhas Nachfolge und die Verbreitung der Lehre 12
  - Die Prinzipien des Buddhismus 14
  - Karma und Samsara 15
  - Nirwana 18
  - Dharma 19
  - Die vier edlen Wahrheiten 19
    - Die 1. edle Wahrheit 19
    - Die 2. edle Wahrheit 20
    - Die 3. edle Wahrheit 20
    - Die 4. edle Wahrheit 21
  - Der achtfache Pfad 21
    - Rechte Ansicht / Rechte Einsicht 21
    - Rechtes Motiv / Rechte Gesinnung 22
    - Rechte Rede 22
    - Rechtes Tun 23
    - Rechter Lebensunterhalt 24
    - Rechte Anstrengung 24
    - Rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration / Meditation 25

### **3 Die Grundprinzipien der fernöstlichen Medizin 29**

Yin und Yang 29

Yin 30

Yang 31

Die fünf Elemente (Wandlungsphasen) 31

Äther (Raum / Holz) 34

Feuer 35

Erde 36

Luft (Wind / Metall) 37

Wasser 38

Drei Prinzipien – drei Fehler, drei Gifte 39

rLung – Windkrankheiten – Gier und Anhaften 40

mKhrispa – Gallekrankheiten – Hass und Aggressionen 41

Badkan – Schleimkrankheiten – Verblendung und Unwissenheit 42

Die acht Krankheitsauslöser 42

Unangemessenes Denken 43

Unangemessene Ernährung 43

Unangemessenes Verhalten 44

Alter und Konstitution 45

Ungünstiges Klima 45

Ungünstige kosmische Einflüsse 46

Ungünstiges Karma 46

Dämonen 47

### **4 Das Energiesystem des Körpers 49**

Die Aura – das Energiefeld des Körpers 49

Die feinstofflichen Körper 50

Der ätherische Körper (Äther-Leib) 50

Der Astral- oder Emotionalkörper 50

Der Mentalkörper 51

Der Kausalkörper oder Spirituelle Körper 51

Die Chakren – Energieräder des Körpersystems 51

Die sieben Hauptchakren 53

1. Chakra – Muladhara – Wurzelchakra 53

2. Chakra – Svadhisthana – Sakralchakra 54

3. Chakra – Manipura – Solarplexus-Chakra 54

4. Chakra – Anahata – Herzchakra 55

5. Chakra - Vishuddha - Kehlkopfchakra	56
6. Chakra - Ajna - Stirnchakra	56
7. Chakra - Sahasrara - Kronenchakra	57
Die Meridiane - Energieleitbahnen des Körpers	57
1. Umlauf	60
Funktionskreis Lunge, Dickdarm (Metall-Element)	60
Funktionskreis Magen, Milz (Erd-Element)	61
2. Umlauf	61
Funktionskreis Herz, Dünndarm (Feuer-Element)	61
Funktionskreis Blase, Niere (Wasser-Element)	61
3. Umlauf	62
Herzbeutel (Perikard), Dreifacher Erwärmer (Feuer-Element)	62
Funktionskreis Leber, Gallenblase (Holz-Element)	62
Querverbindungen und Nebenleitbahnen	63
Gouverneursgefäß und Konzeptionsgefäß	63
<b>5 Die Diagnoseformen der Traditionellen Tibetischen Medizin</b>	<b>65</b>
Körper, Seele und Geist erfassen	65
Die Pulsdiagnose	65
Die Antlitzdiagnose	66
Die Zungendiagnose	67
Die Urindiagnose	69
Die Befragung	69
<b>6 Die traditionellen Behandlungsformen der Tibetischen Medizin</b>	<b>71</b>
Die vier Säulen der Behandlung	71
Veränderung des Lebensstils	71
Veränderung der Ernährung	71
Anwendung von Naturheilmitteln	72
Äußere Anwendungen	72
<b>7 Das Archetypen-Meridian-System</b>	<b>75</b>
Die Entstehung des Archetypen-Meridian-Systems	75
Die zwölf Archetypen	75
Die Archetypen der »Self«-Ebene	76
Die Archetypen der »Social«-Ebene	77

Die Archetypen der »Spirit«-Ebene	77
Der Zusammenhang mit den zwölf Hauptmeridianen	78
Äußere Kennzeichen der Archetypen	79
Die Meridian-Punkte der Archetypen	79
Möglichkeiten der Behandlung	81
»Self«-Archetypen - Bezug zum Ich	82
»Divine Child« - Leber-Meridian	82
»Warrior« - Gallenblasen-Meridian	87
»Young Wild« - Dreifacher Erwärmer-Meridian	92
»Dream Creator« - Milz-Meridian	96
»Social«-Archetypen - Bezug zum Du	101
»Nobility« - Nieren-Meridian (linke Niere)	101
»Empress« - Herz-Meridian	106
»Rebel« - Dickdarm-Meridian	110
»Mentor« - Magen-Meridian	116
»Spirit«-Archetypen - Bezug zum Geistigen	121
»Virgin« - Blasen-Meridian	121
»Druid« - Lungen-Meridian	126
»Poet« - Perikard-Meridian	131
»Legend« - Nieren-Meridian (rechte Niere)	136
Einer für alle - Der Dünndarm-Meridian	141
Beispiel einer ersten Behandlung mit dem Archetypen-Meridian-System	142

## **8 Berichte von Klient/innen** 145

### **Anhang** 149

Literatur	149
Biografien	150
Kontakte	151
Stichwortregister	153

Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) weist eine über 2.500 Jahre vorwiegend buddhistisch geprägte Geschichte auf. Das buddhistische Weltbild ist von ihr ebenso wenig zu trennen, wie die Naturverbundenheit der Menschen im tibetischen Hochland, in dem sich dieses Heilsystem entwickelte. Vieles mutet sehr fremd an für den westlich verstandesgeprägten Menschen. Das Zeitalter der Naturwissenschaften hat seine Spuren hinterlassen. Doch tief im Herzen wohnt eine Sehnsucht nach Ganzheit und Spirit, nach einer Ungetrenntheit von den geistigen Prinzipien und der Verbindung mit unserer Seele.

Diese Sehnsucht spüren immer mehr Menschen im Westen, auch nach Heilsystemen, die dieser Ganzheit Rechnung tragen. Die TTM kann neue Zugänge zu Körper, Seele und Geist eröffnen, kann Denkanstöße liefern und ganz konkret – im Bezug auf das Archetypen-Meridian-System – einen neuen Blickwinkel auf altes Wissen eröffnen. Die Welt der Meridiane und der Fünf Elemente ist noch abstrakt für viele. Über die archetypischen Erscheinungsformen spannt sich eine Brücke in die westliche Welt des Empfindens. Sie zu betreten ermöglicht, altes traditionelles Wissen neu zu interpretieren und auf einfach verständliche Weise in ein westliches Heilsystem unterstützend zu integrieren.

Möge dieses Buch Ihnen viele Türen öffnen und Impulse geben für Ihr eigenes Leben und das Ihrer Patient/innen oder Klient/innen!

*Dr. Sathya Bernhard bin Saïf*

*Mag. Wolfgang Bernhard ben Saïf*

*Mag. Sabine Knoll*



## Bön-Kultur – Die schamanischen Wurzeln

**D**er Ursprung der schamanischen Heilarbeit in Tibet liegt im Dunkeln der Vorzeit. Heilkundige der Nomadenvölker im Hochland des Himalaya lernten durch ihre Naturverbundenheit die Gesetzmäßigkeiten des Lebens. Sie begriffen alles Bestehende als beseelt und kommunizierten mit den innewohnenden Geistwesen. Als Schamanen und Schamaninnen waren sie Wanderer zwischen den Welten, der geistigen und der irdischen Welt.

Im Laufe der Jahrhunderte vereinigten sich die Nomadenstämme zu größeren Gemeinschaften und die Bön-Kultur und -Religion begann sich zu entwickeln. Das schamanisch-ganzheitliche Heilsystem blieb erhalten und wurde immer mehr verfeinert. Die Weltsicht dieser Menschen beinhaltete die Einheit von Himmel, Luft und Erde, war von Wesenheiten bevölkert, von Geistern und Dämonen, Licht- und Schattenwesen.

Die Heilkundigen dieser Tradition nannten sich gShen und widmeten sich der Heilung von Körper, Geist und Seele. Ihre Arbeit war von den spirituellen Wurzeln des Bön nicht zu trennen. Krankheit entstand nach ihrer Ansicht aus einem Ungleichgewicht der Elemente Himmel, Luft und Erde im Menschen. Heilung bestand in der Wiederherstellung der Balance dieser Kräfte und war immer auch eine Gesundung im ganzheitlich-spirituellen Sinne. Die gShen versetzten sich durch Kräuter, Tanz und Gesänge in eine Trance und wirkten mit den Geistwesen und den Ahnen zusammen. Heilung musste immer vom Geist ausgehen und nicht von äußeren Substanzen oder anderen Hilfsmitteln.

Diese schamanischen Wurzeln der Traditionellen Tibetischen Medizin reichen mindestens 2.500 Jahre in die Vergangenheit. Damals lebte Buddha in Indien, Konfuzius und Laotse wirkten in China, und Thales von Milet reiste aus dem antiken Griechenland unter anderem nach Ägypten auf der Suche nach den alten Heilmethoden. Sie alle sollten die Traditionelle Tibetische Medizin bereichern.

## Ayurveda – Die indischen Wurzeln

Zur Zeit der Entstehung der Bön-Kultur existierte in Indien bereits eine Jahrtausende alte Kultur und Heilmethode, aufgezeichnet als Ayurveda, einem Bestandteil der Veden, der heiligen Schriften des Hinduismus. Sie entstanden etwa um 1.500 vor unserer Zeitrechnung und der Legende nach soll der Schöpfergott Brahma die bis heute gültige Heilkunst sieben Weisen in 100.000 Versen übermittelt haben.

Bestandteil des Ayurveda waren, neben einer spirituell begründeten Naturheilkunde, der Chakrenlehre und Yoga-Meditationen, auch chirurgische Eingriffe wie Augenoperationen oder künstliche Gliedmaßen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Ernährung und Massagen, verbunden mit dem Wissen um das Gleichgewicht der drei Grundprinzipien Kapha, Pitta und Vata. Darüber hinaus wird die Befindlichkeit des Menschen durch die fünf Elemente Feuer, Erde, Wasser, Luft und Raum erklärt. Ihnen entsprechen sowohl geistige als auch körperliche Eigenschaften, sowie die Funktionen der inneren Organe.

Zur Zeit Buddhas, im 6. Jahrhundert vor Christus, wurden die ayurvedischen Lehren in buddhistischen Klöstern schriftlich systematisiert und ergänzten den Buddhismus als Heilmethode. Buddhistische Mönche brachten schließlich diese Medizin auch nach Tibet.

## **Taoismus, Konfuzianismus - Die chinesischen Wurzeln**

Wie auch Indien blickte China auf eine hoch entwickelte Jahrtausende alte Heilkunst zurück. Schon 3.000 Jahre vor Christus soll das »Nei Jing«, der medizinische Kanon des »Gelben Kaisers« Huang Di entstanden sein, das die Traditionelle Chinesische Medizin begründete. Und in 4.000 Jahre alten chinesischen Gräbern wurden bei archäologischen Grabungen Akupunkturnadeln entdeckt. Geschichtswissenschaftler datieren die Niederschrift des »Nei Jing« auf die Zeit um 500 vor Christus. In dieser Zeit lebten in China auch Laotse, der Begründer des Taoismus und Verfasser des »Tao Te King«, sowie Konfuzius, dem eine Bearbeitung und Kommentierung des »I Ging« (»Buch der Wandlungen«) zugeschrieben wird. Darin sind die beiden polaren Urkräfte Yin und Yang, die fünf Wandlungsphasen (Elemente) und die Vorstellung von einer alles durchdringenden Energie bereits enthalten. Die Elementelehre floss später auch in die Traditionelle Tibetische Medizin ein und ist von wesentlicher Bedeutung für die Arzneimittelherstellung und die Ernährungslehre.

Sowohl in der Traditionellen Chinesischen wie der Tibetischen Medizin spielt das Zusammenwirken der Fünf Elemente und der Fluss der Energie in den Meridianen, den Energieleitbahnen des Körpers, eine zentrale Rolle. Alle Therapien zielen letztlich darauf ab, die Elemente in Balance zu halten und den Energiestrom im Körper anzuregen.

## Ägypten, Griechenland, Arabien – Die antiken Wurzeln des Mittelmeerraums

Die spirituelle Heilkunst des antiken Ägyptens, die schon vor über 5.000 Jahren ein breites medizinisches Wissen ausgebildet hatte, beinhaltete sowohl magische Rituale als auch eine detaillierte Diagnostik und Arzneykunde. Pflanzliche und mineralische Heilmittel wurden eingehend auf ihre Wirkung erforscht und ägyptische Ärzte waren ab etwa 2.700 vor Christus auch Wissenschaftler.

Einer der bekanntesten Ärzte des alten Ägyptens war Imhotep, der Erbauer der Pyramide von Sakkara. Er vereinte in sich den Architekten, Arzt, Astrologen, Weisir und Weisheitslehrer. Etwa 1.000 Jahre nach Imhotep begann in Griechenland die Hochkultur, die auch die alten ägyptischen Weisheitslehren und Mysterien integrierte.

Thales von Milet, nach Aristoteles um 600 vor Christus ein Begründer der griechischen Naturphilosophie, studierte auf seinen Forschungsreisen in den nahen Osten auch die Erkenntnisse der ägyptischen Wissenschaft, die er mit nach Griechenland brachte. Griechische Philosophen wie Empedokles führten die Entstehung von Krankheiten auf ein Ungleichgewicht der Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft (Äther) zurück.

Hippokrates begründete um 400 vor Christus auf seiner Heimatinsel Kos seine berühmte Ärzteschule und legte damit den Grundstein für die wissenschaftliche westliche Heilkunde. Seine Säftelehre (Blut, Galle, Schleim) ähnelt der Lehre von den Drei Prinzipien der Traditionellen Tibetischen Medizin verblüffend. Die griechischen medizinischen Schriften wurden auch im arabischen Raum übersetzt und verbreitet sowie mit neuen Erkenntnissen über die Anatomie, Physiologie, Toxikologie, Hygiene und Augenheilkunde verbunden. Durch bekannte arabische Ärzte wie Ibn Sina (Avicenna) verbreiteten sie sich im arabischen Raum.

Nicht nur Alexander der Große (355–323 vor Christus) stellte durch seine Eroberungszüge eine Verbindung zum fernen Osten bis Indien und dem Himalaya her, auch die Araber hatten auf dem Land- und Seeweg bereits Indien und China erreicht. So gelangte das medizinische Wissen der Antike aus dem Mittelmeerraum schließlich bis in die Nachbarschaft Tibets, wo sich im Laufe der Jahrhunderte ein reger Austausch der Methoden entwickelte.

## Verbindung der Wurzeln zur Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM)

Etwa 700 Jahre nach Buddha besuchten zwei buddhistische indische Ärzte den Fürsten Nyen Tsen in Tibet. Sie verbreiteten die buddhistischen Lehren und die ayurvedische Heilkunde. So begann der Austausch der kulturellen Errungenschaften diesseits und jenseits des Himalaya. Einer der beiden Ärzte soll eine Tochter des Fürsten geheiratet haben. Aus ihrer Ehe entstammte Dhung-gi Thor-chock, der erste Arzt der Traditionellen Tibetischen Medizin. Er war sowohl von seinem Vater, als auch vom höchsten gShen seines Landes in Heilkunde unterwiesen worden und verband die schamanischen und buddhistischen Wurzeln in sich. Auf ihn beziehen sich die wichtigsten Diagnose- und Behandlungsmethoden der TTM, die mündlich weitergegeben wurden.

500 Jahre später, im 7. Jahrhundert nach Christus, wurde Tibet unter König sRong bRtsan sGampo zum buddhistischen Königreich. Tibet stand über die Seidenstraße mit allen Kulturen Asiens und Osteuropas in Verbindung, darunter auch China und Nepal, den Heimatländern der beiden Frauen des Königs. Beide waren Buddhistinnen und an der Heilkunde interessiert. Auf ihre Anregung lud der König Ärzte aus Indien, China, der Mongolei und Persien an den tibetischen Königshof ein. So gelangte schließlich auch das Wissen aus Ägypten und Griechenland in den Himalaya.

In dieser Zeit wurde darüber hinaus die tibetische Schrift entwickelt, um das Wissen festzuhalten. Die Lehren aus dem Buddhismus, dem Schamanismus, aus Indien und China wurden mit einander verbunden und weiterentwickelt. Diese Zeit gilt als der erste Höhepunkt der Traditionellen Tibetischen Medizin.

Im Jahr 708 nach Christus wurden der tibetische König sRong Deutsen und sein Ziehbruder Yuthok Yonten Kongpo, der tibetische »Heilige der Medizin«, geboren. Yuthok unternahm Studienreisen nach Indien, China und Nepal, brachte die neuesten Erkenntnisse der Heilkunde mit nach Tibet und berief mit König sRong Deutsen schließlich den ersten internationalen Medizinkongress ein. Ärzte aus China, Indien, Nepal, der Mongolei, aus Persien, Turkestan und anderen Ländern versammelten sich in Tibet, um von einander zu lernen und Wissen auszutauschen.

Unter den Weisen, die der Einladung folgten, war auch der buddhistische indische Lehrer Padmasambhava (Guru Rimpoche), der zahlreiche buddhistische Klöster in Tibet errichtete und als der Begründer des tantrischen Buddhismus in Tibet gilt. Er soll auch das »Tibetische Totenbuch« in die heutige Form gebracht haben. Yuthok wurde zu Padmasambhavas Schüler und erhielt durch dessen in-

dischen Übersetzer die erste tibetische Abschrift des »rGyud-bzhi« – der »Vier-teilige Klassiker der Heilkunst«. Dieses Werk, auch bekannt als »Die vier Tantras«, bildet bis heute eine Grundlage der Traditionellen Tibetischen Medizin. In ihnen sind die »Drei Prinzipien« und ihr Zusammenhang mit der Entstehung von Krankheiten ebenso enthalten, wie die sieben Konstitutionstypen, die sich daraus ableiten. Die Behandlung von Krankheiten, der Bezug der Heilkunde zum Buddhismus und die verschiedenen Diagnosemethoden sind ebenfalls in dieser Schrift verewigt.

Nach dem Tod Yuthoks und des buddhistischen Königs Ralpa-can übernahmen Anhänger der alten Bön-Religion die Macht, schlossen die buddhistischen Klöster und bekämpften den Buddhismus in Tibet. Das Großreich Tibet zerfiel in zahlreiche kleine Fürstentümer. Im 10. Jahrhundert schließlich eroberte Nepal einen Teil Tibets. König Ye-she begann, den Buddhismus wieder zu fördern und sich in Tibet endgültig als Glaubensrichtung durchzusetzen. Auch die tibetische Heilkunst erlebte eine neue Blütezeit unter Yuthok dem Jüngeren (1126–1202), der als der größte tibetische Arzt bis heute verehrt wird. Auf ihn gehen zahlreiche medizinische Schriften wie etwa die »Geschichte der tibetischen Medizin« zurück sowie eine Überarbeitung und Kommentierung der »Vier Tantras«.

Nachdem in Indien der Hinduismus und der Islam den Buddhismus immer mehr verdrängten, fanden viele buddhistische Lehrer in Tibet eine neue Heimat. Der tibetische Lamaismus entstand und stärkte erneut das Band zwischen dem Buddhismus und der schamanischen Bön-Tradition des Landes.

In China begann der Einfluss der mongolischen Kultur nach der Eroberung des Landes durch Dschingis Khan (Jingiskhan). Er vereinigte um 1200 die Mongolenstämme zu einem Großreich, das bis Europa reichte. Ein tibetischer Lama, Sakya Pandita, der mit der auch in der Mongolei verbreiteten Bön-Kultur und dem Wissen um die Meridiane vertraut war, heilte Dschingis Khan von einer schweren Krankheit, worauf er zu seinem Hofarzt ernannt wurde. Auf diese Weise verbreitete sich die Traditionelle Tibetische Medizin mit Unterstützung der Mongolen weit über die Grenzen Tibets hinaus.

Kublai Khan, der Enkel des Dschingis Khan, eroberte 1240 den Staat Tibet und ernannte den Lamaismus neun Jahre später zur Staatsreligion. Lama Sakya Pandita wurde zum Vizekönig ernannt und den buddhistischen Mönchen die Verwaltung Tibets übertragen. Diese Vereinigung von weltlicher und spiritueller Macht führte zur Spaltung des Buddhismus in verschiedene Orden und zu zahlreichen Machtkämpfen.

Reformer Tsong Khapa gründete Anfang des 15. Jahrhunderts schließlich den Gelugpa Orden (»Gelbmützenorden«), den Orden der Tugendhaften, um das

weltliche Machtstreben und die magischen Praktiken, die in einigen Klöstern überhand nahmen, zu beenden. Zu seinen Lebzeiten entstanden drei Klöster, die zu wichtigen spirituellen Zentren wurden.

Der mongolische Altan Khan ließ sich im 16. Jahrhundert zum tibetischen Buddhismus bekehren und verlieh seinem Lehrer Sonam Gyatso, dem dritten Abt des Drepung-Klosters, 1578 den Titel »Dalai Lama« (»Der ozeanweite Lehrer«). Die beiden Vorgänger dieses ersten ernannten Dalai Lama wurden posthum noch jeweils zu Dalai Lamas erklärt. Deshalb ging Sonam Gyatso als der dritte Dalai Lama in die Geschichte ein. Der Dalai Lama gilt als die Verkörperung eines Bodhisattwa, eines erleuchteten Wesens, das bereits das Rad der Wiedergeburten überwunden, aber aus Mitgefühl für die Menschen entschieden hat, wieder zu inkarnieren, um auch anderen Wesen auf ihrem Weg zur Erleuchtung beizustehen. Alle Nachfolger des Dalai Lama Sonam Gyatso bis zum heutigen 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso stammen aus dem Gelugpa-Orden.

Trotz des Widerstands der tibetischen Bön-Aristokratie wurde aufgrund eines Bündnisses der Mongolen und des Gelugpa-Ordens 1642 der 5. Dalai Lama Lobsang Gyatso offiziell zum Staatsoberhaupt Tibets ernannt. Unter ihm fanden die zerstrittenen weltlichen und spirituellen Gruppen des Landes zu einer neuen Einigkeit, was die politische Lage in Tibet stabilisierte. Unter Lobsang Gyatso entstand auch der Monumentalbau des Potala, das Wahrzeichen Lhasas. Da sein großes Interesse der Traditionellen Tibetischen Medizin galt, gründete er drei Lehranstalten für Heilkunde und veranlasste die Weiterentwicklung der Arzneikunde.

Der Nachfolger Lobsang Gyatsos, der 6. Dalai Lama Tsangyang Gyatso, gründete als Erfüllung eines der letzten Wünsche seines Vorgängers das Chagpori-Medizin-Institut in Lhasa. Er schrieb die wichtigsten Kommentare zu den »Vier Tantras«, brachte es in eine neue Form und ließ Thangkas (Rollbilder) über die Lehren anfertigen. Diese Ergänzungen und Reformen blieben bis heute unverändert und für die TTM aktuell.

Politische Wirren und wechselnde Fremdherrschaft waren die Kennzeichen seit dem Ende des 19. Jahrhunderts in Tibet. Thubten Gyatso, der 13. Dalai Lama, erlebte den Einmarsch britischer Truppen und die Unterstellung des Landes unter die Oberhoheit Chinas. 1909 wurde er durch China abgesetzt, musste fliehen, während an seine Stelle der von China ernannte Pantchen Lama trat.

Nach einigen Revolutionswirren und der wieder erlangten Unabhängigkeit Tibets von China, kehrte 1912 der 13. Dalai Lama zurück. Er gründete vier Jahre später in Lhasa das »Men Tsee Khang«, das Medizinische und Astrologische Institut, und starb im Jahr 1933. Nach seinem Tod suchten Reting Rinpoche, der vorläu-

fige Regent, und einige Mönche nach der neuen Inkarnation des Dalai Lama. Sie fanden einen vier Jahre alten Bauernjungen und brachten ihn 1939 nach Lhasa. Sein Name als 14. und bisher letzter Dalai Lama ist Tenzin Gyatso. Aufgrund seiner Gelehrigkeit bekam er sehr früh den Beinamen »Geshe« (Gelehrter).

1950 marschierte die Rote Armee von Mao Tse Tung in Tibet ein und erklärte es ein Jahr später als Teil der Volksrepublik China. Der 15 Jahre alte Tenzin Gyatso, der in dieser Zeit die Regierung seines Volkes übernommen hatte, versuchte den Frieden zu bewahren. 1959 musste er nach schweren Aufständen mit 70.000 Menschen aus Tibet fliehen und fand in Dharamsala in Nordindien Asyl, dem neuen Regierungssitz der Exilregierung. Zwei Jahre später gründete der Dalai Lama in Dharamsala das »Tibetan Medical Institute«, das 1967 zum »Tibetan Medical & Astro Institute« (Tibetisches Medizin- und Astrologie-Institut) wurde, einer Begegnungsstätte von Traditioneller Tibetischer Medizin und Tibetischem Buddhismus. Es ist die einzige Universität für Tibetische Medizin, neben den Ausbildungsstätten in Tibet wie den »Chagpori-Medizinschulen (z. B. die erste Akademie für Tibetische Medizin in Lhasa) und dem »Men Tsee Khang« (Tibetisches Medizin- und Astrologiezentrum in Lhasa). In Europa kann ein Teil des Studiums am Tara Rokpa College in Edinburgh absolviert werden. Das Institut für Tibetische Medizin widmet sich der Forschungsarbeit über die Wirksamkeit der Traditionellen Tibetischen Medizin in einem naturwissenschaftlichen Sinne. Die Heilarbeit mit Pflanzen und das dafür nötige astrologische Wissen haben hier ebenso eine Heimstatt gefunden, wie die Erzeugung von rund 200 Arzneien, die in die ganze Welt versandt werden. Das Institut betreut in zahlreichen Kliniken in Indien und Nepal vor allem in ländlichen Gegenden Menschen mit Hilfe der Traditionellen Tibetischen Medizin.

## Amchi / Amchilla – Arzt / Ärztin der Traditionellen Tibetischen Medizin

Der Begriff Amchi / Amchilla (auch: Amchila) stammt ursprünglich aus der Mongolei und bedeutet Arzt oder Ärztin in einem ganzheitlichen Sinne. Er wird für Absolventen und Absolventinnen der Ausbildungsstätten für Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) verwendet. Das langjährige Studium der TTM beinhaltet neben der Somatologie, der Lehre vom Körper, auch die Psychologie und Philosophie, die Kräuterkunde und Astrologie.

Wichtigster Bestandteil der Grundausbildung sind die erwähnten Vier Tantras, das Wurzel-Tantra, das erklärende Tantra, das Tantra der fünften Essenz und

das nachfolgende Tantra. Sie enthalten die Grundlagen der Krankheitslehre, die Drei Prinzipien, Symptome und Ursachen von Erkrankungen, die Konstitutionstypen, Diagnose- und Behandlungsformen, die buddhistische Wurzeln und vieles mehr, darunter auch einige Geheimlehren.

Die Tibetische Medizin wird im traditionellen Verständnis auf Buddha Shakyamuni, den historischen Buddha, zurückgeführt, der vor 2.500 Jahren lehrte. Er hat sich als Medizin-Buddha Sangje Menla manifestiert, der meist mit blauer Hautfarbe dargestellt wird. In seiner rechten Hand hält er eine Heilpflanze, in seiner linken eine mit Nektar gefüllte Bettelschale. Der Medizinbuddha wird manchmal auch vergoldet, weil Gold die höchste und heiligste Schwingung hat. Der Körper (Soma) wird nach dem Verständnis der Traditionellen Tibetischen Medizin als Tempel der Seele und des Gefühlskörpers betrachtet. Körper, Seele und Geist sind nach dieser Auffassung nicht von einander zu trennen und werden auch bei der Diagnostik immer als Einheit gesehen. Während des meist fünf- bis sechsjährigen Studiums wird das Verständnis der Studierenden laufend durch philosophische und medizinische Diskurse geprüft und weiter geschult. Die Behandlung erfolgt zuerst zwei Jahre lang unter der Anleitung von erfahrenen Amchis, erst dann dürfen selbständige Kranke betreut werden.

Arzt oder Ärztin im Sinne der Traditionellen Tibetischen Medizin zu sein beinhaltet auch ein buddhistisches Weltbild. Aus diesem heraus entsteht das Bestreben, den Menschen in Mitgefühl und Nächstenliebe zu dienen. Das beinhaltet nicht nur die Heilung von Krankheiten, sondern auch die Erweiterung und Stärkung des Bewusstseins. Amchis / Amchillas sind Vorbilder für ein harmonisches Leben nach den buddhistischen Prinzipien auf dem Weg zur Erleuchtung und der Befreiung aus dem Rad der Wiedergeburten. Einer der großen Amchis und ehemaliger Leibarzt des 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso war der 2001 verstorbene Tenzin Choedrak.