

Thomas Dunkenberger

Das tibetische Heilbuch

«Eine umfassende und grundlegende Einführung»

Praktische Anleitungen zur Diagnose,
Behandlung und Heilung mit der
tibetischen Naturheilkunde



All Rights reserved

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

6. aktualisierte Auflage 2020

© 1999 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung, Fotografie und Design: Kuhn Grafik, Zürich

Illustrationen im Innenteil: Peter Ehrhardt

Fachlektorat: Sylvia Luetjohann

Satz & Layout: Marx Grafik & ArtWork

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany

www.windpferd.de

ISBN 978-3-86410-230-1

All Rights reserved



*Mögen alle fühlenden Wesen
sich der innewohnenden Heilenergie als einer
natürlichen, jederzeit frei verfügbaren Quelle der Kraft bewusst sein.*

All Rights reserved

WIDMUNG



FÜR MEINE GELIEBTE GEFÄHRTIN
HEIDI MAYROCK

All Rights reserved

Inhaltsverzeichnis

<i>Dank</i>	10
<i>Zum Geleit</i>	11
Vorwort	13
Zum Gebrauch dieses Buches	15
Einführung	17
Kurzer geschichtlicher Rückblick	21

Teil I – Der gesunde Körper

Grundlegendes zu den drei körperlichen Energien	30
<i>Die Bildung der drei körperlichen Energien</i>	34
Grundlegende Typenzugehörigkeit	37
„ <i>Welchem Körperenergie-Typus entsprechen Sie am ehesten?</i> “	37
Der Tibetische Medizinbaum	41
Die Elemente und ihre Zuordnungen	46
Die drei körperlichen Energien <i>Lung</i> (Wind), <i>Tripa</i> (Galle) und <i>Peken</i> (Schleim) und ihre Unterteilungen	50
<i>Lung (Wind)</i>	50
<i>Tripa (Galle)</i>	53
<i>Peken (Schleim)</i>	55
Die sieben körperlichen Bestandteile	58
Die Verdauungshitze	58
Der Verdauungsprozess	61
<i>Die Entstehung der körperlichen Bestandteile</i>	65
<i>Die körperlichen Ausscheidungen</i>	69

All Rights reserved

Teil II – Der kranke Körper

Die Entstehung von Krankheit.....	72
<i>Die entfernten Ursachen für Krankheit</i>	75
<i>Die unmittelbaren Ursachen für Krankheit</i>	76
<i>Grundsätzliche Faktoren zur Entstehung und Beruhigung von Krankheiten.....</i>	78
<i>Einfallspforten und Passagewege von Krankheiten.....</i>	80
<i>Allgemeine Symptome von Lung (Wind), Tripa (Galle) und Peken (Schleim)</i>	82
Jahreszeitliche Veränderungen.....	88
<i>Zeiten der übermäßigen Ansammlung und der natürlichen Beruhigung.....</i>	90
<i>Energieverteilung während des Tageslaufs</i>	94
Nicht-sichtbare Kräfte: „Dämonen“ und biorhythmisch-planetarische Einflüsse.....	96
<i>Persönliches Tierkreiszeichen.....</i>	103

Teil III – Verhaltensweisen und Ernährungsgewohnheiten

Allgemeine Verhaltensweisen.....	108
<i>Auslösende Bedingungen für ein Übermaß an Lung, Tripa und Peken.....</i>	110
Verhaltensweisen während der Jahreszeiten	113
Ernährungsgewohnheiten.....	119
<i>Allgemeine Ratschläge und Empfehlungen.....</i>	119
<i>Ratschläge bezüglich der Verdauungshitze</i>	126
<i>Grundlegende Ernährungshinweise zu den Konstitutionstypen</i>	128
Die Geschmacksrichtungen	131

All Rights reserved

<i>Die Geschmacksrichtungen in Beziehung zu den Elementen</i>	133
<i>Funktionen der Geschmacksrichtungen und ihr natürliches Vorkommen</i>	136
<i>Die Sekundärreaktionen</i>	143
<i>Die Geschmacksrichtungen während und nach der Verdauungsphase</i>	145
<i>Die Wirkkräfte der Geschmacksrichtungen</i>	147
<i>Die Sekundärqualitäten</i>	150
Übersichtstabelle der Lebensmittel	153
(Geschmacksrichtungen, Wirkkräfte und Anwendungsmöglichkeiten)	153
<i>Gemüse</i>	154
<i>Getreide</i>	157
<i>Milchprodukte</i>	158
<i>Fleisch</i>	160
<i>Gewürze</i>	163
<i>Obst</i>	167
<i>Nüsse, Samen und Öle</i>	170
<i>Getränke und Alkoholika</i>	171
<i>Allgemeines und Zubereitungen</i>	176
Unpassende Zusammenstellung von Lebensmitteln	178

Teil IV – Diagnoseformen der Tibetischen Medizin

Allgemeines	182
Diagnose mittels der Befragung	183
Pulsdiagnose	183
<i>Technik der Pulstastung</i>	186
<i>Konstitutionspuls</i>	189

All Rights reserved

<i>Die Pulse der körperlichen Energien Lung (Wind), Tripa (Galle) und Peken (Schleim)</i>	190
<i>Organpulse</i>	196
<i>Zugehörigkeit der einzelnen Organe zu den Elementen</i>	199
Die gegenseitige Beeinflussung der Elemente	202
Harndiagnose	205
<i>Beurteilungskriterien bei der Harndiagnose</i>	208
Zungendiagnose.....	213
Zusätzliche diagnostische Möglichkeiten	214

Teil V – Therapeutische Maßnahmen

Rangfolge der therapeutischen Maßnahmen	216
Die Therapie durch die Ernährungs- und Verhaltensweisen ..	217
Zusätzliche Therapieverfahren.....	222
<i>Öltherapien</i>	223
<i>Moxibustion und Therapie mit der „Goldenen Nadel“</i>	232
<i>Feuchte Wickel, Kompressen und Hydrotherapie</i>	247
<i>Blutenlassen (Aderlass)</i>	250
<i>Kauterisation</i>	252
<i>Akupunktur</i>	253
<i>Humorale Ausleitungsverfahren</i>	254
<i>Therapie mit der Kupfervase (Schröpfen)</i>	259
<i>Therapie mit dem Löffel (Kleinere chirurgische Eingriffe)</i> ...	260
Die Arzneimittel	262
<i>Allgemeines über das Sammeln und Vermischen von medizinischen Substanzen</i>	262
<i>Tibetische Heilmittel im Westen</i>	264
<i>Das Sammeln und Verarbeiten der Kräuter</i>	266

All Rights reserved

<i>Arzneimittelzubereitung/Der Medizinbuddha</i>	268
<i>Ausgewählte Substanzen der Tibetischen Medizin</i>	270
Verjüngungsmaßnahmen und das Essenz-Extraktions-Verfahren	288
<i>Reinigende Maßnahmen</i>	291
Ausgewählte Erkrankungen und Möglichkeiten der Einflussnahme über Ernährung und Verhaltensweisen ...	292
Schlussbetrachtung	297
Kurzer Test zur Zuordnung der persönlichen Körperenergie .	299
<i>Test 1: Grundlegende Typenzugehörigkeit</i>	299
<i>Test 2: Eventuelles Ungleichgewicht einer körperlichen Energie</i>	301
Ausgewählte Bibliographie	303
Über den Autor	304

All Rights reserved

Dank

Meinen zutiefst empfundenen Dank möchte ich Dr. Trogawa Rinpoche für seine spirituelle Begleitung aussprechen. Ohne seine segensreiche Energie wäre dieses Buch nicht in Erscheinung getreten. Meinem Lehrer und Freund Dr. Barry Clark möchte ich für seine hilfreichen Erläuterungen aus ganzem Herzen danken. Er versteht es, die Tibetische Medizin in einer lebendigen, humorvollen und offenen Weise zu vermitteln. Mein Dank gilt auch dem Tara-Rokpa-Institut am Kloster Samye Ling sowie dem dort lehrenden Prof. Thubten Phuntsok für seine hilfreichen Erläuterungen. Der Ärztin für Tibetische Medizin, Dr. Nel de Jong (Amsterdam) sowie Prof. Dr. Pasang Yonten Arya (Mailand) sei an dieser Stelle für ihre Hilfe herzlich gedankt.

Butter

*Aus Milch lässt sich Butter machen,
weil sie das nötige Fett enthält.*

Aus Wasser kann man keine Butter machen.

Der Goldgräber findet das Gold im Gestein und nicht im Holz.

*In gleicher Weise ist das Streben nach Buddhaschaft
nur deshalb sinnvoll,
weil die Buddha-Natur*

schon in jedem lebenden Wesen ist.

*Gäbe es dieses Potenzial nicht,
wären alle Versuche in dieser Richtung
Zeitverschwendung.*

JAMGÖN KONGTRUL

All Rights reserved

མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལུགས་སྐབས་སུ།
འཕེལ་རྒྱས་ལུགས་སྐབས་སུ། འཕེལ་རྒྱས་ལུགས་སྐབས་སུ།
འཕེལ་རྒྱས་ལུགས་སྐབས་སུ། འཕེལ་རྒྱས་ལུགས་སྐབས་སུ།

Zum Geleit

„Seit der Ankunft Seiner Heiligkeit des Dalai Lama in Indien ist eine feste Brücke und Verbindung zwischen der tibetischen Religion und Kultur und der westlichen Welt entstanden.

Dies hat die Grundlage geschaffen für die Veröffentlichung dieses in die Tibetische Medizin einführenden Buches von Thomas Dunkenberg.

Möge sich dieses Buch als hilfreich erweisen und zum Wohle aller wirken. Hierauf sind meine Hoffnungen und Gebete gerichtet.“

9. September 1999

DR. TROGAWA RINPOCHE

(DIREKTOR DES „CHAKPORI TIBETAN MEDICAL
INSTITUTES“, DARJEELING/NORDINDIEN)

All Rights reserved ¹¹

All Rights reserved



Vorwort

– von Dr. Pasang Yonten Arya –

Eine neue Veröffentlichung über die Tibetische Medizin ist immer begrüßenswert. Über das hier vorliegende Buch von Thomas Dunkenberg freue ich mich aber besonders, denn ich bin mir sicher, dass es sich sowohl für Personen, die im Westen ernsthaft die Tibetische Medizin studieren möchten, als auch für den allgemeinen Leser als ausgesprochen hilfreich und wertvoll erweisen wird. Thomas Dunkenberg studiert seit vielen Jahren sowohl den tibetischen Buddhismus als auch die Tibetische Medizin unter einigen der höchstangesehenen tibetischen Lamas. Er hat auch einige Werke über die Tibetische Medizin in die deutsche Sprache übersetzt.

In alten Zeiten entwickelte sich die Tibetische Medizin aus der natürlichen Weisheit des tibetischen Volkes. Doch erst die Lehren des Gautama Buddha sorgten für eine Erneuerung dieses Wissens und gaben ihm seine endgültige Form. Der Kern einer buddhistischen Spiritualität und die Erläuterungen über die Gesetzmäßigkeiten und das Wesen der psycho-physischen Zusammenhänge prägten diese alten medizinischen Lehren zu ihrer letztendlichen Ausrichtung.

Im tibetischen Buddhismus wird gelehrt, dass der Geist den Mikroorganismus lenkt und reguliert. Der Geist sorgt auch für die Bewegung der essenziellen, das heißt, der zentralen dynamischen Kraft, was zur Bildung der drei Energien (*nye pa*) führt.

In Übereinstimmung mit den drei innewohnenden psychologischen und emotionalen Charakteren führt dies in einer natürlichen Art und Weise zur Bildung von drei „Abteilungen“ bzw. Dimensionen. Diese Energien (oder Humores) erzeugen und regulieren sowohl den psycho-physischen als auch den psycho-pathologischen Komplex und werden in der Tibetischen Medizin als *rLung*, *mKhrispa* und *Badkan* (*Peken*) bezeichnet. In den westlichen Übersetzungen wird dies meist mit „Wind“, „Galle“ und „Schleim“ übertragen.

Das hier vorliegende Buch von Thomas Dunkenberg wird mit Sicherheit einen großen Beitrag zum Verständnis dieses altherwürdigen medizinischen Systems leisten.

24. Juni 1999,

Prof. Dr. Pasang Yonten Arya Tendi Sherpa

(DIREKTOR DES „NEW YUTHOK INSTITUTE OF TIBETAN MEDICINE“,
MAILAND/ITALIEN UND VORMALS PROFESSOR UND LEITER DES
„MENTSEE-KHANG TIBETAN MEDICAL INSTITUTE“, DHARAMSALA/
INDIEN)

All Rights reserved

Zum Gebrauch dieses Buches

Die traditionelle Tibetische Medizin stellt ein sehr umfassendes und ausgesprochen komplexes System naturheilkundlicher Diagnose- und Therapieformen dar. Das vorliegende Buch hat sich die Aufgabe gesetzt, in einer leicht zugänglichen und größtenteils praxisorientierten Form in dieses reiche Wissen einzuführen. Es richtet sich daher nicht nur an Behandler, sondern auch an naturheilkundlich interessierte Laien; diesen bietet es zudem die Möglichkeit, in ganz einfachen Schritten, beispielsweise in einer behutsamen Angleichung der Verhaltensweisen und Ernährungsgewohnheiten, dem eigenen Konstitutionstypus mit seinen jeweiligen Stärken und Schwächen Rechnung zu tragen.

Dazu wird empfohlen, sozusagen als Einstieg die beiden im Anhang des Buches abgedruckten Fragebögen auszufüllen, von denen der erste Test den Grundkonstitutions- oder Körperenergie-Typus bestimmen hilft. Auch der Überblick über die grundlegende Typenzugehörigkeit: „Welchem Körperenergie-Typus entsprechen Sie am ehesten?“ (siehe Seite 37 f. und 297 f.) wird sich hierfür als sehr erhellend erweisen. Wenn gesundheitliche Beschwerden vorliegen, lässt sich dann mit dem zweiten Test ermitteln, wo ein Ungleichgewicht vorliegt und welche der körperlichen Energien eventuell im Übermaß vorhanden sind.

In den entsprechenden Kapiteln lässt sich dann beispielsweise nachlesen, wie auf diese Störungen mit zum Teil verblüffend einfachen Mitteln über die Verhaltensweisen und Ernährungsgewohnheiten Einfluss genommen werden kann. Leicht nachvollziehbare Darstellungen über die Einwirkung der Elemente und Jahreszeiten sowie die Charakterisierung unserer häufigsten Lebensmittel nach Geschmacksrichtungen,

Wirkkräften und speziellen Anwendungsbereichen stellen nur einige Möglichkeiten dar, im alltäglichen Kontext selbst einen entscheidenden Beitrag zur Bewahrung bzw. Wiederherstellung der eigenen Gesundheit zu leisten. Durch den weitgehenden Verzicht auf kulturspezifische Besonderheiten und eine Übertragung auf westliche Verhältnisse, z. B. bei einer erweiterten Auswahl der empfohlenen Lebensmittel, bekommt das Buch einen hohen Gebrauchswert. Selbst die Methoden und Beurteilungskriterien der Puls- und Harn-diagnose sind so eingängig beschrieben, dass beides mit einiger Übung selbst durchzuführen ist.

Die Tibetische Medizin ist eng mit der buddhistischen Denkweise verwoben, was in den entsprechenden Kapiteln auch berücksichtigt ist, so dass am Buddhismus interessierte Leser hier viel Neues erfahren werden. Trotzdem muss man keineswegs Buddhist sein, um viele grundlegende Erkenntnisse ebenso wie praktischen Nutzen aus diesem altüberlieferten, aber zeitlosen Wissensschatz zu gewinnen.

Einführung

Durch das zunehmende öffentliche Interesse am humanitären und politischen Schicksal des tibetischen Volkes bekommt auch ein großartiges Juwel der tibetischen Kultur immer mehr Gelegenheit, im Westen zu erstrahlen – „das Aquamarine Licht der Acht Zweige der Wissenschaft des Heilens“ – oder kurz gesagt: die Tibetische Heilkunde.

In diesem Medizinsystem sind Anteile des altindischen Ayurveda, der traditionellen chinesischen Medizin, einer altgriechisch-persischen Medizin sowie der zugrundeliegende Schamanismus des alten Bön-Tibet in einer einzigartigen Art und Weise mit den spirituellen Werten der buddhistischen Kultur zu etwas völlig Neuem verwoben. Die Tibetische Medizin hat aus dieser Synthese heraus eine vollständig eigene Form angenommen. So gibt es z. B. die hier praktizierte Form der Harnanalyse ausschließlich in der Tibetischen Medizin. Die Lehre über die Embryologie verwendet eine Darstellung des Fötus in wöchentlichen Entwicklungsschritten, während diese Entwicklung in den altindischen Ayurveda-Darstellungen nur in Monatsschritten angegeben ist. Zudem sind in dieser altüberlieferten Wissenschaft des Heilens viele Momente der tiefenpsychologisch-energetischen Betrachtungsweise in einer Art und Weise integriert, die im Westen erst im Laufe dieses Jahrhunderts „entdeckt“ wurden und teilweise noch immer ihresgleichen suchen. Diese Form der Wissenschaft des Heilens leistet dem tibetischen Volk seit Jahrhunderten hervorragende Dienste, und Tibets Ärzte und Arzneimittel waren und sind weit über die eigenen Grenzen hinaus bekannt und gerühmt.

In einer Zeit, in der auch im Westen immer mehr Menschen ihr ureigenes, jedem Wesen innewohnendes Heilungspotenzial erkennen und sich einer dementsprechenden Lebens- und

Ernährungsweise sowie den naturheilkundlichen Wegen zur Unterstützung und Optimierung dieser Kraft zuwenden, stellt eine wahrhaft ganzheitliche Medizin wie die Tibetische Heilkunde eine großartige Bereicherung dar. Die Darstellung der Tibetischen Medizin in diesem Buch gründet sich ausschließlich auf die traditionellen Überlieferungen. Auf die Hinzufügung eventuell sinnentstellender Attribute aus anderen Heilsystemen wurde bewusst verzichtet, oder diese sind immer als solche deutlich erkennbar. Die Vermischung verschiedener Systeme ist erst dann sinnvoll, wenn die Grundlagen jedes einzelnen Systems verstanden wurden.

Obwohl man die Tibetische Medizin sicherlich innerhalb ihrer eigenen Zusammenhänge begreifen muss, ist es nicht notwendig, Buddhist zu werden, um Nutzen daraus ziehen zu können. Der Buddhismus ist eine Philosophie zur Erkenntnis des eigenen Potenzials und zur Erlangung eines allesumfassenden Mitgefühls. Das bedeutet, dass dem inneren Wesen des Buddhismus jede Art von Dogmatismus fremd ist. Die geistigen Aspekte unserer Realität und der von uns unter Umständen zu durchlebenden Erkrankungen sollten jedoch niemals vernachlässigt werden. Als ein wirklich ganzheitliches System verbindet die Tibetische Medizin geistige und körperliche Aspekte zu einem Ganzen und bietet auch dementsprechende Behandlungsweisen an.

Wer die Tibetische Medizin erlernen möchte, studiert in der Regel zuerst einmal das sog. *Gyushi* (tib. *rGyud bzi*, ausgespr. „Gyüshi“). Unter diesem Titel sind die vier grundlegenden medizinischen Abhandlungen oder Tantras zusammengefasst. Das erste Tantra wird als „Wurzeltantra“ bezeichnet. Es bietet eine kurze Zusammenfassung des gesamten Medizinsystems. Darauf folgt das „Tantra der Erklärung“, worin die gleichen Zusammenhänge in einer detaillierteren Form noch einmal erklärt werden. Das ausgesprochen umfangreiche „Tantra der

mündlichen Überlieferung“ bietet die detaillierteste Form der Erklärung des Systems und wird vom vierten Tantra, dem „Abschließenden Tantra“, ergänzt. In diesem werden u. a. die äußeren therapeutischen Methoden in einer ausführlichen Form besprochen.

Vor der Machtübernahme der Chinesen und der Flucht des Dalai Lama im Jahre 1959 existierte eine Fülle von Kommentaren über Einzelaspekte dieser Tantras, von denen allerdings nur noch ein relativ geringer Teil übriggeblieben ist. Die tibetische Tradition, nämlich alle wichtigen Texte auswendig zu lernen, hat zum Erhalt dieses wertvollen Wissens einen großen Teil beigetragen.

Ohne Zweifel stellt die Tibetische Medizin ein komplexes System dar, und so ist auch immer wieder die Frage zu hören: „Das ist ja alles so unerhört vielfältig und schwierig. Wo soll ich denn da zu lesen und zu lernen anfangen?“

Dieses Buch gibt Ihnen eine Einführung in die grundlegenden Zusammenhänge und die Denkweise der Tibetischen Medizin. Die Darstellung ist so gehalten, dass der Leser die Möglichkeit bekommt, sich selbst im Rahmen dieses Medizinsystems zu betrachten, etwaige Ungleichgewichte seiner Energien festzustellen und dementsprechende Schlussfolgerungen im Hinblick auf seine Ernährungs- und Verhaltensweisen zu ziehen. Selbstverständlich erhebt dieses Einführungsbuch keinen Anspruch auf eine vollständige Darstellung der Tibetischen Medizin. Wenn man aber die hier vorgestellten Zusammenhänge, Diagnoseverfahren usw. verinnerlicht und auch anwendet, verfügt man über einen guten Überblick mit der Möglichkeit, seine eigenen körperlichen Energien zu optimieren, und kann sich dann der dies weiter vertiefenden Literatur zuwenden. Die in diesem Buch vorgestellten diagnostischen Verfahren sind alle ausgesprochen leicht anzuwenden. Sie sollten aber nicht dazu verleiten, eigene Diagnosen zu erstellen, sondern

sind vielmehr dafür gedacht, ein tieferes Verständnis über sich selbst sowie seine Verhaltensweisen usw. zu erlangen und seine Lebensführung in einer entsprechenden Art und Weise zu gestalten. Die zwei, sich aus einer bewussten Lebensart entwickelnden Blüten sind Gesundheit sowie ein langes Leben. Die drei hieraus hervorgehenden Früchte sind Wohlstand, Zufriedenheit auf der Grundlage von Weisheit sowie eine positive spirituelle Weiterentwicklung.