
BUCHBESPRECHUNGEN

Dr. med. Egbert Asshauer: Heilkunst vom Dach der Welt — Tibets sanfte Medizin. Herder-Verlag, Freiburg im Breisgau, 25 1 Seiten, kartoniert, DM 39,80. ISBN 3-45 1-22989-7.

Anfang November 1992 fand im Tibetischen Zentrum in Hamburg ein Wochenendseminar mit dem Leibarzt des Dalai Lama statt. Thema: »Vorbeugung und Therapie von Krankheiten aus der Sicht der Tibetischen Medizin«. Dazu gab Dr. med. Egbert Asshauer aus Hamburg eine Einführung, die sehr zum Verständnis beitrug und gleichzeitig eine Vorschau auf sein geplantes Buch war. Dieses Buch liegt uns jetzt vor.

Dr. Asshauer, der sich schon seit Jahren mit traditioneller asiatischer Medizin beschäftigt, hatte 1984 seinen ersten Kontakt mit tibetischen Ärzten und der tibetischen Medizin. Seine anfängliche Skepsis gegenüber der »Säftelehre« der Tibeter änderte sich, als er an ihrer Arbeit teilnahm und immer wieder feststellte, daß die tibetischen Ärzte mit einem völlig anders funktionierenden System letztendlich zu den gleichen Ergebnissen kamen wie er selbst mit der westlichen Schulmedizin.

Seitdem ließ es ihn nicht mehr los, tiefer in diese fremde Materie einzudringen und damit auch in den Buddhismus. Seine Faszination spürt man deutlich, so ist es ihm auch ein Anliegen mit seinem Buch die tibetische Medizin, die ein Juwel der tibetischen Kultur ist, dem westlichen Leser zu erschließen.

Einleitend gibt Dr. Asshauer einen Überblick über die traditionellen Medizinsysteme Europas und Asiens, wobei interessante Parallelen aber auch Andersartigkeiten auftauchen. Die tibetische Medizin ist untrennbar mit der buddhistischen Philosophie verbunden. Die »Drei Gifte des Geistes« als Ursache menschlichen Leidens bilden auch die Grundlage der »Drei Säfte Lehre« in der Medizin. Die Säfte haben entsprechend ihrem Aufbau aus den Elementen durch-

aus eine materielle Substanz. Andererseits sind damit auch subtile geistige und körperliche Prozesse verbunden, die nur durch ihre Dynamik erfahrbar werden.

Ein harmonisches Gleichgewicht bedingt Gesundheit, ein Ungleichgewicht Krankheit. Falsches Denken bewirkt eine Störung der Säfte und steht an erster Stelle als Ursache für Krankheit gefolgt von falscher Ernährung, falschem Verhalten, ungünstigem Klima und Planeteneinfluß. Ferner bildet speziell der tibetische Buddhismus mit seiner tantrischen Ausprägung einen Grundpfeiler der Medizinphilosophie. Wir erfahren etwas über die Embryologie, das Bardowesen, den feinstofflichen Körper als Träger der Lebensenergie und die Elemente, die Mensch und Kosmos verbinden. Der tibetische Buddhismus spricht die spirituelle, psychische und körperliche Ebene zugleich an, ihre Funktion und ihre Störung. Dr. Asshauer beschreibt die Krankheitslehre und die damit zusammenhängende Arzneimittellehre in ihrer Komplexität auch für den medizinischen Laien klar und verständlich und scheut sich auch nicht auf Probleme hinzuweisen, sowie auf die Kluft zwischen Theorie und Praxis. Er stellt dann die Frage, ob sanftes Heilen mit tibetischer Medizin in Ost und West möglich ist und schließt das Kapitel mit dem Fazit eines Dialogs über Ganzheitsmedizin in Wien 1991: »Der Mensch muß wieder zum Zentrum des Kosmos werden und der Patient muß seelischen Beistand auf der Basis von Religion und Philosophie haben. Es ist die Aufgabe des Arztes, dieses zu vermitteln.«

Der Autor kommt zu dem Schluß, daß der Arzt und der Patient, und ich möchte dazu ergänzen — jeder interessierte Leser —, aus der Beschäftigung mit der tibetischen Medizin sowohl in seinen theoretischen als auch in seinen praktischen Aspekten einen großen Gewinn ziehen kann. Da ist zum einen die Auffassung von Krankheit als einem dynamischen Prozeß, der zu einem ganzheitlichen Denken führt, zum anderen,

daß jeder selbst verantwortlich ist für seine Gesundheit und nur gesund bleiben kann, wenn er in Harmonie mit sich und seiner Umwelt lebt.

Das Buch regt zum Nachdenken an und ich kann es daher nur jedem empfehlen, der sich nicht mit gängigen Meinungen zufrieden gibt und vielleicht ahnt, daß Gesundheit auch etwas mit Heil- oder Ganzsein in allen Aspekten zu tun hat.

Angela Buggisch

Dalai Lama: The Meaning of Life from a Buddhist Perspective. Translated and edited by Jeffrey Hopkins. Wisdom Publications, Boston, 111 Seiten, kartoniert, DM 26,80/ \$ 12.50 / £ 8.50 ISBN 0-86171-096-7.

Im Frühjahr 1984 hielt Seine Heiligkeit der Dalai Lama in London eine Reihe von fünf Vorträgen, in denen er Bedeutung und Sinn des Lebens aus buddhistischer Sicht darstellte. Auf 99 Seiten des vorliegenden kleinen Buches protokolliert Jeffrey Hopkins — Übersetzer bei jenem Ereignis — diese Vorträge und gibt darüber hinaus Antworten des Dalai Lama auf Fragen der Zuhörer wieder. Dies alles entsprechend dem Ort der Vortragsreihe in englischer Sprache. Ein Glossarium Sanskrit — Tibetisch — Englisch über wichtige Begriffe, ein Literatur- und ein Schlagwortverzeichnis runden dieses zudem geschmackvoll aufgemachte Buch zu einem Schatzkästlein ab, sofern Englisch verstanden wird.

Hauptthema ist, wie die Unwissenheit zu einem Ende gebracht werden kann (S. 50). Die Entwicklung und Erklärung des Themas entfaltet sich an den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens, die in ihren verschiedenen Ebenen dargestellt werden. Klar und einfach ergibt sich als Wurzel allen Leids der Welt und aller Ursachen dieses Leids die Annahme bzw.

Vorstellung, daß Erscheinungen, Objekte aber auch das ICH selbst aus eigener Kraft und Macht handeln, bestehen, sind, existieren; Befreiung folgt dem Wissen, daß Erscheinungen (Objekte, Subjekte, Ich und Andere) existieren aufgrund der Kraft anderer Bedingungen bzw. Umstände (S. 43, 61f, 27).

In einem weiteren Schritt, besser, auf anderer Ebene seiner Erklärung, deutet Seine Heiligkeit auf die Pfade hin, wie der eigene Geist, das eigene Bewußtsein, mit diesem Wissen im einzelnen vertraut gemacht wird; sein Rezept: üben, Üben, Üben, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr — (S. 79).

Das Büchlein ist voll praktischer Ratschläge für Situationen des Alltags, nicht zuletzt auch dank dem Raum, der den Fragen und Antworten gegeben ist. So geht der Dalai Lama auf den sog. Feind ein und erklärt, daß die wahre Schlacht in uns selbst geschlagen wird (S. 61); Unwissenheit versteht ein Objekt als aus eigener Kraft bestehend und läßt Begehren, Haß Stolz oder Neid entstehen. Dies sind die wahren Bereiter von Verdruß, Mühe, Kummer, Unruhe.

Der Dalai Lama beantwortet die Bitte um Rat für Eltern eines siebenjährigen Kindes, das Gehirntumor hat. Er geht auf den Umgang mit Ärger und Aggressionen ein, gibt eine Definition des Ich, des Selbst, und hebt hervor, daß Leben nicht eine Illusion ist, sondern wie eine Illusion ist, in dem Sinne, daß etwas anders erscheinen kann als es aktuell ist. Er nimmt Stellung zur Abtreibung (S. 83 f.).

Schließlich legt der Dalai Lama den Wert des Altruismus, der altruistischen Haltung des Bodhisattvas dar und erläutert, welche Art von Hilfe der Leser anderen geben kann, auch wie einem Sterbenden geholfen werden kann (S. 87). Der Weg, um Nächstenliebe zu entwickeln, wird aufgezeigt. Der Zusammenhang zwischen altruistischer Methode und Weisheit wird dargelegt.

Und was ist der Rat Seiner Heiligkeit für einen normalen westlichen Menschen, der arbeitet und weder Mönch werden will noch ein 3-Jahres-Retreat macht? — Stehe morgens etwas früher

auf und übe eine analytische Meditation aus; dann frühstücke gut und gehe langsam zur Arbeit (S. 86).

Dr. Peter Bastein

Sogyal Rinpoche: Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.

Otto Wilhelm Barth Verlag, 499 S., DM 58,00, ISBN 3-502-62580-8.

Das Tibetische Totenbuch, Bardo Thödrol, ist bisher im Westen mehr verehrt als verstanden worden. Mit dem jetzt erschienen Buch von Sogyal Rinpoche erhalten wir einen Schlüssel nicht nur zum Bardo Thödrol, sondern zum Tibetischen Buddhismus überhaupt.

Das Buch, vom Autor als »Handbuch« gedacht, enthält fast alles, was man für die Erleuchtung braucht: grundlegende Kenntnisse über die Natur des Geistes und die Ursachen von Glück und Leiden, Anleitungen zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl, Erklärungen über den Todesprozeß und seine mögliche Umwandlung in die endgültige Befreiung.

Herzstück sind die Unterweisungen über die Natur des Geistes und die Praxis des Dsog Tschen, einer Meditation, die Leben und Tod gleichermaßen in den Pfad zur Erleuchtung wandeln kann. Und das geht nach den Beschreibungen des Meisters so: Der Übende muß »die absurde Tyrannei des Ich« beenden, indem er die Fassade seiner Konzepte, Emotionen und Gedanken durchbricht und zu einer tieferen Wirklichkeit hinter den Projektionen vorstößt: zum unmittelbaren Gewahrsein, der grundlegenden

Klarheit und Lichtheit des Geistes, die von Geburt und Tod unberührt ist.

Sogyal Rinpoche verquickt theoretische Grundlagen des Tibetischen Buddhismus mit praktischen Anweisungen, z.B. für die Betreuung von Sterbenden, die Bewältigung von Trauer und die Vorbereitung auf den eigenen Tod. Immer wieder fließen seine eigenen Erfahrungen und Erlebnisse mit ein — lebendiger Beweis, daß die Lehren wirklich praktikabel sind, wenn man nur genug Hingabe, Geduld und Enthusiasmus aufbringt.

Verpackt ist das Ganze in einem für den Westen zuträglichen Stil: scheinbar leicht konsumierbar und mit einem Hauch Populismus und Witz. Dahinter jedoch liegen wahre Schätze tiefen Wissens verborgen, und der Autor war nicht bescheiden in der Auswahl. Mancher Traditionalist wird vielleicht nach Luft ringen, wenn er die in Tibet nur geheim übertragenen Ausführungen zu Guru Yoga, Dsog Tschen, Phowa und Todesprozeß liest. Allerdings geht der Autor geschickt zu Werke: Er schreibt zu wenig, als daß der Leser sie ohne Lehrer allein praktizieren könnte; und er erläutert zu viel, als daß das Lesen ihn unberührt lassen könnte.

Rinpoches Anliegen ist es, »in dieser dunklen Zeit die Herz-Essenz von Samantabhadra wie Feuer lodern« zu lassen. Bleibt zu wünschen, daß wir dieses Feuer der Weisheit nicht mit alten (Konsum-) Gewohnheiten und Vorurteilen schon im Keim ersticken.

Dank gebührt Thomas Geist, der — wie aus einem Guß mit seinem Meister Sogyal Rinpoche — dieses Buch übersetzt hat.

Birgit Stratmann



Buddhismus in Deutschland

Fernsehbericht im ZDF
am 5. Oktober 1993 um 22.15 Uhr