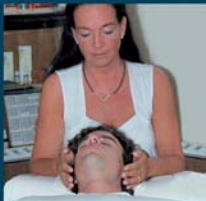


Bernhard bin Saïf · Bernhard ben Saïf · Knoll

Tibetische Medizin für den Westen

Das Archetypen-Meridian-System
in der Praxis



 SpringerWienNewYork

Sathya Bernhard bin Saïf
Wolfgang Bernhard ben Saïf
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

Mag. Sabine Knoll
Unterloiben, Austria – 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

Fotos: Mag. Wolfgang C. Bernhard ben Saïf
Satz: Michael Karner, 2640 Gloggnitz, Austria – 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
5 Die Diagnoseformen der Traditionellen Tibetischen Medizin	65
Körper, Seele und Geist erfassen	65
Die Pulsdiagnose	65
Die Antlitzdiagnose	66
Die Zungendiagnose	67
Die Urindiagnose	69
Die Befragung	69
6 Die traditionellen Behandlungsformen der Tibetischen Medizin	71
Die vier Säulen der Behandlung	71
Veränderung des Lebensstils	71
Veränderung der Ernährung	71
Anwendung von Naturheilmitteln	72
Äußere Anwendungen	72
7 Das Archetypen-Meridian-System	75
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

Der 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 Arzneikunde. 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.

Buddha Shakyamuni

Die Entstehung der buddhistischen Lehre geht auf Siddhartha Gautama, den Buddha (Erwachten) zurück. Er wurde 563 v. Chr. in Lumbini im heutigen Grenzgebiet von Indien und Nepal als Sohn eines Rajas (Königs) aus dem Hause der Shakyas geboren und wuchs in wohlhabenden Verhältnissen auf. Bereits bei seiner Geburt prophezeiten einige Priester ihm Bedeutendes in seinem Leben. Sein Vater erzog ihn sehr abgeschirmt von der äußeren und der spirituellen Welt, vor allem auf seine Laufbahn als sein Nachfolger bedacht. Im Alter von 16 Jahren wurde er vermählt, 13 Jahre später wurde sein Sohn geboren.

Trotzdem erkannte Siddhartha, als er den Palast immer häufiger zu verlassen begann, dass sein weltliches Wissen und sein Reichtum nichts zur Linderung des menschlichen Leidens angesichts von Krankheit, Altern und Tod beitragen konnten. Die Begegnung mit einem in Meditation ruhenden Mönch löste in ihm den Entschluss aus, sein weltliches Leben im Fürstenhof hinter sich zu lassen. Er entschied sich für den Weg nach Innen, die Entwicklung seiner inneren Fähigkeiten und die Überwindung des Leidens.

Zu Buddhas Zeiten war Indien in viele kleine Fürstentümer und Königreiche zerfallen. Adelige und Geistliche kämpften um Macht im System der Kasten, die Wirtschaft blühte. Es entstanden zahlreiche Schulen, die Willensfreiheit und Gleichberechtigung verkündigten und am Kastensystem und der Lehre von Karma und Wiedergeburten rüttelten. Diese Bewegungen bereiteten auch den Boden für den Buddhismus.

Als Siddhartha Gautama seine Familie verließ, übte er sich vorerst in Askese und zog schließlich als Bettelmönch durch das Land. Er erkannte jedoch, dass ihn auch das Extrem der totalen Entsagung nicht näher zu seinem Ziel geführt hatte. Daher entschloss er sich schließlich für einen Weg der Mitte und entfaltete durch die Meditation sein inneres Potential.

Unter einer Pappelfeige, dem Bodhi-Baum (Baum der Erleuchtung), in Uruvela (Bodhgaya im heutigen Indien) wurde er erleuchtet und verwirklichte damit den Zustand der Buddhaschaft, des Erwachten. Er hatte alle Leid bringenden Gefühle und Verhaltensweisen und seine Unwissenheit überwunden, sowie die Qualitäten des Geistes voll und ganz entfaltet. Durch sein Beispiel zeigte er, dass jeder und jede, unabhängig von Geschlecht, Alter, sozialem Umfeld oder Kultur, das Potential zur Erleuchtung besitzt und es bei entsprechendem Geistes- training auch selbst entfalten kann. Er zeigte einen Weg zum Ausstieg aus

dem endlosen Rad der Wiedergeburten, für ein Leben in Mitgefühl und Liebe und frei von Verlangen.

Etwa zwei Monate nach seinem Erwachen begann Buddha Shakyamuni mit seiner Lehrtätigkeit, die er mehr als 45 Jahre lang bis an sein Lebensende fortsetzte. Er gründete eine Gemeinschaft, eine Sangha, wie auch buddhistische Mönchsorden noch heute genannt werden. Buddha erreichte mit seinen Lehrreden aber auch zahlreiche Menschen aller Bevölkerungsschichten, die nicht dem Mönchsorden beitraten, darunter Kastenlose ebenso wie reiche Kaufleute und Könige. Er selbst sprach sich gegen die Einteilung der Bevölkerung in Kasten und die damit verbundenen großen sozialen Unterschiede und Hindernisse aus. In die Zeit seines Wirkens fiel die Blütezeit der indischen Kultur in spirituell-philosophischer Hinsicht. Buddha starb wahrscheinlich im Alter von etwa 80 Jahren in Kusinara in einem Hain voll blühender Bäume.

Lehrreden Buddhas und seiner Mönche, historisches Material über den Buddha und die Entstehung der Mönchsorden sowie ihrer Regeln finden sich im »Pali-Kanon«, dem buddhistischen Quellentext.

Buddhas Nachfolge und die Verbreitung der Lehre

Der Legende nach versammelte Buddha Shakyamuni kurz vor seinem Tod seine Mönche um sich und drehte schweigend eine Lotusblume zwischen seinen Fingern. Alle Mönche, bis auf Mahakashyapa, waren ratlos, Mahakashyapa hingegen lächelte und verstand wortlos. Daraufhin erklärte Buddha, dass seine Weisheit und sein Geist nun auf Mahakashyapa übergegangen seien. Damit wurde das Rad der Buddha-Lehre (Dharma) in Bewegung gesetzt und Mahakashyapa der erste buddhistische Patriarch. Da das Wesentliche der Lehre nicht schriftlich zu fixieren ist, wurde sie fortan immer persönlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Zur Verbreitung der Lehren Buddhas hielten die Mönche auch Konzile ab, das erste bereits vier Monate nach Buddhas Tod. Beim zweiten Konzil, etwa 100 Jahre später, spaltete sich der buddhistische Orden in zwei Hauptrichtungen, aus denen sich später der Hinayana- und der Mahayana-Buddhismus entwickelten. Hinayana bedeutet »das kleine Fahrzeug«, da Anhänger des Mahayana, des »großen Fahrzeugs« meinten, ihre Ziele seien größer als die der Anhänger des Hinayana, der alten Weisheitsschule. Beim Hinayana wünscht sich der oder die Übende persönlich die Befreiung von allem Leiden.

Die einzige noch verbliebene Schule des Hinayana ist der Theravada-Buddhis-

mus (»Lehre des Alten«), der mehr auf Mönchsorden ausgerichtet und strenger, asketischer ist. Wer allen Wesen die Erlösung vom Leiden wünscht und selbst dafür die Verantwortung übernimmt, wird zum Mahayana gezählt. Das Mahayana, das mehr auf die Bedürfnisse der Menschen außerhalb des Klosters zugeschnitten ist, zeigt eine Tendenz zur Verbildlichung, Vergegenständlichung und Ritualisierung, die sich in zahlreichen Mythen, Legenden und der bildenden Kunst ausdrücken. Hierher gehören auch die zahlreichen Buddhas und Bodhisattvas (Schutzgeister), die den Menschen auf seinem Weg zur Erleuchtung unterstützen.

Dem »großen Fahrzeug« ordnet man auch den Vajrayana (den Tibetischen Buddhismus) zu, der im tantrischen Buddhismus wurzelt und manchmal als dritte Hauptrichtung des Buddhismus bezeichnet wird. Vajra bedeutet einerseits »Donnerkeil«, andererseits »Diamant«. Der Donnerkeil durchbricht die Wolken der Unwissenheit und Unbewusstheit, der Geist gewinnt an Klarheit und Schönheit, das Bewusstsein wird rein, strahlend und unzerstörbar wie ein Diamant und reflektiert alle Farben des Spektrums.

Alt tibetische Gottheiten wurden in den Tibetischen Buddhismus integriert, aus der ursprünglichen Bön-Religion des Landes stammen die unzähligen Geister und Dämonen dieser buddhistischen Richtung. Zu den zahlreichen Schutzgottheiten (Bodhisattvas) zählen z.B. Tschenresi und Tara, ein weiblicher Bodhisattva. Praktische Übungen und eigene Erfahrungen werden im Tibetischen Buddhismus als wesentlich betrachtet. Hier finden sich zahlreiche Entspannungsübungen, Atemtechniken, Yoga, Visualisierungen, Körperarbeit, Energiearbeit, Tönen etc. Darüber hinaus wird die Sexualkraft als Weg der Vereinigung der Polaritäten im tantrischen Weg mit einbezogen.

Der Tantrismus stammt ursprünglich aus Nordost-Indien und stand außerhalb organisierter Religionsformen. Er fand sowohl im Hinduismus, als auch im Buddhismus Eingang. Allen Übungen liegt die Idee zugrunde, dass der menschliche Körper ein Energiefeld besitzt. Energie ist Schwingung, Klänge und Farben, Vorstellungen und Bilder sind Schwingung und damit Energie. Auch Denken ist Energie und zeigt energetische Wirkung, auch auf den Körper. Das Wissen um diese Energielehre wird auch in der Heilkunde eingesetzt. Das System der feinstofflichen Körper (Aura), Energiezentren (Chakren) und Energiekanäle (Nadis) findet sich in der chinesischen Medizin wieder als Wissen über Energieleitbahnen (Meridiane) und Akupunkturpunkte, das in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von großer Bedeutung ist.

Der Unterschied zwischen den einzelnen Strömungen und Wegen des Buddhismus liegt in der Art und Weise, wie die Buddhaschaft erreicht wird. Was einen

Buddha von einem unerleuchteten Menschen unterscheidet, ist, dass sich der Buddha seiner Buddhaschaft bewusst ist, der Mensch jedoch nicht. Bei ihm liegt sein wahres erleuchtetes Wesen noch im Unbewussten, hinter dem Schleier der Illusion des irdischen Lebens. Der erwachte Mensch erkennt sich als schöpferisches Wesen und als Gestalter seiner eigenen Wirklichkeit.

Während der Regierungszeit des Kaisers Asoka (272–231 v. Chr.) verbreitete sich der Buddhismus über ganz Indien und weit darüber hinaus. In diese Zeit fiel auch das dritte buddhistische Konzil. Asoka, vor seiner Bekenntnis zum Buddhismus ein rücksichtsloser Eroberer, machte durch die Verwirklichung der buddhistischen Prinzipien eine große Wandlung durch und führte sein Land durch Gewaltlosigkeit und Friedfertigkeit zur kulturellen Blüte. Er ließ Klöster und Heiligtümer bauen und sandte Mönche in alle Himmelsrichtungen aus. In Asokas Zeit wurde u. a. auch Ceylon, das heutige Sri Lanka, zu einem wichtigen Zentrum des Buddhismus. Hier wurden im ersten Jahrhundert vor Christus die mündlich überlieferten Texte des Theravada-Buddhismus in Pali-Sprache auf Palmblättern niedergeschrieben (Pali Kanon). Die Theravada-Lehre wurde darüber hinaus in Burma, Thailand, Laos und Kambodscha verbreitet, der Mahayana-Buddhismus fasste in China, Tibet, Japan, Vietnam und Indonesien Fuß. In Indien wurde der Buddhismus zum Teil mit dem älteren hinduistischen Gedankengut verschmolzen. Buddhistische Religionskriege gab es nie. Während der Invasion der Moslems in Indien um 1000 nach Christus wurden viele buddhistische Klöster zerstört, Bücher verbrannt und Mönche getötet. Damit wurde der Buddhismus in seinem Ursprungsland seiner geistigen Zentren beraubt. Heute ist nur noch weniger als 1 % der indischen Bevölkerung buddhistisch.

Die Prinzipien des Buddhismus

Die Naturwissenschaft des Westens und Physiker wie Albert Einstein kamen zu ähnlichen Schlüssen über die Welt und die Gesetzmäßigkeiten dahinter, wie Buddha vor 2500 Jahren. Während der Buddhismus in seinem Geburtsland Indien fast verschwunden ist, erlebt er im Westen eine Renaissance und fließt in Techniken zur Bewusstseinsentwicklung und in Psychotherapien ein. Auch der Buddhismus als Kulturgut zieht immer mehr Touristen an. Wenngleich er im offiziellen Sinne zu den Weltreligionen zählt, ist der Buddhismus im Grunde eine Lebensphilosophie und unabhängig von Religionen umsetzbar.

Buddha legte Wert auf persönliche Erfahrung im Gegensatz zu blindem Glauben und Übernehmen ohne selber zu prüfen. Im Buddhismus gibt es keine äußere

Autorität. Das eigene Innerste kennt die Wahrheit und ist die oberste Autorität. Jedes Dogma würde allen, die ihm folgen, die Chance auf ihre Erkenntnis nehmen. Wenn Buddha lehrt, nicht blind zu glauben, meint er auch nicht zu zweifeln, wo Vertrauen notwendig ist. Zweifelsucht gilt im Buddhismus als großes Hindernis bei der Entwicklung eines wachen Bewusstseins. Angestrebt wird, im täglichen Leben seinem Gefühl zu vertrauen und der Intuition zu folgen bzw. sie zu entwickeln.

Im Buddhismus kennt man kein entweder – oder. Die buddhistische Haltung ist nicht ausschließend. Deshalb können auch alle anderen Religionen mit dem Buddhismus koexistieren, ohne bekämpft zu werden. Der Buddhismus lehrt ein Denken des Sowohl-als-auch. Das führt zu Toleranz und zu Frieden. Als der Buddhismus aufkam, musste niemand den alten Religionen abschwören, um zum Buddhismus überzutreten. Es kam zu einer Verbindung von alten und neuen Glaubensformen und Lebensgrundsatzregeln.

Im Buddhismus existiert keine Mitgliedschaft in einer Kirche, kein Beitritt und kein Austritt in die und aus der Glaubensgemeinschaft. Buddhismus ist eine Lebensform nach menschlichen Regeln des Wohlwollens und der Gerechtigkeit, die sich mit jedem Glauben verträgt und unabhängig von Ritualen ist.

Buddhismus will nicht Gott erklären, sondern einen Weg anbieten, der persönlichen Nutzen im Sinn von Glückseligkeit bringt. Glückliche Menschen gemeinsam erschaffen eine glückliche Welt. Insofern dient der Nutzen des Einzelnen auch dem Nutzen des Ganzen. Und Erleuchtung, Erwachen, meint in Wahrheit Bewusstheit über das wahre Sein und die Welt hinter der äußeren Welt.

Erwachen ist nicht das Privileg einzelner Menschen, sondern kann durch jeden und jede erlangt werden. Das ist die Botschaft Buddhas. Die Werte des Buddhismus zu leben, ist der Weg zum Erwachen. Anders als in Glaubenssystemen, die »Gottesfurcht« lehren, steht im buddhistischen Glauben die Verbundenheit über allem. Furcht schafft Distanz, Liebe Verbindung, auch mit dem Göttlichen. Wenn der Mensch und Gott eins sind, besteht auch keine Veranlassung, alles Heilige zu projizieren auf eine Gottesfigur, die dann verteidigt wird, weil sie Angriffsflächen bildet. Das ist der Ursprung von Kriegen. Bei dieser inneren Haltung bleibt für die Menschen nur noch die Rolle der Sünder. Sich selbst der eigenen inneren Göttlichkeit bewusst zu sein, führt zum Integrieren von Licht- sowie Schattenseiten.

Karma und Samsara

Unter Karma versteht man den Kreislauf von Ursache und Wirkung, der durch den Willen (beeinflussend, heilsam, unheilsam) eines Menschen erzeugt wird. Er formt den Charakter und das Geschick des Menschen. Der Wille äußert sich über Gedanken, Worte und Taten. Ihre Auswirkungen zeigen sich im selben Leben, im nächsten Leben oder in späteren Leben. Der Mensch wird im Buddhismus nicht nur als sein Körper, sondern auch als Geist und Seele betrachtet, die sich immer wieder neu inkarnieren (wieder verkörpern – ins Fleisch kommen), um Erfahrungen zu machen, zu erkennen und Karma aufzulösen.

Unheilsamer Wille erzeugt immer Karma, das sich in Form von Leid, Problemen und auch Krankheiten äußern kann. Als unheilsam werden die drei Gifte Gier, Hass und Verblendung betrachtet sowie das Hadern mit dem eigenen Leben. Karma bedeutet jedoch nicht im christlichen Sinne Schuld und Sühne oder Schicksal, sondern, dass jede Verfehlung auf die Verursachenden zurückfällt. Jeder Mensch trägt die Verantwortung für sein Denken, Sprechen und Handeln. Unwissenheit führt zu Verstrickung im karmischen Sinne.

Ebenso wie das Handeln erzeugen auch das Denken und Fühlen Wirkung und somit Karma. Gedanken und Emotionen sind die Vorstufen für Taten und können sich materiell auch auswirken. Sichtbare Wirkungen mögen ausbleiben, wenn schwerwiegendere Gedanken, Worte und Taten andere weniger gewichtige überlagern oder auslöschen sowie die Voraussetzung für das Eintreffen des Karmas derzeit noch nicht vorhanden ist.

Im Hinblick auf die Funktionen des Karmas werden unterschieden:

Wiedergeburt erzeugendes Karma

Diese Form des Karmas wird bei der Wiedergeburt und während des Lebens in der Gemeinschaft mit Menschen erzeugt.

Unterstützendes Karma

Diese Form des Karmas hält die Karmawirkung in Gang, erzeugt aber keine eigenständige Karmawirkung.

Unterdrückendes Karma

Diese Form des Karmas unterdrückt die Wirkung eines anderen Karmas.

Zerstörendes Karma

Diese Form des Karmas zerstört ein schwächer wirkendes Karma.

Im Hinblick auf die Reihenfolge der Wirkung werden unterschieden:

Gewichtiges Karma

Diese Form des Karmas reift früher als nicht gewichtiges Karma und kann sowohl heilsam als auch unheilsam sein.

Häufig geübtes Karma

Diese Form des Karmas entsteht aus allen Gedanken, Worten und Taten, die häufig erzeugt und damit mit Energie genährt werden. Es reift früher als selten geübtes Karma.

Sterbensnahes Karma

Diese Form des Karmas tritt zur Stunde des Todes bei der Rückschau der Seele in das Gedächtnis. Es kann heilsam oder unheilsam sein und erzeugt die Wiedergeburt.

Aufgespeichertes Karma

Diese Form des Karmas tritt in Ermangelung der anderen drei Karmaformen in Kraft.

Im Buddhismus existiert kein Gott, der bestraft oder belohnt, allein das eigene Wirken holt den Menschen wieder ein. Wer den anderen schadet, schadet letztlich sich selbst. Es gibt keine Verurteilung, weil der Mensch letztlich durch Fehler lernt. Absichtloses Handeln – frei von Absicht und Hintergedanken – erzeugt nach buddhistischer Ansicht das wenigste Karma. Letztlich möchte jede Seele sich aus dem Rad der Wiedergeburten befreien und inkarniert sich aus eigenem Antrieb, um ihr Karma aufzulösen.

Über die Individualität führt der Weg der Bewusstwerdung zur Universalität. Individualität ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Egoismus. Egoismus ist unbewusst, unwissend und ein Weg der Selbsttäuschung, der jedoch nicht vor den Folgen bewahrt. Individualismus steht zu sich selbst und ist sich seines wahren (göttlichen) Selbst bewusst. Individuen verstehen auch andere Standpunkte und leben Toleranz und Frieden. Der Weg in die Freiheit im Sinne des Buddhismus führt über die Freiheit vom Egoismus. Selbst-Verwirklichung bedeutet spi-

rituelle Entwicklung. Ent-wicklung auch im wörtlichsten Sinne, wie ein Schmetterling sich befreit aus der Verpuppung.

Der Begriff Samsara meint das Gefangensein in der Welt der eigenen Erlebnisse und in den Vorstellungen von der irdischen Welt der Illusionen. Alles wird nur im Licht der subjektiven Erfahrung und Wahrnehmung betrachtet. Dieser Prozess, der sich von Leben zu Leben fortsetzt, wird als Kreislauf der Existenz (Samsara) bezeichnet, das Rad der Wiedergeburten.

Buddhas Lehre verspricht den Ausstieg aus dem Karma und dem Rad der Wiedergeburten, wenn eine Wandlung erfolgt durch das Leben im Sinne des achtfachen Pfades. Der Kreislauf von Ursache und Wirkung hat nur Gültigkeit auf der materiellen Ebene, das Bewusstsein, Geist (Spirit) ist an diese Ebene nicht gebunden. So wird der Weg des Buddha zu einem Weg der Befreiung von Leiden, der für jeden einzelnen Menschen gangbar ist.

Nirwana

Der Eintritt des Bewusstseins in eine höhere Form der Bewusstheit oder der Wahrheit wird Nirwana genannt. Es ist ein Zustand jenseits der Dualität und des Denkens, ein Eintauchen in die All-Einheit. Nirwana ist eine Erfahrung der Einsicht in das Wesen aller Dinge und die Befreiung des Geistes von den Schranken des Denkens, die Verwirklichung höchster Wahrheit jenseits der Worte. Oft wird für Nirwana auch das Wort »Verlöschen« gebraucht. Es meint das Verlöschen in Form von Befreiung von Gier, Hass, Wahn, Angst und das Verlöschen des Egos. Gefühle wie Schuld und Depression verschwinden und weichen der Lebensfreude.

Es ist ein Erwachen aus dem »Traum des Lebens« und der Illusion des irdischen Daseins. Das Alltagsbewusstsein wird verlassen, es folgt ein Erwachen auf einer »höheren Ebene«, die einen Blickwinkel bietet, aus dem alle Zusammenhänge plötzlich klar werden. Die Nebel und Schleier der Illusion (Maya) haben sich gelichtet. Nirwana ist ein transzendenter Zustand der inneren Befreiung, der Glückseligkeit und des Friedens sowie der allumfassenden Liebe. Er leuchtet aus klaren strahlenden Augen, den Zeichen einer geläuterten Seele, und ist ein Präsent-Sein im Jetzt.

Nirwana kann in flüchtigen Augenblicken erfahren werden oder ins Leben integriert sein. Letzteres ist meist ein Prozess. Diesen Zustand zu erlangen, wird oft wie eine zweite Geburt erfahren, die Geburt als ein bewusstes spirituelles Wesen.

Dharma

Das Wort »Dharma« fasst alle Lehren Buddhas in einem Wort zusammen und meint die »Wahrheit«. Wahrheit jenseits der Dinge und der persönlichen Wirklichkeit, alles was wirklich ist, im Gegensatz zu Illusionen. Dharma meint auch das Gesetz, das in den Herzen der Menschen liegt als ein Prinzip der Redlichkeit. Ein Mensch, der das Buddha-Selbst in sich verwirklicht hat, ist edel, rein und wohl­tätig. Nicht um den Regeln zu genügen, sondern aus sich heraus, um dem Höchsten in seinem Inneren zu entsprechen, seinem göttlichen Sein.

Dharma existiert im ganzen Universum, sagt der Buddhismus. Es ist eine Offenbarung des Dharma, des inneren Gesetzes der Dinge, der inneren Matrix. Dharma ist die wahre Natur der Dinge, die göttliche Existenz in allem.

Ein Mensch, der das Dharma lebt, wird dem Elend entgehen und zum Nirwana kommen, der Lösung vom Leiden. Nur die Beherrschung des Geistes und die Klärung der Gefühle dienen dieser Entwicklung. Keine Gebete und Anflehungen, keine Zeremonien oder Opfer können diesen Prozess ersetzen. Wohlwollen für alle Wesen ist der Weg der Verwirklichung der Prinzipien des Buddhismus und der Weg, das Dharma zu leben. Wer den anderen dient, dient auch sich selbst. Und wer sich selbst verändert, verändert die Welt.

Die vier edlen Wahrheiten

Buddhas grundlegende Erkenntnis wird meist in vier Sätzen zusammengefasst und beschreibt die »vier edlen Wahrheiten« menschlichen Lebens:

1. Es gibt Leid im Leben.
2. Leid entsteht durch Begierde, Anhaftung und Egoismus.
3. Es ist möglich, sich vom Leid zu befreien.
4. Der Weg dazu ist der »achtfache Pfad zum rechten Leben«.

Die 1. edle Wahrheit

Mit der ersten edlen Wahrheit »Es gibt Leid im Leben« wird auch der Begriff »Dhukka« verbunden, der eine Grundangst im menschlichen Leben beschreibt: die Angst, nicht erwünscht zu sein, sich in einer lebensfeindlichen Umwelt zu befinden, in einem immerwährenden Kampf ums Überleben.

Der Mensch leidet an der Vergänglichkeit. So entsteht Leid durch den Wider-

stand, Werden und Vergehen zu erleben. Die Feststellung, dass es Leid im Leben gibt, ist eine Standortbestimmung. Sie sagt nicht, Leben sei nur Leiden, sondern: Auch Leid gehört zum Leben. Es ist eine Möglichkeit, sich zu verändern. Leiden hat jedoch aus der Sicht des Buddhismus keinen Sinn. Wir können auch frei von Leiden lernen und Erkenntnis erlangen.

Freude und Zufriedenheit werden jedoch erst möglich, wenn sich der Mensch seines Mangels an Glück und Zufriedenheit bewusst ist. Eine Bewältigung der Situation ist durch Bewusstwerdung und Loslösung möglich. Wer achtsam, bewusst und frei von Widerständen lebt, erlebt Befreiung von Leiden.

Die 2. edle Wahrheit

Leiden entsteht durch haben wollen und durch Unersättlichkeit. Dieses Verlangen bezieht sich einerseits auf Reichtum im materiellen Sinne, aber auch auf Vergnügen, Macht, auf wichtig sein wollen und das Anhaften an allem Bindenden, wie u. a. Einstellungen, Ideen, Vorstellungen, Ansichten, Meinungen, Werten etc.

Verlangen wird nicht bewertet, nur als das gesehen, was Verlangen ist – die Ursache für das Leiden. Die materielle Existenz ist nur ein Teil der Existenz. Der Mensch ist ein verkörpert geistiges Wesen, vergänglich im Materiellen, unvergänglich im Geistigen. Die Lust nach Leben, nach Erfahrung führt zur Verkörperung der Seele. Doch je mehr sie sich identifiziert mit der materiellen Welt und daran festhält, desto mehr entsteht Leiden und der Kreislauf von Karma und Wiedergeburt beginnt. Dazu tragen auch die drei Geistesgifte bei: Gier, Hass und Verblendung.

Die 3. edle Wahrheit

Die Möglichkeit, sich aus dem Leid zu befreien und das Rad der Wiedergeburten (Karma) zu verlassen, war die Botschaft Buddhas zur Befreiung der Menschen durch ihr innerstes Selbst. Befreiung (Nirwana) ist ein Ausstieg aus der Polarität. Buddhismus ist zugleich Anregung zu einer Lebensgestaltung, die Glück und Freiheit ermöglicht und das Leben zu genießen, so wie es ist.

Die 4. edle Wahrheit

Der Pfad zur Überwindung des Leidens ist der »8-fache Pfad« des Buddhismus, der Perspektiven aufzeigt, anstelle von Egoismus, Anhaftung und Besitzgier fortan Menschlichkeit, Wohlwollen, Mitgefühl und ein Leben in Verbindung mit anderen sowie der Schöpfung zu führen.

Die Fähigkeit zur Befreiung liegt in jedem Menschen, weil jeder Mensch im Innersten ein göttliches Wesen ist. Die Buddha-Natur zu entwickeln, heißt das göttliche Selbst zu leben und das innerste Wesen zum Leuchten und Strahlen zu bringen.

Der achtfache Pfad

Der Weg zur Überwindung des Leidens wird im Buddhismus durch acht Prinzipien beschrieben, die wie folgt lauten:

1. Rechte Ansicht / Rechte Einsicht
2. Rechtes Motiv / Rechte Gesinnung
3. Rechte Rede
4. Rechtes Tun
5. Rechter Lebensunterhalt
6. Rechte Anstrengung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Konzentration / Meditation

Die Bezeichnung »rechtes« meint »auf das Ganze bezogen«, »angemessen«, »rechtschaffen«, »vollständig« oder »weder einseitig noch zwiespältig«. Der Weg des Buddhismus ist ein Weg der Mitte, nicht der Extreme. Die ersten beiden Regeln beziehen sich auf das Denken und die Gesinnung, die Ausgangspunkte für jede Handlung. Die Regeln drei bis sechs beziehen sich auf menschlich-sittliches, ethisches Verhalten, und die beiden letzten Regeln auf mentales und geistig-spirituelleres Training, den Zugang zu erweitertem Bewusstsein und der vertieften Betrachtung der Welt.

Rechte Ansicht / Rechte Einsicht

Die Regel der »rechten Ansicht« soll dazu anleiten, Dinge möglichst so zu sehen, wie sie wirklich sind. Auch wenn es im Buddhismus keine Wahrheit im ob-

jektiven Sinne gibt, ist ein subjektives Wahrnehmen häufig ein sich selber täuschender oder ein verzerrender Blickwinkel. Die Dinge nicht zu sehen, wie sie sind – sondern wie sie sein sollten – geht Hand in Hand mit Verdrängung, Beschönigung, Verleugnung und nicht wahrhaben wollen.

Zu jedem Sachverhalt gibt es zahlreiche Standpunkte.

Die Regel der rechten Ansicht oder Einsicht meint auch, den Standpunkt verlassen zu können, der eigene Vorteile bietet, aber vielleicht nicht der Wahrheit entspricht. Einen Sachverhalt von verschiedenen Seiten anzuschauen, bedeutet frei zu sein von einer Identifiziertheit mit der eigenen Ansicht und dazu imstande, einen Schritt auf andere Menschen zuzugehen, um ihre Perspektive wirklich zu verstehen. Rechte Ansicht und Einsicht zu leben, heißt, sich um einen unverstellten Blick auf die Wahrheit zu bemühen.

Rechtes Motiv / Rechte Gesinnung

Dieser Hinweis der buddhistischen Lehre meint, man solle die Motive, aus denen man handelt, erst hinterfragen und sich der wahren Absicht bewusst werden. Häufig sind die Motive hinter den äußeren Motiven andere, versteckte Absichten, mit dem Ziel etwas Bestimmtes für sich selbst zu erreichen. Zum Beispiel Gutes zu tun, um geliebt zu werden oder Abhängigkeit zu erzeugen. Sich die Motive bewusst zu machen, die zu Handlungen führen, heißt auch, das Spiel von Opfer und Täter zu verlassen, die einander bedingen. Sich klar zu werden darüber, ist der Beginn und die Voraussetzung für eine Verhaltensänderung und eine neue innere Haltung.

Zuerst sollten die Absichten frei von persönlichem Streben nach Vorteil und von Unehrlichkeit sein, ehe gehandelt wird. Ein rechtes Motiv führt zu Überzeugung und totaler Authentizität. Das Tun kommt aus innerer Überzeugung, das Gefühl des Opfer-Daseins und die Erwartung der Dankbarkeit verschwinden. Dann ist das Tun voller Sinn und Freude, Güte und Frieden.

Rechte Rede

Die rechte Rede bedeutet im Buddhismus, eine Sprache zu benutzen, die frei von Hass, Feindschaft, Uneinigkeit und Zwietracht ist. Das bedeutet, auf Lüge, Verleumdung, Schmeicheleien, leeres Geschwätz und Klatsch zu verzichten.

Rechte Rede meint auch, keine niederen Instinkte – wie Sensationsgier oder

Gewalt – zu schüren und stattdessen ehrlich, friedfertig, heiter und wertschätzend über andere und mit anderen Menschen zu reden. Sie hält sich an die Tatsachen und achtet auch darauf, richtig verstanden zu werden.

Rechtes Tun

Das rechte Tun ist frei von Furcht, handelt zum Wohle aller und immer den Umständen angemessen. Alles, was Frieden, Ruhe und Harmonie erzeugt, was zu Erkenntnis, Weisheit und Wohlbefinden beiträgt, ist rechtes Tun. Es respektiert den freien Willen von anderen und sich selbst, ist jedoch kein selbstgefälligtugendhaftes Handeln. Im Buddhismus geht es immer um die Erlangung von Weisheit, aus der das Handeln entspringt.

Zur Unterstützung auf dem Weg kennt der Buddhismus fünf Sittenregeln:

1. nicht töten
2. nicht stehlen
3. keinen unerlaubten Geschlechtsverkehr (Missbrauch, Übergriff)
4. nicht lügen
5. berauschende, suchterzeugende Mittel meiden (Abhängigkeit macht unfrei)

Eingriffe in die Würde und Freiheit von anderen sollen unterlassen werden. Achtung und Wohlwollen und der Respekt vor dem Leben sind die obersten Prinzipien. Jeder Mensch muss sein Tun vor allem vor sich selbst verantworten können und nicht nur aus Angst vor Strafe etwas unterlassen.

Alle Regeln des Buddhismus sind jedoch keine Ge- und Verbote im moralischen Sinne, sondern Regeln der Menschlichkeit und der Liebe. Menschen mit offenem Herzen leben ganz natürlich, ohne anderen zu schaden, verbunden mit der Schöpfung und allen Lebewesen, und ohne Regeln zu brauchen, nach denen sie handeln sollen. Ihr Handeln gründet auf Einsicht und tiefem inneren Verstehen. »Heilsames« Verhalten im buddhistischen Sinne erzeugt Frieden, Ruhe, Harmonie und führt zu Weisheit und Wohlbefinden. Der Buddhismus zielt ab auf die Befreiung von Leiden, auf Gesundheit und Glück im Leben. »Mögen alle Wesen glücklich sein« betrifft auch das eigene Selbst, denn jeder Mensch, der selbst glücklich ist, macht die gesamte Welt zu einer glücklicheren Welt.

Gesundheit und materieller Wohlstand sind Nebenprodukte des Tuns in diesem Sinne. Reichtum im Sinne des Buddhismus ist nicht von Haus aus abzulehnen. Materielle Güter sind nur das, wofür man sie einsetzt. Reichtum kann

andere unterstützen, immer natürlich gesetzt den Fall, dass er auch ehrlich erworben wurde. Generell sind Eigenschaften wie Eigenverantwortung sowie materielle Unabhängigkeit im Buddhismus erstrebenswert, um sich selbst erhalten zu können.

Rechter Lebensunterhalt

Diese Regel stellt klar, dass der Lebensunterhalt mit einer Tätigkeit verbunden sein sollte, die keinem Lebewesen schadet. Zu vermeiden in diesem Zusammenhang wären zum Beispiel der Handel mit todbringenden Waffen und mit suchterzeugenden Mitteln; Betrügereien und Geld verdienen durch Verhalten, das andere schädigt; und das Töten von Tieren sowie der Handel mit Schlachttieren. Im Zusammenhang mit dem Essen von Tieren bedeutet das: Fleisch essen ist nicht verboten, falls es notwendig ist. Nahrung, die gewonnen wird, ohne Leben zu zerstören, ist jedoch der Vorzug zu geben. Werden Tiere getötet, soll das rasch und leidenschaftslos, ohne Gier und Hass geschehen und auch immer in Maßen. Unter rechtem Lebensunterhalt werden vor allem Berufe verstanden, die weder die fünf Sittenregeln verletzen, noch daraus Nutzen ziehen.

Rechte Anstrengung

Darunter versteht man geistige Anstrengung, die sowohl Gedanken, als auch Gefühle und Emotionen umfasst. Gedanken und Gefühle sind die Nahrung des Geistes. Körperliche Hygiene ist meistens selbstverständlich, aber geistige Hygiene, geistiges Maß halten und sich Reinigen von destruktiven Gedanken braucht Disziplin und Bewusstheit.

Seelenhygiene umfasst auch eine bewusste Entscheidung, was wir geistig aufnehmen und welche Eigenschaften wir kultivieren möchten. Das braucht Bemühen.

Rechte Anstrengung meint in diesem Zusammenhang, Eigenschaften wie Wohlwollen, Güte und Mitgefühl, Gleichmut und Mitfreude einzuüben, die im buddhistischen Leben einen sehr hohen Stellenwert haben. Wohlwollen meint zum Beispiel eine offene, positive Geisteshaltung anderen Menschen gegenüber, Toleranz und Wertschätzung.

Das Bemühen, ein Verhalten einzuüben und zu leben, das andere unterstützt, ist ein meditatives Training und verlangt Ausdauer und den Willen, sich seiner

selbst bewusst zu werden. Vorerst beginnt das Training bei sich und bei wohlwollendem Verhalten auch sich selbst gegenüber, also sich selbst so zu lieben, wie man jetzt ist, mit all seinen Fehlern und Schwächen. Erst diese Basis der Selbstliebe lässt sich auf andere ausdehnen und auch die Wirklichkeit annehmen, so wie sie ist. Sich selbst zu lieben bedeutet nicht, nur noch den eigenen Vorteil zu suchen, sondern verbunden mit allem, was existiert, bei sich selbst zu beginnen. Jede Veränderung im Außen beginnt mit einer Veränderung in uns selbst.

Mitgefühl meint im buddhistischen Sinne, nicht mit zu leiden, sondern mit Mitgefühl anwesend zu sein und zu unterstützen. Mitfreude ist die Fähigkeit, am Glück von anderen teilzuhaben, sich mit ihnen zu freuen, ohne sie zu beneiden oder das Glück zu missgönnen. Gleichmut wiederum meint, ein inneres Gleichgewicht finden und in der Mitte zu sein und bleiben, was immer geschieht. Das ist ein Weg zu innerem Frieden.

Rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration / Meditation

Sowohl Achtsamkeit als auch Konzentration im rechten Sinne beziehen sich auf ein Training des Bewusstseins, das auch meditativ ist. Alle anderen Pfade sind die Vorstufen zu den letzten beiden Pfaden des achtfachen Pfades. Hier geht es nicht mehr um Denken und Handeln im Alltag, sondern um die Bewusstheit über die emotionalen und mentalen Prozesse des Daseins. Grundlagen der buddhistischen Meditation sind Achtsamkeit, Beobachtung, Bewusstheit und wache geistige Wahrnehmung des Seins. Achtsamkeit ist auf vier verschiedenen Ebenen möglich:

1. Körper (materielle Ebene) – z. B. Achtsamkeit auf den Atem
2. Gefühle, Empfindungen (emotionale Ebene)
3. Gedanken, Geist (mentale Ebene)
4. Dharma (spirituelle Ebene) – z. B. auf die Bedingungen menschlicher Existenz

Gefühle, Empfindungen, Gedanken werden bewusst wahrgenommen und wieder losgelassen. Hier beginnt der spirituelle Pfad und die Befreiung von Unbewusstheit. Tiefe Einsichten werden möglich und Selbst-Entdeckung sowie Selbst-Verwirklichung können die höheren Dimensionen des Seins erschließen helfen. Meditierende auf diesem Weg beginnen, unbegrenzte Liebe, Güte und Wohlwollen für alle Wesen auszustrahlen, Mitgefühl und Mitfreude sowie Gleichmut zu empfinden.

Zur Erreichung dieser Ziele wurden unzählige Methoden der Meditation entwickelt und der Buddhismus ist auch hier nicht ausschließend. Für Shaolin-Mönche ist einerseits das Meditieren im Sitzen, andererseits die bewegte Form wie im Qi Gong und im Gong Fu / Kung Fu von zentraler Bedeutung. Haltung beim Sitzen sollte bequem sein. Im Osten entspricht das dem Sitzen auf dem Boden, meist im Lotussitz oder Schneidersitz. Wichtig ist ein gerader Rücken, sodass die Energie und Atmung frei fließen.

Der Inhalt sollte jedoch nicht mit der Form verwechselt werden. Auch aufrecht auf einem Stuhl zu sitzen, kann eine Position für eine Meditation sein. Meditieren im Liegen kann die Gefahr, dabei einzuschlafen, beinhalten. Nachdem kurz vor dem Einschlafen und vor dem Aufwachen jedoch ein ähnlicher Bewusstseinszustand vorherrscht wie beim Meditieren, kann man diese Phasen auch liegend im Bett dafür nützen.

Meditieren bedeutet innezuhalten und sich gewahr zu werden, zu fühlen, zu spüren und wahrzunehmen. Es erzeugt einen Zustand der Entspannung und der Beruhigung des Geistes. Die Sammlung, Konzentration und Beherrschung des Geistes werden im Buddhismus »Samadhi« genannt. In der Meditation fällt es oft leichter, sich seiner selbst bewusst zu werden und die eigenen Fehler oder Einschränkungen zu erkennen, die den Fortschritt blockieren. Nach buddhistischer Weltansicht sind das vor allem:

1. Sinnliche Begierde
2. Groll, Hass, Ärger
3. Stumpfheit und Trägheit
4. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe
5. Zweifelsucht

Einsicht ist der erste Schritt zu der Entscheidung, etwas im Leben oder sich selbst zu verändern und damit Neues anzuziehen. Entspannung und Konzentration sind die Vorstufen zu den Zielen der Weisheit und Klarheit im Leben. Die Fokussierung des Geistes hilft, zu verändern und tiefe Sammlung zu erzielen. Die Achtsamkeit beim Meditieren kann sich auf den Körper, die Gefühle und Empfindungen oder das Denken und den Geist richten.

Der Pfad der Sammlung führt zu verschiedenen Stufen der Versenkung und der mystischen Erlebnisse oder Zustände, wie Verzückung, Seligkeit und Ekstase. Laut Buddha gibt es vier Versenkungsstufen, die dabei helfen, Nirwana und das Ende des Leidens zu erlangen:

1. Achtsames gerichtetes Denken (sinnliches Verlangen hört auf – Wohlbehagen)

2. Geistige Konzentration auf einen Punkt oder Gegenstand (Nachdenken hört auf – Wohlbehagen)
3. Gleichmut, Klarheit, Gelassenheit
4. Aufhebung von Vergangenheit und Zukunft, von Erinnerungen an Gefühle oder Empfindungen – reine Gegenwart, Sein

Eine meditative Grundhaltung ist eine geistige Einstellung, eine offene und bewusste Geisteshaltung im täglichen Leben. Leben im Sinne des Buddhismus ist Meditation, die in jeder Sekunde gelebt wird. Das meint bewusstes, achtsames Dasein, Präsenz in jedem Augenblick, ein Leben im Jetzt. Gehen ist Gehen und Sitzen ist Sitzen, Schreiben ist Schreiben, nicht Denken und Handeln und Sprechen, die einander widersprechen. Angestrebt werden dabei die Erhöhung der Achtsamkeit und der Bewusstheit im täglichen Leben.

Yin und Yang

Das polare Prinzip von Yin und Yang mit weiblich und männlich gleichzusetzen, wie es häufig getan wird, ist bei weitem nicht ausreichend. Yin und Yang sind die Polaritäten, die Leben in seiner Vielfalt überhaupt erst möglich macht. Es spiegelt sich im ganzen Universum und kann auf alle Lebensbereiche angewendet werden, auch auf die Medizin. Das Prinzip von Yin und Yang ist bereits tausende Jahre alt, spielt in der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, eine große Rolle, aber auch in der Meridianlehre, die in der TTM, der Traditionellen Tibetischen Medizin, ebenfalls sehr gebräuchlich ist. Symbolisiert werden Yin und Yang durch das Zeichen der Monade, einen Kreis, der durch eine Schlangenlinie geteilt ist. Seine dunkle und seine lichte Seite fließen stetig und in dem einen ist auch immer das andere enthalten. Yin und Yang bedingen einander, transformieren, verwandeln einander, können einander verzehren, aber auch befruchten.

Leben ist Fluss und Veränderung, die aus dem Spiel der Polaritäten entstehen. Ihre Balance zu erhalten, ist das Bestreben von Yin und Yang, denn nur im Zustand des Gleichgewichts sind sie in Harmonie und damit auch das Ganze. Die scheinbare Welt der Gegensätze fließt durch Yin und Yang in einander, eines ist ohne das andere halb. Energie (Yang) braucht die Materie (Yin), die Materie die Energie. Yang bringt Yin in Bewegung, Yin kann Yang aufnehmen und bewah-

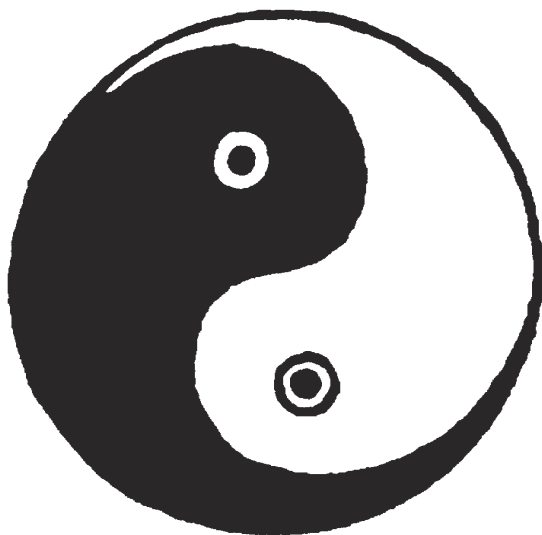


Abb. 1 Die Monade, das Symbol für die polaren Prinzipien Yin und Yang.

ren. Beides zusammen ergibt die Essenz. Sie ermöglicht die Bewusstwerdung, dass der Mensch aus beidem besteht und nur in Verbindung von beidem ein rundes Ganzes ergibt.

Aktivität und Passivität gehören zusammen, Zeiten zum Handeln und Zeiten zum Geschehenlassen. Ein Ungleichgewicht durch die Herausforderungen des Alltagslebens kann die Balance im Körper stören. Das erzeugt zum Beispiel Zustände von Mangel oder Fülle, zu wenig und zu viel Energie, in den Meridianen und Organen. Zu viel Stress und zu wenig Schlaf kann den Yin-Pol schwächen. Vermindert sich auch das Yang im Körper, kann es an die Substanz gehen.

Zu viel Yang im Körper äußert sich oft durch Aufbrausen, Reizbarkeit und Hyperaktivität. Die fortwährende Hitze des Yang kann das Yin »verdampfen« und ebenfalls schädigen. In der fernöstlichen Medizin wird immer darauf geachtet, die Balance wiederherzustellen und die schwache Seite zu stärken. Ein Weg dazu ist die Behandlung der Meridiane, andere Wege sind der Einsatz von Kräutern und anderen Substanzen, Diäten und Veränderungen in der Art der Lebensführung.

Yin

Yin bedeutet übersetzt »die dunkle Seite des Hügels«, die Welt des Schattens. Zu ihr zählt die Nacht, die Feuchtigkeit, Kälte, der Mond und die Erde. Sie wird dem Weiblichen und der Materie zugeordnet. Ihre Farbe ist Schwarz. Die Speicherorgane (feste Organe) des Körpers, dazu zählen Leber, Herz und Herzbeutel (Perikard), Milz, Lunge und Nieren, sind mit der Yin-Energie verbunden. Speicherorgane bewahren die Energie. Die mit ihnen verbundenen Yin-Meridiane verlaufen vor allem an der Innen- und Vorderseite des Körpers.

Langsamkeit, Passivität, Raum und Ruhe sind Qualitäten des Yin. Fließendes, auch alle Flüssigkeiten wie Blut und andere Körperflüssigkeiten, zählen zum Yin-Prinzip. Ausreichend Yin im Körper zu haben, bedeutet Entspannung, erholsamen Schlaf, gute Nervenkraft und eine starke Intuition. Damit gehen Gelassenheit und Geduld Hand in Hand, Abschalten und Genuss. In der Sexualität ermöglicht Yin die Zärtlichkeit, Einfühlungsvermögen und Ausdauer.

Yang

Yang bedeutet übersetzt »die lichte Seite des Hügels«, die Sonnenseite. Zu ihr zählt der Tag, die Trockenheit, Hitze, die Sonne und der Himmel. Sie wird dem Männlichen zugeordnet. Die Farbe dieses Pols ist Weiß. Die Durchgangsorgane (Hohlorgane), das sind Gallenblase, Dünndarm und Dreifacher Erwärmer, Magen, Dickdarm und Blase, sind Yang-Organen. Durchgangsorgane leiten die Energie zur Ausscheidung weiter. Die Yang-Meridiane verlaufen im Körper an der Außen- und Rückseite.

Schnelligkeit, Aktivität, Zeit und Bewegung sind Qualitäten des Yang. Es steht für die Energie, die durch den Körper fließt. Ausreichend Yang im Körper zu haben, bedeutet leistungsfähig und dynamisch zu sein, starke Abwehrkräfte und eine gute Verdauung zu haben. Es ermöglicht Konzentration, Willenskraft und Antrieb, Motivation, Mut und Lebensfreude. In der Sexualität führt Yang zu starker Potenz und Libido.

Die fünf Elemente (Wandlungsphasen)

Die fünf Wandlungsphasen oder Elemente der Natur sind in verschiedenen fernöstlichen Heilsystemen mit unterschiedlichen Namen enthalten. In der Traditionellen Tibetischen Medizin heißen sie Äther, Feuer, Erde, Luft und Wasser. Es gibt einige Unterschiede in der Erklärung und Zuordnung in den verschiedenen Systemen, aber auch viele Gemeinsamkeiten. Wir haben im Folgenden die Elemente nicht nur mit der Bezeichnung aus der TTM versehen, sondern auch andere gebräuchliche Namen in Klammer angeführt, um das Verständnis und die Einordnung auch in andere fernöstliche Heilsysteme zu erleichtern. In der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren Meridianlehre der TTM zum Teil verwandt ist, nennt man die fünf Elemente oder Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Die fünf Elemente beeinflussen und unterstützen einander. Alles ist in stetem Wandel, alles fließt in der Natur. Man spricht im Tibetischen von der »Hervorbringenden Sequenz« (Fütterungszyklus, Ernährungszyklus) und von der »Kontrollsequenz« (Kontrollzyklus, Zyklus der Unterdrückung). Die Natur spiegelt alle Zyklen der fünf Elemente wider. Ein Element geht aus dem anderen hervor und nährt das darauf folgende. Holz nährt das Feuer, daraus entsteht Erde, die wiederum das Metallische, Mineralische der Natur nährt. Metall nährt das Wasser,

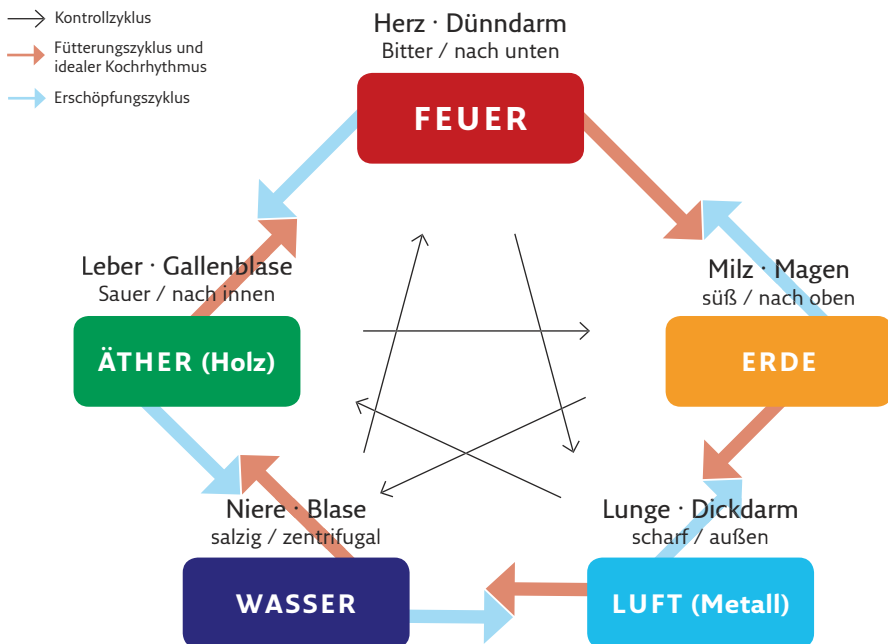


Abb. 2 Die fünf Wandlungsphasen und ihr Einfluss auf einander (»Hervorbringende Sequenz«, »Kontrollsequenz«).

bereichert es um Spurenelemente, und Wasser nährt das Holz, womit sich der Fütterungszyklus schließt.

In umgekehrter Richtung gelesen, wird ein Element vom nachfolgenden verbraucht, zerstört. Wasser greift Metall an und kann Rost erzeugen, Metall – ein Spaten – spaltet die Erde, Erde erstickt das Feuer, Feuer vernichtet Holz und Holz verbraucht das Wasser. Umgelegt auf die allen Elementen zugeordneten Organe, erleichtert dieses Wissen um die Zyklen und Kräfte in der Natur auch das Verständnis des Körpers und seiner Funktionen. Bei zu wenig Nierenkraft (Wasserelement) leidet beispielsweise der Stoffwechsel, also auch der Gasaustausch der Lunge und die Funktion des Dickdarms, was sich über die Haut zeigen kann (Metallelement).

Ebenso durch Naturphänomene zu erklären ist der Kontrollzyklus, der Zusammenhang zwischen den einzelnen Elementen mit dem jeweils übernächsten Element. Holz kontrolliert die Erde – ein Schössling kann selbst die härteste Erdschicht und Asphalt durchstoßen, Erde kontrolliert das Wasser – ein Damm kann einen Fluss im Bett halten, Wasser kontrolliert das Feuer – wenn ein Feuer außer Kontrolle ist, kann das Wasser es löschen, Feuer kontrolliert das Metall – es kann sogar Eisen schmelzen, und Metall kontrolliert das Holz – eine Axt oder

eine Säge kann einen Baum fällen. Der Kontrollzyklus ist notwendig, um das Wachstum der Elemente in einem gesunden Rahmen zu halten. Holz soll wachsen, aber nicht alles überwuchern, Feuer soll wärmen und brennen, aber nicht lodern und verzehren, die Erde soll nähren und nicht ersticken, das Metall soll sich fließend formen und nicht starr werden, und das Wasser soll fließen, aber nicht alles überfluten.

Wird der Kontrollzyklus umgekehrt, ergibt sich ein Zyklus der Überwindung der Unterdrückung. Starke Wassermassen können den Damm bersten lassen, Erde kann Holz bedecken, widerspenstiges Holz kann Metall verbiegen oder stumpf machen, ein Übermaß an Metall kann von einem kleinen Feuer nicht geschmolzen werden, aber Feuer überwindet das Wasser, indem es das Wasser verdampft. Ergänzend dazu spricht die Traditionelle Tibetische Medizin von den Grundprinzipien der Elemente. Erde ist das Prinzip der Entstehung und Formgebung – ohne Erde kann nichts wachsen und hervorgehen. Wasser steht für Zusammenhalt und Vermehrung – ohne Wasser kann nichts zusammenfließen und gezeugt werden. Feuer ist das Prinzip der Reifung und Vollendung, Luft das Prinzip der Bewegung und Verteilung, Raum (Äther) das Prinzip der Ausdehnung, das wiederum das Wirken der anderen Elemente ermöglicht.

Jedes Element kann förderlich oder hemmend wirken und hat äußere wie innere Aspekte, umfasst das Materielle (Yin) ebenso, wie das Geistige (Yang). Das Gleichgewicht und die Harmonie der fünf Elemente ist entscheidend für das gesunde Wachstum in der Natur und die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Jedes Ungleichgewicht, jeder Mangel, jedes Übermaß oder jede Stagnation, kann das Ganze beeinträchtigen und auf gesundheitlicher Ebene Krankheiten und Beschwerden verursachen.

Alles, was existiert, wird den fünf Elementen zugeordnet. Neben den Organen und Meridianen auch Gefühle, Farben, Tages- und Jahreszeiten, Klimafaktoren, Geschmacksrichtungen, Gerüche etc. Alles steht mit allem in Verbindung und kann nicht isoliert betrachtet werden. Dieses ganzheitliche Wissen zeichnet die fernöstlichen Heilsystemen aus. So wird auch die Wirkung von Gefühlen auf den Körper und die Organe erklärbar, werden psychosomatische Wirkungsweisen nachvollziehbar. Das Denken der Traditionellen Tibetischen Medizin sieht den Menschen immer sowohl als körperliches, als auch fühlendes, denkendes und spirituelles Wesen. Darüber hinaus bildet das Verständnis für die fünf Elemente die Brücke zur Pharmakologie und Ernährungslehre, aber auch zum kosmischen Wissen und zur Wirkung der planetarischen Kräfte.

Das tradierte Wissen entstand durch intensive Naturbeobachtung und Beobachtung des Körpers und seiner Funktionen über Jahrtausende. Frühe Zeug-

nisse des Wissens über die fünf Elemente oder Wandlungsphasen sind bereits über 2000 Jahre alt. Sie sind ein zentraler Bestandteil der fernöstlichen Philosophie und beschreiben letztendlich die Grundbausteine allen Seins und die Wirkungskräfte, die das Geistige und das Materielle verbinden. Alles Wachsen, Sein und Werden basiert auf diesen Kräften.

Äther (Raum / Holz)

Der Äther, der Raum, macht die Entstehung und Wirkung aller anderen Elemente erst möglich und durchdringt alles Bestehende. Die vier anderen Elemente können sich in diesem Raum entwickeln und sich ausdehnen. Sie sind umgeben und durchdrungen von den ätherischen Kräften. Das Zusammenspiel der Elemente und von Körper, Geist und Seele entspringen dem freien Raum und dem Prinzip der Ausdehnung.

Im Gegensatz zur TTM, der Traditionellen Tibetischen Medizin, sieht die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, das Holz als erstes der Elemente im Fütterungszyklus an. Es symbolisiert die Frühlingskraft, die Kraft des Schösslings, der die Erde oder sogar den Asphalt durchbricht und dem Licht der Sonne zustrebt. Es ist die formende Kraft und die Leber gilt als die Architektin des Lebens. Leber und Gallenblase werden als die inneren Organe dem Element Holz zugeordnet.

Als Emotionen spielen die Wut, der Zorn, der Ärger hier eine Rolle. Aggressionen sind Teil des Holzelementes, wobei sie in befreiter Form Kräfte des Antriebs in der Natur sind. Unerlöste Aggressionen, die immer aus der Angst kommen (Wasserelement), können die Holzorgane angreifen. »Mir geht die Galle über« sagt dann der Volksmund, wenn der Gallenblasenmeridian nicht in Balance ist und die Wut überhand nimmt. Sie befreit sich durch lautes Schreien. Die Sehnen, Bänder und Nägel gehören ebenfalls zu diesem Element, sowie die Augen als Sinnesorgan.

Das Holz ist das Element des Frühlings, des Morgens und der Himmelsrichtung Osten. Es steht für Geburt und Kindheit. Der Klimafaktor, der es beeinflusst und ihm zugeordnet wird, ist der Wind. Die Farbe des Holzelementes ist Grün, sein Geschmack ist sauer. Die Wirkung der Geschmacksrichtungen der Elemente wird auch in der Ernährungslehre berücksichtigt. Frühling, die Zeit des Holzes, ist auch die Zeit, in der die Gallenblase und Leber am besten entgiftet. Nach dem Winter, der Zeit der Ruhe, wird der Körper wieder in Schwung gebracht, um seine volle Kraft zu entfalten.

Das Holzelement ist mit der Kraft der Visionen verbunden, der Kreativität und der Flexibilität. Es vermittelt die Fähigkeit zum Planen und Organisieren, die Visionen umzusetzen und Entscheidungen zu treffen. Wachstum und Entwicklung brauchen Raum. Stößt diese Kraft auf Widerstände, zieht sie sich zurück ins Innere und beginnt zu stagnieren. Es entsteht Starre und Unflexibilität, ein Problem mit Veränderungen und Loslassen. Überschießende Holzenergie kann alles überwuchern. Das ist die übersteigerte Willenskraft, die alles bestimmen und sich unterwerfen möchte. Zu wenig Kraft des Holzelementes ist wie ein schwacher Schössling – er bleibt nicht aufrecht stehen. Ist das Holz im Körper im Mangel, entsteht die Resignation.

Die Yin-Aspekte des Holzelementes sind das Innehalten, Abwarten, Nachgeben und Geschmeidigsein wie der Bambus, der sich im Wind biegt, aber nicht bricht. Die Yang-Aspekte sind kraftvolles schnelles Wachstum, Dynamik und Vorwärtstreben. Es braucht beide Aspekte, ein Fließen von Yin und Yang und alles zu seiner Zeit, um in Balance zu sein.

Feuer

Das Feuer steht für den lichtvollen, hellen und aktivierenden Teil des Seins. Sein Prinzip ist die Reifung, das Wachstum und es symbolisiert die Reifezeit, die Zeit des Sommers, der Wärme und Hitze. In der Entwicklung des Menschen wird das junge Erwachsenenalter dem Feuer zugeschrieben. Die Tageszeit dieses Elementes ist der Mittag, seine Himmelsrichtung der Süden und seine Farbe ist Rot.

Im menschlichen Organismus manifestiert sich das Feuer im Herzen, Dünndarm, Herzbeutel (Perikard) und im »Dreifachen Erwärmer«, einem energetischen Hohlorgan. Auch das Blut und die Blutgefäße sowie der Schweiß sind Ausdruck des Feuerelements. Als Sinnesorgan ist die Zunge dem Feuer zugeordnet, und die Geschmacksrichtung dieses Elementes ist der bittere Geschmack. Ganz im Gegensatz dazu ist die Emotion des Feuers ganz und gar nicht bitter, sondern die Freude. Sie drückt sich in Lachen und Kichern aus, ist das Element in Balance.

Auch die Sprache ist Teil der Feuerkraft, sowie Überblick und Bewusstheit im Bereich des Geistigen. Die Kraft strebt aufwärts, verbindet Himmel und Erde, richtet sich entgegen der Schwerkraft von dumpfem Beharren auf Erdhaftem auf und der Sonne, dem Licht und der Bewusstheit entgegen. Der Glanz des Feuers spiegelt sich daraufhin im Gesicht wider und zeigt dort seine Energie.

Liebe, emotionale Wärme und Zuwendung harmonisieren das Feuer im Menschen. Wenn sie zu kurz im Leben kommen, kann das die Organe des Feuerelementes schwächen. Freudiges Erleben, Tanzen oder auch Genussmittel wie Kaffee, Tee und Sekt können das Feuer entfachen und anregen. Überstimulation durch Genussmittel, dauernde Überreizung und ständige Konzentration hingegen zehren am Feuerelement. Innere Unruhe, Nervosität, Unklarheit im Denken und Sprechen, ein nicht zu stoppender Redefluss, übermäßiges Schwitzen und Unsicherheiten deuten auf ein Ungleichgewicht in diesem Element hin. Körperliche Aktivitäten und Spaziergehen sorgen für Ausgleich und Harmonisierung im Feuerelement.

Ist die Balance des Feuers gewährleistet, zeigt sich der Mensch in Offenheit, Neugier und Interesse, kann auf andere zugehen und aus dem Herzen kommunizieren. Er hat Ausstrahlung, knüpft Kontakte, begeistert, ist inspiriert und inspirierend für andere. Feuerkraft schafft Vertrauen in die Stimme des Herzens, die Intuition, innere Zufriedenheit, Einsicht und Lernfähigkeit. Die Kraft des Herzens verkörpert auch Weisheit und Wissen in einem tieferen Sinne.

Erde

Die Erde steht für die festen materiellen und formgebenden Aspekte des Seins. Das Substanzielle und Beständige ist hier zu Hause und entsteht aus dem Erd-element. Es ist die Kraft der Mitte, steht für die Übergangszeiten und die Spätsommerzeit des Jahres, die Zeit der Ente und Fülle. Seine Tageszeit ist der Nachmittag, seine Lebenszeit die Reife und die Lebensmitte. Erde steht für die Kraft der Umwandlung und die Süße des Lebens, den süßen Geschmack. Der Klimafaktor ist die Feuchtigkeit, die sie zur vollen Fruchtbarkeit führt. Die Farbe der Erde ist Gelb wie der Lehm.

In der Zeit des Erdelementes wandelt sich das Yang zum Yin in der Natur. Nach den Kräften des Lichts, der Sonne im Frühjahr und Hochsommer, die den Antrieb für Wachstum geben, überwiegen im Herbst und Winter die Kräfte der dunklen kühlen Jahreszeit und des Rückzugs nach innen. In dieser Mitte des Jahreszyklus beginnt die Rückschau auf das Vergangene und die Zeit des Ernte-Dankes. Im Körper manifestiert sich die Erdkraft, die Kraft der Mitte, in der Mitte des Leibes, in Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Wie eine innere Mutter ernährt, befeuchtet und stabilisiert die Erde auch alle anderen Elemente, indem sie ihre Kräfte verteilt. Muskeln, Fett- und Bindegewebe sind ebenfalls Teil des Erdelementes. Es öffnet sich in den Lippen, die bei voller Energie auch sehr voll

ausgeprägt sind. Sein stimmlicher Ausdruck ist das Singen, der volle Klang aus der Mitte, die gut genährt ist.

Die Gefühle des Erdelementes sind Mitgefühl und Fürsorge, die in sich sorgen und grübeln abgleiten können, wenn das Element nicht in Harmonie ist. Umgekehrt betrachtet schwächen Sorgen und Grübeln das Erdelement und seine Organe. Das richtige Maß, auch in der Ernährung, ist für die Erde entscheidend. Zu viel und zu wenig Essen beeinträchtigt dieses Element, ebenso zu viele Süßigkeiten, Genussmittel und kalte Speisen. Energie und Substanz aus der Nahrung zu gewinnen, sind Aufgaben dieses Elementes. Es sorgt für innere Stabilität, Vernunft und Authentizität.

Die Erde liebt die Ruhe und ein harmonisches Zuhause. Zu häufige Reisen und Wohnortwechsel verhindern die Verwurzelung und können das Element und den Körper schwächen. Ein Mangel an Erdkraft kann zu Unkonzentriertheit, Zerstreuung, Selbstmitleid, Selbstzweifel und auch zu Suchtgefahr führen.

Ein Übermaß dieser Energie äußert sich hingegen manchmal in Zwangsbeglückung, dem »Helfersyndrom« oder der Unfähigkeit, selbst Hilfe von anderen anzunehmen. Ist das Element Erde in seinem Gleichgewicht, halten sich Geben und Nehmen die Waage, sowohl beim einzelnen Menschen, als auch auf dem Planeten.

Luft (Wind / Metall)

Die Luft steht für Bewegung und Ausdehnung, sie erleichtert die Verteilung der Energie. Luft, der Atem, ist auch das Element, das die Lungen bewegt. Neben dem Dickdarm zählen die Lungen zu den Organen des Luft- / Metallelements. Auch die Haut und die Körperhaare werden ihm zugeordnet, als Sinnesorgan ist die Nase ein Ausdruck dieser Kraft. Sie ist die Kraft des Westens, des Herbstes und Abends, die Zeit der späten Reife und des Niederganges. Ihr Klimafaktor ist die Trockenheit und die Farbe dieses Elementes ist Weiß.

Sein Geschmack ist scharf, scharf und einschneidend sind auch manchmal die Veränderungen in dieser Lebenszeit. Die Menopause (Wechseljahre) ist die Zeit des Herbstes. Mit dem Versiegen der Monatsblutung und dem Rückzug der Körpersäfte ändert sich im Leben von Frauen in dieser Zeit sehr vieles. Abschied nehmen, Trauer, Melancholie und Loslassen fallen als Emotionen in dieses Element. Die Stimme ist traurig, weinerlich und ausdruckslos.

Während die Tage kürzer und kälter werden, wenden sich die Kräfte in der Natur und im Menschen nach innen. Kondensation und Konzentration gehören in das

Luft- / Metallelement. Es ist der Kraft des Frühlings, des Äthers / Holzes, entgegengesetzt. Während das Holz junges Yang verkörpert, steht das Metall für junges Yin. Die Struktur wird ebenfalls diesem Element zugeordnet, kann aber auch überhand nehmen und sich dann als Starre, Perfektionismus, Zwanghaftigkeit, Begrenztheit und Verurteilung zeigen.

Nähe und Distanz sind ein Thema, ebenso wie Kontakt und Abgrenzung, die sich in der Körpergrenze des Menschen, der Haut, widerspiegeln. Bei einem starken Luft- / Metallelement ist der Organismus wie durch eine energetische Rüstung geschützt vor dem Eindringen von Energien, die Krankheit und Unwohlsein verursachen. Hektik, Stress und chronischer Zeitmangel schwächen die Kraft dieses Elementes, ebenso ausweglos scheinende Situationen, ungelöste Trauer, aber auch Faktoren wie trockene Luft, Luftverschmutzung und Rauchen. Wird dem Element genügend Zeit und Raum gegeben, zum Beispiel für viel Bewegung an der frischen Luft im Freien, werden Atem und Kreislauf angeregt und wird das Gleichgewicht wieder hergestellt.

Die Rhythmen des Lebens, Tag und Nacht, Ein- und Ausatmen fallen in dieses Element. Wer seinen Rhythmus gefunden hat und frei danach lebt, unterstützt die Energie seines Luft- / Metallelementes. In einem harmonischen Zustand zeigt sich das Element auch im Gleichgewicht zwischen Altes abschließen und das Neue entstehen lassen. Urvertrauen ist vorhanden, ein Sinn für Gerechtigkeit, Anerkennung, Wertschätzung und Respekt im Hinblick auf andere Menschen und das Leben als Ganzes.

Wasser

Das Wasser steht für das fließende und alles verbindende Element, für Zusammenhalt, Vermehrung, Wachstum und Anpassungsfähigkeit. Wasser kann Hindernisse umfließen, Steine abschleifen und durch stetes Fließen große Umgestaltung bewirken. Es symbolisiert die Kraft des Nordens, der Nacht und des Winters, die Zeit des Rückzugs und der Speicherung. Klimatisch fällt die Kälte in dieses Element. Im Lebenszyklus eines Menschen ist es die Zeit des Alters und Todes. Die Kraft des Vergehens und Sterbens zeigt auch den scheinbaren Stillstand vor der Geburt des Neuen. Der Same ruht in der Dunkelheit und sammelt Kräfte für den nächsten Zyklus des Lebens.

Die Farbe des Wassers ist Schwarz-Blau und von den Kräften des Yin verkörpert es das alte Yin, das kalte Dunkel. Die Emotion, die es auslöst, ist Angst, die Angst ums Überleben. Als Reaktion zeigen Körper und Stimme ein Zittern

und Stöhnen, in einem anderen Zusammenhang auch bei einer weiteren Ausdrucksform des Wassers zu beobachten – bei der Sexualität.

Die Nieren und die Blase sind die Organe, die vom Wasser durchströmt sind. Auch in Knochen, Zähnen, Nerven und Kopfhaaren materialisiert sich das Element. Das Ohr ist das Sinnesorgan des Wassers. Der Geschmack dieses Elementes ist salzig und Salz hilft dem Körper, Wasser zu speichern.

Bei überbordendem Wasser schwillt eine scheinbare Furchtlosigkeit manchmal zu Übermut oder Leichtsinn an. Zu schwache Wasserkraft kann zu Seichtheit, Oberflächlichkeit oder ängstlicher Starrheit, aber auch zu Mangel an Ausdauer und zu schwacher Belastbarkeit führen. Ein unregelmäßiger Lebensstil, Schlafmangel, Dauerlärm und viel Stress können das Element schwächen.

Zu ruhen, sich zu entspannen und in sich zu gehen, gehören zum Wasserelement, um es in Balance zu halten, wie ein gesundes Ausmaß von Aktivität. Die Raunächte zwischen den Jahren, die Zeit des Überganges, ist für Rückzug und Innenschau gut geeignet und in vielen alten Kulturen dafür bewusst genutzt worden. Ist die Wasserkraft im Gleichgewicht, sind Zeugungskraft und Fruchtbarkeit stark. Alles Leben entsteht aus dem Wasser. Der Lebenswille und Zielstrebigkeit werden ebenso daraus geboren, wie Mut und Ausdauer, um das gesamte Potential zu verwirklichen.

Drei Prinzipien – drei Fehler, drei Gifte

Auf Basis der Fünf-Elemente-Lehre und der Buddhistischen Philosophie fußt das Verständnis der Drei Prinzipien im Menschen, die bei der traditionell tibetischen Auffassung von Gesundheit und Krankheit eine entscheidende Rolle spielen. Es handelt sich dabei um psychophysische Energien, die in Wechselwirkung stehen und einerseits von äußeren Ursachen, wie der Lebensführung, Ernährung oder klimatischen Faktoren, beeinflusst werden können, andererseits auch durch Fehlverhalten und durch geistige Faktoren. Ihr Zusammenwirken bestimmt auch die Konstitution eines Menschen.

Die Drei Prinzipien heißen rLung, mKhrispa und Badkan und werden auch als Analogien zur Griechischen Säftelehre mit den Bereichen Wind / Blut (sanguis), Galle (cholé) und Schleim (phlegma) oder zu den ayurvedischen Regelkreisen (doshas) Vata, Pitta und Kapha gesehen. In der westlichen Schulmedizin würde rLung dem Metabolismus (Stoffwechsel), mKhrispa dem Katabolismus (Abbaustoffwechsel) und Badkan dem Anabolismus (Aufbaustoffwechsel) entsprechen. Zwischen den genannten Systemen gibt es zahlreiche Ähnlichkeiten und Über-

einstimmungen, aber auch Unterschiede und Besonderheiten der Traditionellen Tibetischen Medizin.

Das reibungslose Zusammenwirken der Drei Prinzipien im Körper ist notwendig für den Zustand der körperlichen Gesundheit. Darüber hinaus ist es entscheidend für das geistig-seelische Wohlbefinden und die spirituelle Entwicklung des Menschen. Ist eines der Prinzipien zu stark oder zu schwach ausgeprägt, entsteht ein Ungleichgewicht im Körper, im Seelischen und Geistigen, das sich in Form von Krankheiten und Beschwerden manifestiert. In der Traditionellen Tibetischen Medizin werden Hitze- und Kältekrankheiten unterschieden. Hitzekrankheiten entstehen durch ein Übermaß an mKhrispa, Kältekrankheiten durch zu viel rLung oder Badkan.

Bei der Entstehung von Krankheiten spielt, nach Auffassung der Traditionellen Tibetischen Medizin, auch die Geisteshaltung des Menschen im buddhistischen Sinne eine sehr große Rolle. Die Drei Prinzipien und das Gleichgewicht der Lebensäfte und Kräfte können durch die drei Fehler oder drei Gifte des Geistes, durch Gier, Hass und Verblendung, geschädigt werden. Sie halten das Rad der Wiedergeburten in Bewegung, erzeugen negatives Karma. Die Behandlung setzt ebenfalls in einer ganzheitlichen Form an und empfiehlt, neben körperlichen Therapien, die Eigenschaften Großzügigkeit, Freundlichkeit und Geistesklarheit zu kultivieren.

rLung – Windkrankheiten – Gier und Anhaften

Das Prinzip rLung (sprich: lung) ist die bewegende Kraft im Körper und der Träger der Lebenskraft, des Bewusstseins. Es korrespondiert vor allem mit dem Luftelement (Wind / Metall). Von Bewegung im Körper – Darmbewegung (Peristaltik), Atmung, Herzrhythmus und Gefäßkontraktion – bis zu geistiger Beweglichkeit und der Bewegtheit durch reicht dieser Bereich. Das Prinzip rLung steuert und kontrolliert auch alle anderen Energien und ist deshalb von besonderer Wichtigkeit. 60 Prozent der tibetischen Medikamente beziehen sich auf Störungen dieses Energieprinzips.

Im Körper wohnt die Kraft des rLung in der unteren Körperhälfte, vor allem im Dickdarm, wo auch das unbewusste Wissen ein körperliches Speichersystem hat. Alle psychosomatischen Vorgänge, die Funktionen des zentralen und vegetativen Nervensystems und des hormonalen Systems sowie des Immunsystems hängen damit zusammen.

Störungen des rLung zeigen sich zum Beispiel als Herz- und Kreislauferkran-

kungen, Bluthochdruck, chronische Darmstörungen, Schwindel, Tinnitus (Ohrgeräusche), Rücken- und Nackenverspannungen oder Kopfschmerzen. Auch die Neigung zu kalten Händen und Füßen, Nervosität und Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Ängste, Sorgen, Grübeln und Schwierigkeiten, den Gedankenfluss zu stoppen, können damit zusammenhängen.

Emotionen und Gefühle stehen im Zeichen des rLung, Störungen in diesen Bereichen belasten deshalb auch den Emotionalkörper sehr. Der Zustand der Gier, der Begierde, des Habenwollens wirkt sich, nach dem Verständnis der Traditionellen Tibetischen Medizin, negativ auf rLung aus. Das Verlangen, Dinge (oder Menschen) zu besitzen und den Besitz zu vermehren, fällt ebenso in diesen Bereich, wie an Dingen anzuhaften. Das »Gegengift« aus buddhistischer Sicht ist die Großzügigkeit.

mKhrispa – Gallekrankheiten – Hass und Aggressionen

Das Prinzip mKhrispa (sprich: Tripa) ist die wärmende Kraft im Körper. Es korrespondiert vor allem mit dem Feuelement. Übersetzt wird es als »Galle«, weil diese als der Ausdruck des Feuers, die Verdauungsenergie, im Körper betrachtet wird. Ihre Aufgabe ist die Auflösung und Verbrennung. Erst wenn die Nahrung durch den Gallensaft aufgespalten ist, kann sie verwertet werden. Neben der Reingung der Körpersäfte ist auch die Erhaltung der Körperwärme ein Teil von mKhrispa.

Der Sitz dieses Prinzips im Körper ist die Körpermitte. mKhrispa-Störungen äußern sich ebenfalls meist in diesem Bereich, in der Leber, Gallenblase, im Dünndarm, aber auch in der Muskulatur, im Fett, im Knochenmark, Stuhl, Urin und in den Augen. Krankheiten wie Leberzirrhose, Gallenleiden, Hepatitis und Augenerkrankungen spielen hier eine Rolle.

mKhrispa entspringen im geistigen Bereich der Wille, Mut, die Klarheit der Gedanken, rasche Auffassungsgabe und die Intelligenz. Das Reinigen und Zerlegen sind nicht nur im körperlichen, sondern auch im seelisch-geistigen Bereich die Aufgaben dieses Prinzips. Die Kraft des Feuers läutert, verbrennt die inneren Schlacken, die der Erleuchtung im Wege stehen.

Hass und Aggressionen sind das Geistesgift, das zu mKhrispa-Störungen führt. Sie entspringen aus den Begierden, die nicht befriedigt werden können, richten sich gegen jene, die mehr besitzen, und gegen alles, was die Ego-Gefühle bedroht. Freundlichkeit ist heilsam auf der geistigen Ebene, um dieses Gift aufzulösen.

Badkan – Schleimkrankheiten – Verblendung und Unwissenheit

Das Prinzip Badkan (sprich: bekan oder wäkän) ist die erhaltende und aufbauende Kraft im Körper. Es korrespondiert vor allem mit den Elementen Wasser und Erde. Badkan ist somit das Hauptprinzip des physischen Körpers, der zu etwa 70 Prozent aus Wasser besteht. Die Übersetzung »Schleim« nach der griechischen Säftelehre korrespondiert mit den Erkrankungen und Symptomen im Badkan-Bereich: verschleimte Bronchien, verstopfte Nebenhöhlen, Ödeme (Wasseransammlungen), Übergewicht, Mattheit nach dem Essen, geistige Unbeweglichkeit, Gleichgültigkeit (Phlegma).

Der Sitz dieses Prinzips ist die obere Körperhälfte. Es ist vor allem für die Aufnahme der Nährstoffe im Verdauungsprozess zuständig. Die meisten endokrinen (in das Blut absondernden) Drüsen unterliegen der Kontrolle von Badkan, ebenso die Funktionen der Körperflüssigkeiten, die Flexibilität der Gelenke und die sinnliche wie geistige Wahrnehmung. Die Gedächtnisleistung, die Konzentrationsfähigkeit, die Intuition und die seelische Ruhe fallen in den Bereich dieses Prinzips. Es verbindet das Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein sowie den Körper mit Gedanken und Empfindungen.

Unwissenheit, Verblendung und Illusionen schädigen, nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, das Prinzip Badkan. Dazu zählt auch die Weigerung, die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind, sei es aus egozentrischem Irrtum oder schönfärbendem Wunschdenken. Die Angst, sich einer erweiterten Perspektive zu öffnen, dabei sein Ego / Ich zu verlieren und ins Bodenlose zu stürzen, führt dazu, sich an alles Persönliche zu klammern und das Überpersönliche außer Acht zu lassen. Um aus dem Rad der Wiedergeburten im buddhistischen Sinne auszusteigen, soll die Unwissenheit in Geistesklarheit verwandelt werden.

Die acht Krankheitsauslöser

Im Zusammenhang mit den drei Fehlern und drei Giften, die zu Störungen in den drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan führen, stehen acht unmittelbare Krankheitsauslöser. Diese Faktoren, die nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin zu Leiden und Krankheiten führen, sind eng mit der buddhistischen Philosophie verbunden. Dabei handelt es sich um:

- unangemessenes Denken
- unangemessene Ernährung

- unangemessenes Verhalten
- Alter und Konstitution
- ungünstiges Klima
- ungünstige kosmische Einflüsse
- ungünstiges Karma
- Dämonen

Heilung im tibetisch-buddhistischen Sinne beinhaltet auch die Anerkennung der »Vier edlen Wahrheiten« und ein rechtes Leben im Sinne des achtfachen Pfades. Auf diesen Säulen des »Dharma«, den Lehren Buddhas, ruht auch die Traditionelle Tibetische Medizin.

Unangemessenes Denken

Überzeugungen und Glaubenssätze haben Einfluss auf die Erschaffung des persönlichen Lebens und Wohlbefindens. Je nachdem, ob es sich um nährendes, unterstützendes Denken handelt, das auf Liebe und Vertrauen beruht, oder um schwächendes Denken, das auf Angst und Zweifel fußt, verändert sich das Gefühlsempfinden und damit auch der Zustand des Körpers.

Darüber hinaus führen Überzeugungen zu manchmal ungesundem Verhalten. Gedanken des Mangels und der Existenzangst können beispielsweise zu Arbeitsüberlastung und Stress führen. Gedanken der Minderwertigkeit werden eine Sucht nach Liebesbeweisen und Bestätigung auslösen etc.

Den Einfluss des Denkens auf das Immunsystem kennt auch die westliche Medizin unter der Bezeichnung Psychoneuroimmunologie. Dauerstress durch negative selbstschädigende Gedanken schwächt den Organismus und zeigt sowohl seelisch-geistige, als auch körperliche Folgen. Die Traditionelle Tibetische Medizin empfiehlt ergänzend zu einer physischen Behandlung auch eine Harmonisierung durch Meditation und spirituelle Therapie (Gebete, Mantras, Rituale) sowie ein buddhistisches Leben. Nach ihrer Ansicht ist der Mensch eine Einheit aus Körper, Geist, Seele und Spirit, die sich nicht trennen lassen und aufeinander einwirken.

Unangemessene Ernährung

Die Nahrung ist eine der Quellen der Energieaufnahme für den physischen Körper. Die ausreichende Versorgung mit nährstoffreichen Lebensmitteln in mög-

lichst hoher (biologischer) Qualität zählt auch im westlichen Denken zu den Säulen der Gesundheit. Im traditionell tibetischen Sinne sieht man auch die Ernährung in einem ganzheitlichen Sinn. Die energetische Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel auf die Drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan steht hier im Mittelpunkt. Welche Nahrungsmittel gesund und angemessen für einen Menschen sind, richtet sich auch immer nach seiner Konstitution und seiner individuellen Verfassung.

Ein energetisches Ungleichgewicht spiegelt sich in der Verdauung, die Rückschlüsse auf den Gesamtzustand eines Menschen ermöglicht. Überwiegt rLung im Körper, kommt es zu Verstopfung, überwiegt mKhrispa, besteht eine Neigung zu Durchfall. Ein Übermaß an Badkan führt zu unregelmäßiger und unvollständiger Verdauung. Nahrungsmittel gelten in der Traditionellen Tibetischen Medizin als das erste Heilmittel, das zur Anwendung kommt, um ein energetisches Ungleichgewicht auszugleichen. Dabei spielt die Wirkung der sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb ebenso eine große Rolle, wie die acht Potenzen schwer, leicht, warm, kühl, rau, ölig, stumpf und schneidend.

Sieben Ernährungsregeln sollen ebenfalls Anleitung für eine angemessene Ernährung geben: Halte das rechte Maß. Nimm deine Nahrung bewusst auf. Iss, atme und schlucke langsam. Iss nur, wenn du Hunger hast. Trinke erst nach dem Essen. Die Nahrung soll dem Körper entsprechen. Die Nahrungsmittel sollen miteinander harmonisieren.

Unangemessenes Verhalten

Denken, Fühlen und Handeln spielen, nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, eng zusammen. Nicht nur Gedanken und Gefühle, sondern auch das danach Handeln hat eine Auswirkung auf den Körper und die Gesundheit. Ungesunde Lebensgewohnheiten, wie etwa zu wenig Bewegung oder zu wenig Schlaf, tun ihr Übriges.

Die überwiegend sitzende Lebensweise in vielen Berufen führt oft zu Haltungsschäden, Übergewicht, Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu angemessenem Verhalten gehört auch, auf seinen Körper und ein gesundes Maß an Bewegung zu achten. Bei der Bewegung im Freien sind die jahreszeitlichen (klimatischen) Bedingungen zu beachten und die angemessene Kleidung, damit klimatische krankmachende Faktoren nicht leichter in den Körper eindringen können. Spazierengehen und Körpermeditationen werden

als Ausgleich empfohlen, fördern die innere Ruhe und harmonisieren den Atem. Atemübungen zählen ebenso zu den empfohlenen Therapien in der Traditionellen Tibetischen Medizin. Die Kontrolle des Atems, ein ruhiger fließender Atem in Yoga-Übungen, kann trainiert werden und unterstützt dabei, neben verbrauchter Atemluft auch belastende Energien vollständig auszuatmen.

Der gesunde Schlaf ist ebenfalls von Bedeutung für die Erholung von Körper, Geist und Seele. Ein vollständiger Schlafentzug kann viel schneller zum Tod führen als ein Nahrungsentzug. Regelmäßige Schlafzeiten, Stressprävention und leichte Kost am Abend unterstützen die Regeneration im Schlaf. Auch sexuelle Aktivität wird von der Traditionellen Tibetischen Medizin durchaus empfohlen, um energetische Disharmonien wieder aufzulösen, sofern es sich nicht um ein Übermaß an Begierde (rLung) handelt.

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Zeiten der Aktivität und Zeiten der Passivität, zwischen Bewegung und Entspannung, Geselligkeit und Rückzugszeiten zum Meditieren, sich Zentrieren, ist ein Bestandteil des angemessenen Verhaltens im Sinne des tibetischen Denkens.

Alter und Konstitution

Werden und Vergehen, das Prinzip der Vergänglichkeit alles Irdischen, ist ein fester Bestandteil des tibetisch buddhistischen Denkens. Insofern spielt auch das Alter, die Auseinandersetzung mit der menschlichen Vergänglichkeit und dem Tod eine Rolle. Letzterer wird auch ausführlich im »Bardo Thödol«, dem »Tibetische Totenbuch«, behandelt.

Hand in Hand mit dem Alter geht auch der Abbau der Körperkräfte, was sich auf die Konstitution und das Verhältnis der Drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan im Körper auswirkt. Der Zustand dieser Energien ist die Basis für jede Behandlung im traditionell tibetischen Sinne.

Ungünstiges Klima

Nicht nur wetterfühlige Menschen sind dem Einfluss des Klimas auf die Gesundheit ausgesetzt, besagt die Traditionelle Tibetische Medizin. Die Klimafaktoren der fünf Elemente – Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte – beeinflussen auch den Körper und können speziell in den Jahreszeiten, in denen sie vorherrschen, krankheitsauslösend sein. Der Witterung angemessene Klei-

dung und die nach Jahreszeit passende (z. B. wärmende oder kühlende) Ernährung, helfen die ungünstigen klimatischen Einflüsse zu vermeiden.

Je nach Grundveranlagung, leidet der Mensch unter einem der Klimafaktoren am meisten und ist dagegen besonders empfindlich, andere Faktoren sind wohltuend und der Gesundheit zuträglich. Da die Drei Prinzipien in den Jahreszeiten auch unterschiedlich aktiv sind – rLung vor allem im Sommer, mKhrispa im Herbst, Badkan im Frühling – kann es in diesen Jahreszeiten bei einem konstitutionell im Körper schon vorhandenen Ungleichgewicht der Energien besonders leicht zu Krankheiten kommen.

Ist rLung im Körper vorherrschend, wäre der Aufenthalt an warmen sinnesberuhigenden Orten mit schöner Landschaft angemessen und unterstützend. Bei viel mKhrispa sollte der Ort eher kühl und schattig sein, während bei einem Übermaß an Badkan die trockenen sonnigen Plätze wohlton.

Ungünstige kosmische Einflüsse

Das Wissen um den Einfluss der Gestirne auf das irdische Leben, die Gezeiten und die Menschen ist in vielen alten Kulturen Bestandteil der Weisheitslehren gewesen. Die Traditionelle Tibetische Medizin hat sich dieses Wissen, ebenso wie die Traditionelle Chinesische Medizin und das indische Ayurveda, bewahrt. Die Ausbildung in TTM beinhaltet auch heute noch die Astrologie und zur Herstellung von Arzneien wie etwa den Juwelenpillen oder für Heilungsriten werden besonders günstige Konstellationen gewählt.

Ungünstiges Karma

Bestandteil des buddhistischen Denkens und damit die geistige Basis für die Traditionelle Tibetische Medizin ist auch die Ansicht, dass andere Leben im Kreislauf der Wiedergeburten Einfluss auf unser jetziges Leben und unsere Gesundheit haben. Ungünstiges Karma, erzeugt durch den Charakter und Willen in Form von Taten, Worten und Gedanken, wird von der Seele in den Körper gebracht. Gleichzeitig schafft sie sich dadurch die Möglichkeit, durch eine neue unterstützende Form des Handelns dieses Karma aufzulösen.

Die TTM kennt insgesamt 101 Krankheiten, die durch ungünstiges Karma bedingt sind. Dazu zählen auch schwere, unheilbare Krankheiten wie beispielsweise Krebserkrankungen. Vor allem die drei Gifte (Gier, Hass, Verblendung)

schaffen nach buddhistischer Auffassung schlechtes Karma und damit Krankheiten. Im Sinne des achtfachen Pfades hat jedes Denken, Sprechen und Handeln seine Konsequenzen in Form von Karma (Kreislauf von Ursache und Wirkung), sowohl auf positive wie auch negative Weise. So lassen sich auch schwere Krankheiten manchmal kurieren, indem ein Teil der Behandlung sich diesen Ansätzen widmet.

Zur Behandlung werden unterstützend auch Meditationen und spirituelle Therapien empfohlen. Gebete, Rituale, das Rezitieren von Mantren und damit eine Veränderung des Bewusstseins und der Geisteshaltung haben auch eine Wirkung auf den Gefühlszustand des Körpers. Über den Hormonhaushalt stehen Geist und Seele mit dem Körper und den Gefühlen in Verbindung. Körperlich-hormonelle Vorgänge lösen ebenso Gefühle und geistig-seelische Reaktionen aus, wie umgekehrt Therapien, die zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden führen, auch den Körper entspannen. Sie unterstützen in weiterer Folge auf diese Art und Weise das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Dämonen

Die Ansicht, dass auch Geister oder Dämonen für Krankheiten, vor allem schwere seelische Leiden, mit verantwortlich sein können, kommt aus dem schamanischen Denken, das in der Bön-Tradition wurzelt. 360 männliche Dämonen sollen vor allem Aggression und Wut und damit mKhrispa verstärken. 360 weibliche Dämonen nähren die Begierden und Wünsche und damit rLung. 360 ortsgebundene Dämonen stehen in Resonanz zu Unwissenheit und Verblendung, sie regen das Badkan an. Die Geister erzeugen auf diese Weise ein energetisches Ungleichgewicht, dieses führt wiederum zu Erkrankungen.

Der Einfluss von Fremdenergien oder Geistern war auch im westlichen Denken vor 500 Jahren noch verbreitet. Paracelsus empfahl zum Beispiel das Johanneskraut gegen Dämonen, denn es vertreibe die bösen Geister der Schwermut und Depression. In diesem übertragenen Sinne, mit Kräutern und Moxatherapie, aber auch mit schamanischen Ritualen, Gebeten und Segnungen wird in der Traditionellen Tibetischen Medizin diesen Krankheitsursachen noch heute begegnet.

Die Aura – das Energiefeld des Körpers

Der menschliche Körper ist von einem eiförmigen Energiefeld umgeben und durchdrungen, das weit über ihn hinausstrahlt. Dieses Feld wird als Aura bezeichnet und ist als »Ausstrahlung« wahrnehmbar. Eine der Funktionen der Aura ist der Schutz des physischen Körpers. Aurasichtige Menschen können in dem elektromagnetischen Kraftfeld Farben wahrnehmen, die den emotionalen und geistigen Zustand widerspiegeln. Gedanken, Gefühle und die spirituelle Entwicklung eines Menschen sind daran ebenso ablesbar, wie die Lebenssthemen und Lernfelder.

Der physische Körper ist der dichteste (grobstoffliche) Körper, die Energiekörper oder feinstofflichen Körper schwingen in unterschiedlichen Frequenzen. Zu den feinstofflichen Körpern zählen der Ätherkörper, der Astral- oder Emotionalkörper, der Mentalkörper und der Spirituelle oder Kausalkörper. Je feiner bzw. höher die Schwingung des Körpers, desto weiter strahlt er über den physischen Körper hinaus. Der dichteste der Energiekörper ist der ätherische Körper, der feinstofflichste der Spirituelle Körper.

Verbunden sind die Körper durch die Chakren (Energieräder) und die Meridiane (Energieleitbahnen), die alle Körper als ein feinstoffliches Energieleitsystem überziehen und bis zu 2½ Meter über den physischen Körper hinausragen. Die Meridiane leiten die Energie, die über die Chakren aus der Umgebung und dem Kosmos ins Energiesystem aufgenommen wird, durch alle Körper und sorgen mit den Chakren für den Energieaustausch. Die Chakren fungieren als energetische Empfänger, Transformatoren und Verteiler. Sie nehmen Energie auf und geben Energie ab.

Am Zustand der Chakren, der Meridiane und der Aura lässt sich der gesundheitliche, geistige und emotionale sowie spirituelle Zustand eines Menschen ablesen. Krankheit beginnt als spiritueller Konflikt und sinkt dann immer tiefer, wird er nicht wahrgenommen, durch den Mental- und Emotionalkörper bis in den physischen Körper. Dort zeigt sich der Konflikt als Symptome und in weiterer Folge Erkrankungen. Die Arbeit am Energiesystem unterstützt die körperlichen und geistig-seelischen Heilprozesse, die innere Arbeit spiegelt sich umgekehrt auch im Energiesystem.

Die feinstofflichen Körper

Der ätherische Körper (Äther-Leib)

Der Äther-Leib umgibt den physischen Körper als Vitalfeld, verhindert in gesundem Zustand das Eindringen von krankmachenden Faktoren und wirkt wie ein ätherischer Schutzmantel. Er hat die niedrigste Schwingungsfrequenz der feinstofflichen Körper und die geringste Ausdehnung, ist mit dem physischen Körper und seiner Form eng verbunden.

Inkarniert sich eine Geistseele, werden die Informationen für die Inkarnation (Aufgaben) an den Ätherleib weitergegeben, der durch die Empfindungsebene (Emotionalkörper) aktiviert wird. Auf diese Weise speichern sich die Informationen im Zellbewusstsein des physischen Körpers ab. Die Zellen tragen dieses mitgebrachte Wissen mit Hilfe der Hormone in die Blutbahnen, Hautschichten, in das Gewebe, die Sehnen und die Knochen, damit die Seele im Körper ihrer Aufgabe nachgehen kann. Ein gesunder Ätherleib ist notwendig, um einen gesunden Körper zu bilden und den Körper gesund zu erhalten.

Der Ätherleib löst sich, im Gegensatz zum Astralkörper, drei bis fünf Tage nach dem Tod auf. Durch ihn ist der physische Körper zu Lebzeiten mit dem Astralkörper (Emotionalkörper) verbunden, der den Tod überdauert. In einigen energetischen Lehren wird der Äther-Leib deshalb nicht als eigenständiger feinstofflicher Körper betrachtet, sondern nur als feinste Schwingungsebene des materiellen Körpers und als Verbindungsglied zu den anderen feinstofflichen Körperschichten.

Der Astral- oder Emotionalkörper

Im Astralkörper sind die Emotionen und Gefühle des Menschen gespeichert. Er kann sich mehrere Meter weit ausdehnen und von fühligen Menschen als Energie wahrgenommen werden. Die energetische Schwingung von Emotionen wie Wut und Ärger zum Beispiel wird oft als Ladung und »dicke Luft« gefühlt.

Der Astralkörper ist mit dem dritten Chakra, dem Solarplexus-Chakra, verbunden und damit auch mit der Seele, die nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin in der Milz sitzt. Der Astralkörper wird demnach auch als Verbindung zwischen dem physischen Körper und der Seele betrachtet. Im Gegensatz zum Äther-Leib löst er sich nach dem Tod des materiellen Körpers nicht auf.

Der Mentalkörper

Im Mentalkörper werden die Gedanken, Ideen und Erkenntnisse sichtbar und gespeichert. Er steht in Verbindung mit dem Stirnchakra – dem Dritten Auge – und dem Verstand. Der Mentalkörper unterstützt dabei, Visionen in die Tat umzusetzen. Er weist eine höhere Schwingungsfrequenz als der Astralkörper auf, ist mit diesem verbunden und strahlt über ihn hinaus.

Der Kausalkörper oder Spirituelle Körper

Der Spirituelle Körper ist mit dem Höheren Selbst des Menschen, der unsterblichen Essenz, verbunden und transzendenter Natur. Er bildet im Zusammenhang mit dem Kronenchakra die Verbindung zum Ursprung, zum Göttlichen, und seine Ausdehnung sowie sein Zustand spiegelt die spirituelle Entwicklung eines Menschen wider.

Bei Meisterseelen kann der spirituelle Körper eine Ausdehnung von mehreren hundert Metern erreichen. Die Schwingungsfrequenz einer solchen verwirklichten Buddhakraft kann andere Menschen bei ihrer Heilung und ihrer eigenen spirituellen Entwicklung unterstützen.

Die Chakren – Energieräder des Körpersystems

Die Chakren sind die Energieschaltzentralen unseres Körpersystems. Sie durchdringen den grobstofflichen (physischen) und die feinstofflichen Körper (siehe Aura) und sorgen für den Energieaustausch zwischen Körper und Umwelt. Sie beeinflussen die Zellen, Organe und das gesamte Hormonsystem, sowie die geistige und die Gefühlswelt des Menschen.

Der Begriff »Chakra« (Mehrzahl: Chakren oder Chakras) stammt aus dem Sanskrit, der Sprache der indischen Veden, der heiligen hinduistischen Schriften. Übersetzt bedeutet Chakra soviel wie »Rad«, »Wirbel«, »Kreis« und bezeichnet die Energieräder des Körpers, die im Zusammenspiel mit den Meridianen, den Energieleitbahnen, die Energie im physischen Körper und der Aura verteilen, sie aufnehmen und wieder abgeben. Außer in den Bereichen des Wurzel- und Kronenchakras existieren auch zahlreiche Nebenchakren.

Die sieben Hauptchakren liegen entlang der Wirbelsäule, die den Hauptenergiekanal bildet, öffnen sich nach unten, oben, nach hinten und vorne und sind

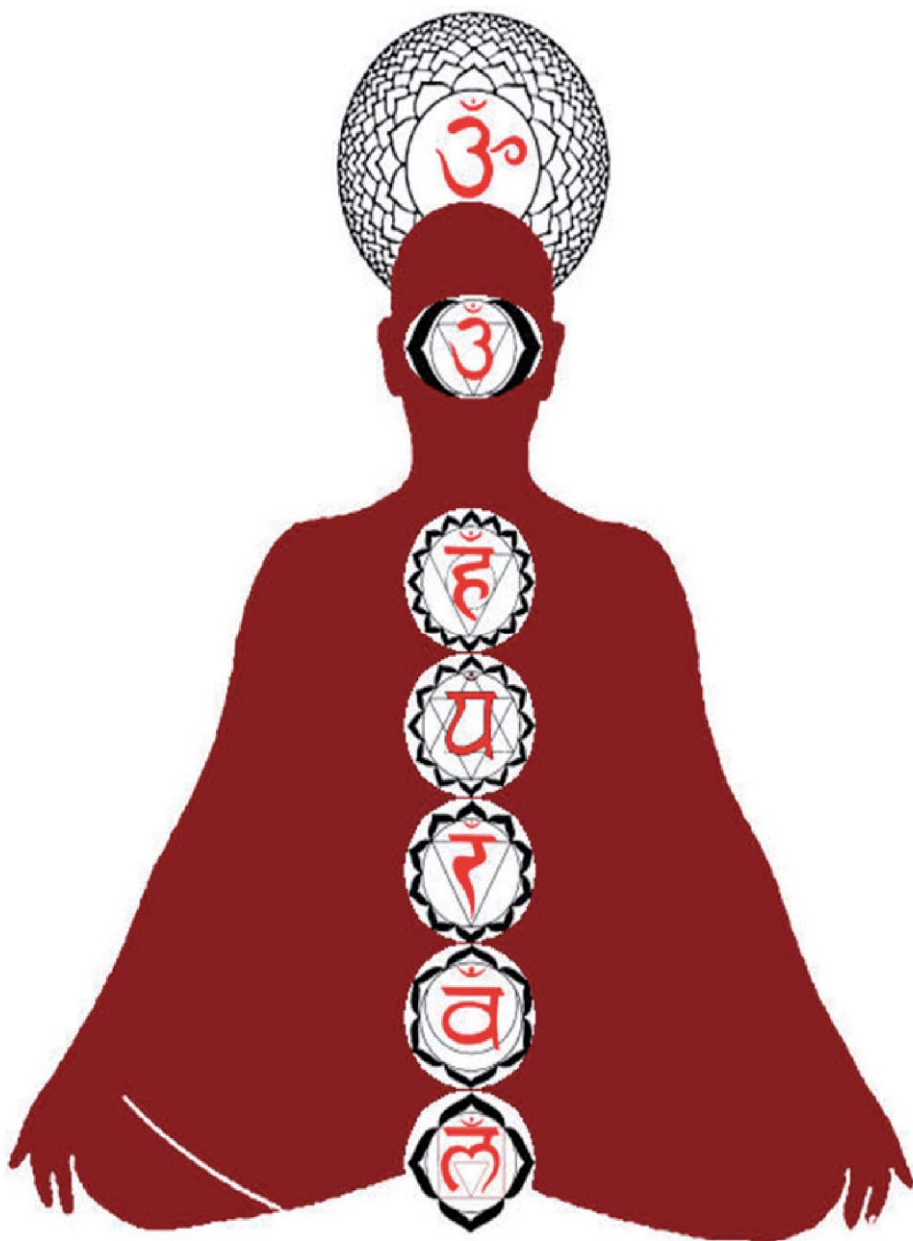


Abb. 3 Die sieben Hauptchakren entlang der Wirbelsäule.

in Bewegung. Je nach Zustand der Chakren sind sie geöffnet oder geschlossen (blockiert). Können alle Chakren Energie ungehindert aufnehmen und wieder abgeben, ist der Zustand des Körpers gesund und vital, das Wohlbefinden ganzheitlich gut und das Bewusstsein bis in die spirituellen Bereiche entwickelt.

Aurasichtige Menschen können die Chakren ebenso wie die Schichten der Aura und die Meridiane wahrnehmen. Die einzelnen Energieräder schwingen auf unterschiedlichen Energiefrequenzen und strahlen im vitalen Zustand in verschiedenen charakteristischen Farben. Die Chakren stehen in Verbindung mit den Gefühlen und Gedanken, die sich auch in der Aura farblich widerspiegeln, ebenso wie der Bewusstseinszustand des Menschen. Sie gelten deshalb auch als psychoenergetische Zentren.

Die sieben Hauptchakren

1. Chakra – Muladhara – Wurzelchakra

Die Sanskrit-Bezeichnung Muladhara bedeutet »Wurzel, Stütze«. Es öffnet sich zwischen Anus und Genitalien nach unten und bezieht auch die Beine mit ein. Das erste Chakra sorgt für die Verwurzelung auf der Erde, die Erdverbundenheit, steht mit der Lebenskraft in Verbindung, dem Lebenswillen und Themen wie Stabilität, Sicherheit und Urvertrauen. Es ist die Verbindung zur Materie, zur »Mutter Erde« und ihren Rhythmen, der erdhaften »weiblichen« Kraft.

Das Wurzelchakra ist das erste Ich-bezogene Energierad, das nach der Geburt aktiviert wird und sich durch das Krabbeln auf Händen und Knien nach etwa acht Monaten stärkt und ausbildet. Der kleine Mensch erkundet die Welt und verwurzelt sich auf der Erde.

Die Farbe des ersten Chakras ist Rot und zum Beispiel durch rote Kleidung lässt sich das Wurzelchakra aktivieren. Im Muladhara ruht auch die Kundalini-Kraft, die schöpferische Urkraft des Menschen, die durch tantrische Praktiken geweckt werden kann und durch den Energiekanal der Wirbelsäule aufsteigt. Sie kann alle anderen Chakren bis hinauf zum Kronenchakra energetisieren und die spirituelle Entwicklung anregen.

Nachdem das Wurzelchakra die Basis für alle anderen Chakren bildet, wird es auch häufig als Basis-Chakra bezeichnet. Es steht in enger Verbindung mit dem physischen Körper und dem Geruchssinn.

2. Chakra – Svadhisthana – Sakralchakra

Svadhisthana bedeutet im Sanskrit »die Süße des Lebens«. Das zweite Chakra öffnet sich etwa zwei Finger breit unter dem Nabel nach hinten und vorne. Es ist mit der Sexualität, der Schöpferkraft, der Sinnlichkeit und Lebensfreude sowie dem Körperbewusstsein verbunden. Über das Element Wasser ermöglicht es den Zugang zur unterbewussten Weisheit und der weiblichen Energie des Fließens und Fühlens.

Das Sakral- oder Sexualchakra ist das zweite Ich-bezogene Energierad. Es wird auch als Hara oder Vitalitätsrad bezeichnet. Die Zeugungskraft und die Empfangnisbereitschaft sind mit diesem Chakra eng verbunden. Es steht in Zusammenhang mit der Bereitschaft zum Geben und Nehmen. Themen wie Genährtsein, Wärme, Wachstum und Geborgenheit haben ihren Ursprung in diesem Bereich. Fließt die Energie frei in diesem Chakra, fällt es leicht, das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Der Mensch ist vital und voll Lebensfreude.

Die Farbe des zweiten Chakras ist Orange. Es wird geschützt und aktiviert durch diese Farbe. Hier mischen sich das Rot des Wurzelchakras und das Gelb des Solarplexus-Chakras. Das Sakralchakra steht in enger Verbindung mit dem Vitalkörper – dem ätherischen Körper – sowie dem Geschmackssinn. Wichtige Nebenchakren des zweiten Chakras liegen an den Hüften und ermöglichen das Voranschreiten physisch und im übertragenen Sinne.

3. Chakra – Manipura – Solarplexus-Chakra

Im Sanskrit bedeutet Manipura »das leuchtende Juwel«. Das dritte Chakra liegt in der Höhe des Solarplexus, des Sonnengeflechts, etwa drei Finger breit über dem Nabel und öffnet sich nach hinten und vorne. Das Chakra wird auch häufig als Nabelchakra bezeichnet. Der Solarplexus ist physisch betrachtet ein Teil des vegetativen, dem Willen nicht unterliegenden, Nervensystems. Das Solarplexus-Chakra leuchtet in diesem Bereich wie eine strahlende Sonne.

Dieses dritte Ich-bezogene Energierad strahlt in der Farbe Gelb. Es wird der Energie des Feuers zugeordnet und steht in Bezug zur Willenskraft, zu Selbstvertrauen und Mut, der Entwicklung des Ich-Gefühls, der Individualität, zu Macht und Durchsetzungskraft. Im Bereich des Solarplexus-Chakras sind die Ego-Themen ebenso zu Hause, wie das innere Kind und alte Erinnerungen. Über den Solarplexus können Gefühle aufsteigen, die Jahrzehnte gespeichert sind, und Gefühlsausbrüche verursachen.

Das dritte Chakra ist stark mit dem Emotionalkörper, dem astralen Körper, verbunden. Alle Formen von Bewertungen von sich selbst und anderen sind Themen des Solarplexus-Chakras. Wenn sie aufgelöst und integriert werden, verändert sich auch die Ausstrahlung dieser »Wärme- und Lichtzentrale« und damit des ganzen Menschen.

Das Solarplexus-Chakra liegt im Bereich des Magens, der Milz, der Bauchspeicheldrüse, sowie des Dünndarms, der Leber und der Gallenblase, die es mit Energie versorgt. Hier, bei Milz, Leber, Gallenblase und auch den Nieren liegen wichtige Nebenchakren des Solarplexus-Chakras. Die Milz gilt auch als Sitz der Seele und damit als die Trägerin eines tiefen Urwissens. Mit dem dritten Chakra verbunden ist außerdem die Sinneswahrnehmung des Sehens.

4. Chakra - Anahata - Herzchakra

Anahata bedeutet auf Sanskrit soviel wie »heil sein«. Im spirituellen Herzraum ist der Mensch ganz und heil. Das Herzchakra als die Mitte der sieben Chakren und die Verbindung von oben und unten öffnet sich in der Mitte des Brustbeins nach hinten und vorne. Im Gegensatz zu den anderen Chakren strahlt das Herzchakra in zwei Farben: nach vorne in Grün, nach hinten in Rosa. Grün gilt als Farbe der Heilung und Harmonie, Rosa als Farbe der selbstlosen Liebe.

Das Herz gilt in allen Kulturen als Zentrum der Liebe, des Mitgefühls. Es bildet die Brücke zwischen Wurzel- und Kronenchakra über das Fühlen. Zentrale Themen des Herzchakras sind auch Menschlichkeit, Zuneigung, Offenheit und Herzengüte. Das vierte Chakra zeigt die Bereitschaft, vom Ich zum Du zu gehen. Es ist das erste Du-bezogene Energierad. Rosa als Farbe schützt das Herzchakra gegen Aggressivität und öffnet es für Mitgefühl. Daraus erwächst die Einfühlungskraft.

Mit einem offenen Herzchakra hat der Mensch die Fähigkeit, vertrauensvoll loszulassen und sich dem Leben hinzugeben. Liebe wird aus vollstem Herzen geschenkt und empfangen. Das Herz heißt das Gegenüber willkommen.

Dem Herzchakra wird das Element Luft zugeordnet und es steht in Verbindung mit dem taktilen Fühlen, dem Tastsinn.

5. Chakra – Vishuddha – Kehlkopfchakra

Im Sanskrit bedeutet Vishuddha soviel wie »Reinigung«. Das Wahrheits- und Wortbewusstsein, das hier erzeugt wird, wirkt reinigend auf das Bewusstsein und trägt zu innerer Klarheit bei. Klarheit im Ausdruck und Selbstaussdruck zählt zu den Themen des Kehlkopfchakras, das auch für Kommunikation steht. Hier werden die Gefühle ausgedrückt und die Gedanken verbalisiert, hier tönt das Innerste nach außen. Das Kehlkopfchakra stellt die Verbindung zwischen Gefühl und Verstand her.

Das fünfte Chakra öffnet sich im Bereich des Kehlkopfs nach hinten und vorne. Es wird deshalb auch Hals- oder Nackenchakra genannt. Seine blaue Farbe beruhigt den Bereich des Mundraums, der Wangen, der Nase, der Ohren und Schultern. Blau stellt die Balance zwischen allen anderen Farben her.

Dieses zweite Du-bezogene Energierad ermöglicht einerseits eine Verbindung vom Ich zum Du über das Sprechen, andererseits aber auch das Setzen von Grenzen. Menschen mit ausgeprägtem Kehlkopfchakra können mit Sprache gut umgehen und sich anderen mitteilen. Sie können ihre Stimme klangvoll einsetzen. Das fünfte Chakra steht im Zusammenhang mit der Sinneswahrnehmung des Hörens und mit dem Element Äther (Raum) sowie in Verbindung mit dem Äther-Leib.

6. Chakra – Ajna – Stirnchakra

Ajna bedeutet auf Sanskrit »Wahrnehmung, Wissen«. Im Bereich des Stirnchakras, auch Drittes Auge genannt, das sich oberhalb der Nasenwurzel zwischen den Augen nach hinten und vorne öffnet, ist der Sitz der inneren Wahrnehmung. Hier können innere Bilder und Visionen empfangen, »gesehen« sowie durch Vorstellungskraft erzeugt, gesendet werden. Hier entwickeln sich Fähigkeiten wie Medialität, Hellsichtigkeit, Telepathie, Traumverständnis, Intuition, Weisheit und Erkenntnis. Das sechste Chakra symbolisiert also auch den sechsten Sinn.

Das Dritte Auge gilt somit als die Pforte zum Kronenchakra und zur Spiritualität, zum Göttlichen. Hier enden zwei der wichtigsten Energiebahnen. Sie symbolisieren die beiden Pole Sonne und Mond, die männliche und die weibliche Kraft. Durch ihr Zusammenfließen wird das Denken von der Dualität befreit und es entsteht das Einheitsbewusstsein. Auf diese Weise ist durch das Stirnchakra die Selbsterkenntnis als höheres Selbst möglich und die Verbindung zur geistigen Welt. In Höhe des Dritten Auges liegt im Gehirn die Zirbeldrüse.

Die Farbe dieses dritten Du-bezogenen Energierades wird in alten Schriften noch mit Indigoblau angegeben, verändert sich aber durch das neue Bewusstsein und die Energie unserer Zeit zu Violett bis Magenta. Das Stirnchakra steht in Verbindung mit dem Mentalkörper.

7. Chakra – Sahasrara – Kronenchakra

Im Sanskrit bedeutet Sahasrara »mannigfaltig, tausendfach«. Das Kronenchakra wird auch häufig als tausendfacher Lotus bezeichnet. Es ist das Chakra mit der höchsten Schwingungsfrequenz und öffnet sich auf der höchsten Stelle des Kopfes, am Scheitel, nach oben. Deshalb wird es ebenso als Scheitelchakra bezeichnet.

Thema dieses siebenten Hauptchakras ist die Verbindung nach oben, zum Göttlichen. Über die Entwicklung des Kronenchakras und der Spiritualität ist Verbundenheit mit dem Kosmos, »Vater Himmel«, dem Universum möglich. Hier entstehen Selbst-Verwirklichung, höchste Reife, kosmische Vereinigung, die Erfahrung geistiger Welten, das Bewusstsein des All-Eins-Seins, Gotteserkenntnis und Erleuchtung.

Die Kraft der Kundalini, die schöpferische Urenergie, stellt die Verbindung zwischen Himmel und Erde, zwischen Wurzel- und Kronenchakra her. Sie integriert alle Kräfte der sieben Chakren, verläuft durch die Wirbelsäule nach oben und richtet die Kräfte nach oben aus. Aufrechtheit und Aufrichtigkeit sind Zeichen der voll verwirklichten Buddhakraft. Die Krone der Schöpfung zeigt sich dann über das Kronenchakra eines verwirklichten Menschen. In Heiligenbildern ist es sichtbar als Heiligenschein.

Die Farbe des siebenten Chakras wird in alten Schriften noch als Violett angegeben, entwickelt sich in der Schwingung der neuen Zeit allerdings in Richtung Weiß und Gold. Das Kronenchakra ist mit dem spirituellen Körper, dem Kausalkörper, verbunden.

Die Meridiane – Energieleitbahnen des Körpers

In allen fernöstlichen Heilsystemen kennt man die Energieleitbahnen des Körpers, die Meridiane. In Indien nennt man sie Nadis. Sie überziehen den ganzen Körper, den grobstofflichen und die Energiekörper, wie ein Netz, das Lebensenergie in alle noch so kleinen Bereiche des Körpers leitet.

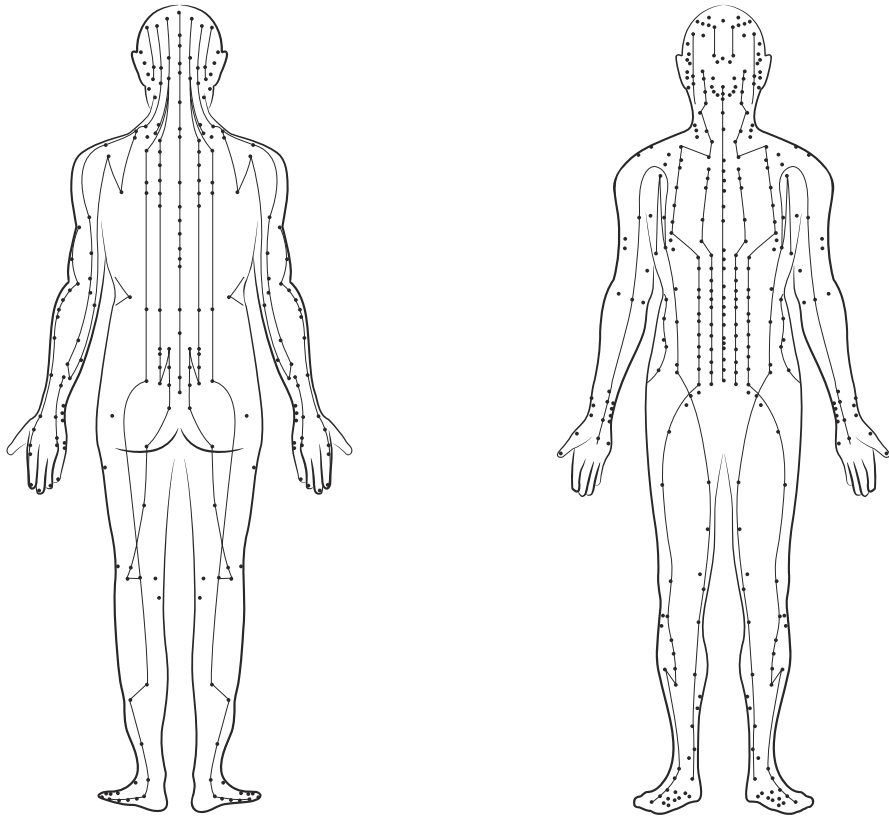


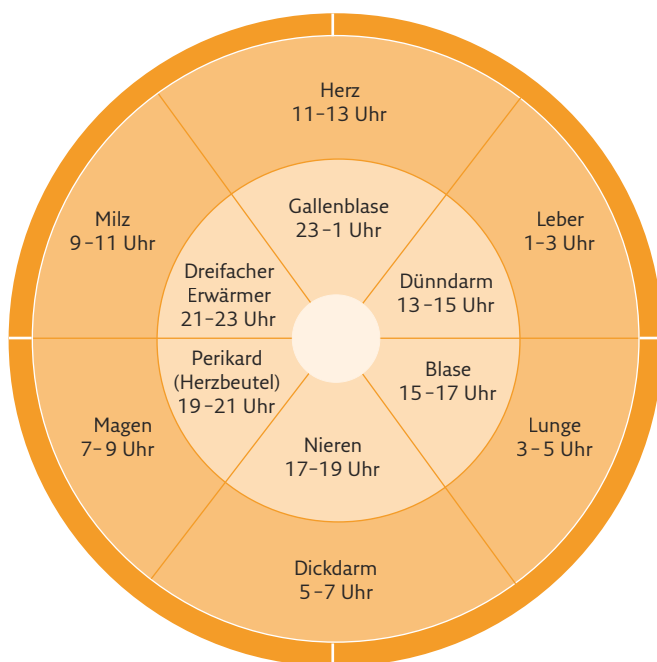
Abb. 4 Die Meridiane, die Energieleitbahnen, überziehen wie ein Netz den Körper.

Auf den Meridianen, meist an ihren Vernetzungsstellen und den aufnehmenden Yin-Meridianen, liegen die Akupunkturpunkte, die auch in der Traditionellen Tibetischen Medizin behandelt werden. Hier kann der Fluss der Energie durch die Leitbahnen durch die Behandlung mit Fingerdruck, Nadeln oder mit Moxakraut (Wärmebehandlung) beeinflusst werden. Manche Punkte konzentrieren die Energie und werden als Tore bezeichnet. Sie sind ein Zugang zum regulativen System des Körpers.

Das Netz der Meridiane teilt sich in verschiedene Leitbahnsysteme, die einerseits von einander getrennt sind, aber an mehreren Schnittstellen in einander übergehen und einander beeinflussen. Die Energie fließt in ihnen immer in die selbe Richtung. Die Energieleitbahnen sind jedoch feinstoffliche Systeme, keine grobstofflichen Leitbahnen wie etwa Blutgefäße. Sie sind mit dem Auge nicht erkennbar, aurasichtige Menschen können sie aber wahrnehmen.

Das Meridiansystem besteht aus verschiedenen Schichten, die unterschiedlich tief im Körper liegen und miteinander vernetzt sind. An der äußersten Schicht des physischen Körpers verlaufen die Muskelleitbahnen, die für die oberste Muskelschicht, die Sehnen, die Haut und die Poren zuständig sind. In ihnen fließt die Abwehrkraft des menschlichen Körpers. Sie verhindern gemeinsam mit der Aura das Eindringen der krankmachenden Faktoren aus der Umwelt. Die Muskelleitbahnen haben keine Verbindung ins Körperinnere.

Die zwölf Hauptleitbahnen sind mit den Organen und ihren Funktionskreisläufen verbunden und nach ihnen benannt. Sie weisen alle einen klaren Anfangs- und Endpunkt auf. Jedes Organ und jeder Meridian hat energetische Hoch- und Tiefphasen während des Tages, die jeweils zwei Stunden anhalten. Innerhalb von 24 Stunden fließt die nährnde Energie durch die Hauptmeridiane in alle Organe. Diese **Aktivzeiten der Meridiane** werden in der »Organuhr« wie folgt dargestellt:



Die energetischen Ruhezeiten der Organe sind jeweils zwölf Stunden später anzusetzen.

Die so genannten Speicherorgane oder festen Organe, wie etwa die Lunge, sind jeweils mit einer Yin-Leitbahn verbunden (z. B. Lungen-Meridian), die Hohl- oder Durchgangsorgane, wie etwa der Dickdarm, mit einer Yang-Leitbahn (z. B. Dick-

darm-Meridian). Die Yin-Leitbahnen verlaufen vor allem an der Vorder- und Innenseite des Körpers, die Yang-Leitbahnen an der Rück- und Außenseite. Speicherorgane bewahren die Energie, Durchgangsorgane leiten Energie weiter zur Ausscheidung. Die Speicherorgane (Yin-Leitbahnen) sind Leber, Herz und Herzbeutel (Perikard), Milz, Lunge und Nieren, die Durchgangsorgane (Yang-Leitbahnen) sind Gallenblase, Dünndarm und Dreifacher Erwärmer, Magen, Dickdarm und Blase.

Je ein Speicherorgan und sein Meridian sowie ein Hohl- oder Durchgangsorgan und sein Meridian sind zu einem Funktionskreis verbunden, der wiederum einem der fünf Elemente zugeordnet wird. Mehrere Funktionskreise bilden gemeinsam einen Umlauf, die drei Umläufe liegen in verschiedenen Körperschichten. Jeder Umlauf besteht aus einem Yin-Arm- und Yang-Arm-Meridian sowie einen Yin-Bein- und Yang-Bein-Meridian. Die Yin- und Yang-Meridiane treffen bei den Finger- und Zehenspitzen aufeinander. Dort schließen sich die Energiekreisläufe.

1. Umlauf

Die Aufgabe des 1. Umlaufes ist die Verdauung und Ausscheidung, die Weiterleitung der Energie aus der Nahrung, Blutbildung und -reinigung sowie Entgiftung. Er verläuft nahe der Körperoberfläche und reagiert auf äußere Einflüsse. Psychisch stehen das Denken, der gesunde Menschenverstand, Wachheit und Individualität mit dem 1. Umlauf in Verbindung.

Funktionskreis Lunge, Dickdarm (Metall-Element)

Der gesamte Energiefluss beginnt im Lungen-Meridian und startet beim mittleren Magenabschnitt. Beim Schlüsselbein tritt der Meridian an die Körperoberfläche, fließt an der Innenseite des Arms entlang und endet beim äußeren Nagelfalz des Daumens.

Der Dickdarm-Meridian beginnt am äußeren Nagelfalz des Zeigefingers, verläuft über den Ellbogen außen entlang zur Schulter, über den Hals und Unterkiefer bis zum äußeren Nasenflügel an der gegenüberliegenden Körperseite.

Funktionskreis Magen, Milz (Erd-Element)

Am unteren Rand der Augenhöhle entspringt der Magen-Meridian, der nach unten zum äußeren Mundwinkel verläuft, über Unterkiefer, Hals und die Mitte des Schlüsselbeins zur Brustwarze absteigt und sich dann weiter unten in das Körperinnere wendet. Dort läuft er im Abstand von einigen Zentimetern neben der Mittellinie des Körpers entlang über das Schambein, die äußere Vorderseite des Beines und den Fußrücken bis zur zweiten Zehe.

Der Milz-Meridian beginnt bei der großen Zehe, läuft über die Innenseite des Beines nach oben zur Leiste und am Bauch etwas außerhalb des Magen-Meridians entlang bis zum Brustkorb. Dort endet er seitlich unterhalb der Achselhöhle.

2. Umlauf

Die Aufgabe des 2. Umlaufs ist, die Grundvitalität, den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu erhalten und regeln, den Flüssigkeitsaustausch vorzunehmen, die vererbte Essenz zu verwalten und die Fortpflanzung zu steuern. Der 2. Umlauf liegt weiter im Körperinneren als der 1. Umlauf. Psychisch werden damit die Themen Angst, Urvertrauen und Geborgenheit sowie die Sexualität verbunden.

Funktionskreis Herz, Dünndarm (Feuer-Element)

Der Herz-Meridian beginnt in der Achselhöhle und verläuft über die Innenseite des Armes und die Handfläche bis zur inneren Seite des kleinen Fingers.

Der Dünndarm-Meridian entspringt am kleinen Finger außen und läuft über den äußeren Rand der Hand entlang bis zum Ellbogen, weiter über den Oberarm und im Zick-Zack-Kurs über das Schulterblatt bis zum hinteren Nacken. Er endet mittig vor dem Ohr.

Funktionskreis Blase, Niere (Wasser-Element)

Der Blasen-Meridian beginnt im oberen inneren Augenwinkel, läuft über den Kopf zur Halswirbelsäule und teilt sich in einen inneren und einen äußeren Ast auf. Diese verlaufen entlang der Wirbelsäule über den Rücken und das Kreuz-

bein zu den Beinen und vereinigen sich wieder auf Höhe der Kniekehle. Über die Wade und hinter dem Knöchel entlang zieht sich der weitere Verlauf bis zum äußeren Rand des Fußes und zur kleinen Zehe.

Der Nieren-Meridian entspringt auf der Mitte der Fußsohle und verläuft weiter hinter den inneren Knöcheln, die Innenseite der Beine entlang bis zum Knie, taucht dort in die Tiefe und kommt über dem Schambein wieder an die Körperoberfläche. Nahe der Mittellinie des Körpers läuft er weiter bis zum Brustkorb, weitet sich aus und steigt höher bis zum Gelenk des Brustbeins und Schlüsselbeins.

3. Umlauf

Die Aufgaben des 3. Umlaufs sind die Speicherung des Blutes sowie der Blutfluss, der Fluss der anderen Körperflüssigkeiten und der Energie im Körper sowie ihre Verteilung. Er regelt die Entgiftung und die Koordination der Körperfunktionen. Der 3. Umlauf liegt tiefer als die beiden anderen Umläufe im Körper. In welchem Umlauf und welchem Organ sich eine Erkrankung zeigt, gibt auch Aufschluss darüber, wie weit (tief) sie bereits in der Körper eindringen konnte. Psychisch verbindet man mit dem 3. Umlauf die Kreativität, gelebte Sexualität, das Leben der Potentiale, aber auch Gefühle wie Zorn, Aggressivität und Gestautsein.

Herzbeutel (Perikard), Dreifacher Erwärmer (Feuer-Element)

Der Herzbeutel-Meridian beginnt seitlich der Brustwarze und verläuft an der Innenseite des Arms als mittlerer der drei Yin-Meridiane zur Mitte der Handfläche. Sein Endpunkt liegt an der Kuppe des Ringfingers.

Der Dreifache-Erwärmer-Meridian entspringt beim vierten Finger und verläuft an der Mitte der Armaußenseite über die Schulter und den Nacken. Er umrundet das Ohr und endet vor dem Ohr.

Funktionskreis Leber, Gallenblase (Holz-Element)

Der Gallenblasen-Meridian startet vor dem Ohr und verläuft bis zum seitlichen Rand der Augenhöhle, weiter von dort im Zick-Zack-Kurs über den seitlichen Schädel und die Schulter nach vorne zum seitlichen Brustkorb. Einige Zacken

weiter, am Rande des Brustkorbs, wandert er zum seitlichen Bauch und zur Hüfte und strömt weiter über die Außenseite des Beines zum Knöchel. Er endet bei der vierten Zehe.

Der Leber-Meridian beginnt bei der großen Zehe, läuft über den Fußrücken weiter und an der Innenseite des Beines entlang bis zur Leiste. Über den seitlichen Bauch führt er bis unterhalb der Brustwarze.

Querverbindungen und Nebenleitbahnen

Zwischen den Hauptmeridianen existieren Querverbindungen, die meist horizontal verlaufen. Kleinere Meridiane verteilen sich über die Körperoberfläche und erinnern an Kapillaren. Diese Verbindungsmeridiane bilden einen eigenen Kreislauf und können pathogene Faktoren speichern sowie verhindern, dass sie tiefer in den Körper eindringen. Darüber hinaus sorgen die divergenten Leitbahnen, die in der Nähe der Hauptleitbahnen verlaufen, für Unterstützung der Abwehrkräfte und des Lymphsystems. Sie treffen vor allem an den Lymphknoten und den großen Gelenken auf die Hauptleitbahnen.

In den tiefsten Schichten des Körpers liegen die Extraleitbahnen oder Außerordentlichen Meridiane. Sie verteilen die Essenz im Gewebe, verbinden die vor- und nachgeburtliche Energie und stehen im Zusammenhang mit der seelisch-geistigen Entwicklung. Diese Leitbahnen können pathogene Faktoren aus den Hauptleitbahnen aufnehmen und sind sowohl mit dem Gehirn, der Wirbelsäule, den Knochen und dem Knochenmark verbunden, sowie mit den Gefäßen und der Gallenblase. Die Aufgabe dieser Leitbahnen ist unter anderem der Ausgleich der Energien der Hauptleitbahnen, deren Fluss sie regulieren.

Gouverneursgefäß und Konzeptionsgefäß

Für die Verbindung und den Ausgleich der Energien der 12 Hauptleitbahnen sind auch das Gouverneursgefäß (Lenkergefäß) und das Konzeptionsgefäß (Dienergefäß) zuständig. Sie bilden gemeinsam den kleinen Energiekreislauf bzw. den großen Zentralmeridian. Das Lenkergefäß – der Yang-Meridian – beginnt am Damm und verläuft über das Steiß- und Kreuzbein über den Rücken die Wirbelsäule hoch bis zum Kopf, im Schädel entlang der Gehirnoberfläche bis zum Scheitel und etwa vier Zentimeter unter der Mittellinie des Gesichts bis zu seinem Endpunkt auf der Gaumenmitte.

Das Dienergefäß – der Yin-Meridian – beginnt ebenfalls am Damm, steigt über das Schambein hoch über die Mittellinie der Körpervorderseite, führt etwa vier Zentimeter unter der Körperoberfläche am Nabel, Sonnengeflecht und Herz vorbei bis in den Kopf, wo es in der Spitze der Zunge endet. Der Energiekreislauf zwischen den beiden Meridianen wird geschlossen, indem man die Zungenspitze an den harten Gaumen hinter den Schneidezähnen legt. Die Energie fließt in der Regel durch das Lenkergefäß aufwärts und durch das Dienergefäß abwärts, kann aber auch die Richtung ändern.

Das Gouverneurs- oder Lenkergefäß wird als der »Große Vater« betrachtet. Es sorgt für die Harmonie der Yang-Meridiane (Außenseiten der Arme und Beine). Der Gouverneur-Meridian schützt das aktive, expressive Element im Körper, zeigt Verhärtungen im Bindegewebe und in den Muskeln, vor allem am Rücken (Schutzpanzer).

Das Konzeptions- oder Dienergefäß wird als die »Große Mutter« bezeichnet und steht mit dem Kreislauf und dem Sexus in Verbindung. Es ist der »mütterliche Strom«, verbindet die Energien aller Yin-Meridiane (Innenseiten der Arme und Beine) und gleicht sie aus. Es regelt die Empfängnisbereitschaft und Fruchtbarkeit des weiblichen Körpers, unterstützt die Fähigkeit, ruhig und offen zu sein, und ermöglicht geistigen Frieden.

Körper, Seele und Geist erfassen

Nachdem die Traditionelle Tibetische Medizin den Menschen als ganzheitliches Wesen aus Körper, Seele und Geist (Spirit) sieht, setzt sie auch bei der Diagnose nicht nur auf Körperebene an. Beim Aufspüren der energetischen Disharmonien spielt die Wahrnehmungsfähigkeit in den verschiedenen Sinnesbereichen eine vordringliche Rolle.

Der / die Tibetische Amchi / Amchilla (Arzt / Ärztin) beurteilt das äußere Erscheinungsbild (Gesicht, Augen, Ohren, Zunge, Hautfarbe, Körperhaltung), hört auf die Stimme des Gegenübers und die eigene innere Stimme (Einfühlungsgabe, intuitive Wahrnehmung). Mit Hilfe des Tastsinns werden, neben der Körpertemperatur, bei der Pulsdiagnose detailliert die Pulse und somit die Energiezustände der Meridiane und Drei Prinzipien ertastet. Zusätzlich dient der Geruchssinn bei der Urindiagnose zur Unterstützung der Abklärung von Krankheitsursachen. Die Befragung über Verhaltensweisen und Lebensumstände sowie von Fall zu Fall die Traumdeutung ergänzen die anderen Diagnoseformen.

Die Pulsdiagnose

Die Erstastung der Pulse an den Handarterien ist eine der zentralen Diagnoseformen der TTM. Diese Technik erfordert sehr viel Fingerspitzengefühl, viel Erfahrung und Intuition. Neben dem Zustand der Organe und der Fünf Elemente im Körper kann anhand der Pulse das Gleichgewicht der Körpersäfte (Drei Prinzipien) festgestellt werden.

Die Pulse werden an der Arteria radialis (Schlagader) am Handgelenk mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger in drei unterschiedlichen Tiefen ertastet. Der Zeigefinger drückt am schwächsten an der Hautoberfläche, der Mittelfinger bis in die Muskeln, der Ringfinger bis zum Knochen. Bei der Frau beginnt die Diagnose am linken Handgelenk, beim Mann am rechten Handgelenk. Jeder Finger fühlt die Pulse von zwei Organen, an den Pulsen der rechten Hand auch die Energiezustände der Drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan.

Mit dem Zeigefinger werden am linken Handgelenk der Zustand von Herz und Dünndarm (Feuer-Element), am rechten Handgelenk von Lunge und Dickdarm (Luft / Wind / Metall-Element) sowie rLung ertastet. Der Mittelfinger misst links die Pulse von Magen und Milz (Erde), rechts den Zustand von mKhrispa sowie Muskeln und Blut. Der Ringfinger tastet links nach den Pulsen von Nieren und Sexualorganen (Wasser-Element), rechts nach Badkan sowie Blase und

Knochen. Der äußere Teil der Fingerkuppe (in Richtung kleiner Finger gelegen) misst dabei die Pulse der Hohlorgane, der innere Teil der Fingerkuppe (in Richtung Daumen gelegen) die der festen Organe. Am linken Handgelenk wird die Pulsdiagnose mit Hilfe der Finger der rechten Hand durchgeführt, am rechten Handgelenk mit den Fingern der linken Hand.

Um den Zustand der Pulse nicht zu beeinflussen, sollen vor der Pulsdiagnose auf Kaffee, schwarzen und grünen Tee, Alkohol und Joghurt verzichtet werden. Die Diagnose wird am besten am Morgen in nüchternem und ausgeruhtem Zustand durchgeführt. Körperliche Anstrengungen, auch erotischer Natur, sowie Schlaf untertags sollen im Vorfeld vermieden werden. Auch sie könnten die Diagnose verfälschen. Bei kleinen Kindern können die Pulse statt an den Handgelenken auch an den Venen der Ohren ertastet werden.

Mit Hilfe der Pulsdiagnose können etwa 99 Prozent aller Erkrankungen diagnostiziert werden, darunter auch Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörungen, Krebserkrankungen oder Tuberkulose. Bei Unklarheiten werden zum Beispiel Urin- und Zungendiagnose zusätzlich angewendet. Körperliche Untersuchungen wie in der westlichen Schulmedizin sind in der Traditionellen Tibetischen Medizin nicht üblich.

Die Antlitzdiagnose

Das Gesicht, der Kopfbereich spiegelt nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, neben dem Pulsen, den ganzen Körper wider. Deshalb ist das Entkleiden für Diagnosen nach diesem Verständnis nach nicht erforderlich. In den Ohren bilden sich die Nieren ab, auch in ihrer Größe. Am Mund zeigt sich der Muttermund, im Halsbereich spiegelt sich der Zustand des Gebärmutterhalses wider und im Bereich der Eustachischen Röhre (Ohrtrumpete) jener der Samen- bzw. Eileiter. Darüber hinaus lassen die Hautfarbe, der Gesichtsausdruck und die Ausgeprägtheit verschiedener Körpermerkmale Rückschlüsse auf den Energiezustand der Meridiane und Organe zu.

Organische Beschwerden können sich in besonderen Zeichen im Gesicht zeigen, vor allem längere Zeit bestehende Leiden oder familiäre Veranlagungen zu Krankheiten. Die gesamte Entwicklungsgeschichte eines Menschen ist, nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, in seinem Gesicht abgebildet. Deshalb nimmt die Antlitzdiagnose einen besonderen Stellenwert in der TTM ein. Mit ihrer Hilfe können auch präventivmedizinische Schritte unternommen werden, noch ehe eine Krankheit ausbricht. Die Deutung verlangt viel Erfahrung

und unterscheidet sich häufig von jener in der Traditionellen Chinesischen Medizin, im Ayurveda oder der westlichen Medizin.

Die Traditionelle Tibetische Medizin schließt zum Beispiel vom Ton der Hautfarbe auf den Zustand der Organe aus den jeweiligen Elementen. Ein grünlicher Hautton deutet auf ein Ungleichgewicht im Leber-Gallenblasen-Bereich (Äther/Holz) hin, ein rötlicher Farbton auf eine Inbalance im Bereich Herz-Kreislauf-Dünndarm (Feuer). Gelbliche Haut kann auf eine Störung im Magen-Milz-Bereich hinweisen (Erde), weißliche Haut auf ein Ungleichgewicht im Bereich Lunge-Dickdarm (Luft/Metall) und schwärzliche auf Probleme im Niere-Blase-Bereich (Wasser).

Bei einer Detailbetrachtung des Gesichtes wird analysiert, inwieweit die einzelnen Regionen mit Energie versorgt sind. Auch Zeichen wie rote Äderchen, Pigmentflecken oder Hautanomalien (kleine Warzen, Ablagerungen) werden mit einbezogen und können, je nach Lokalisierung, Hinweise auf innere Störungen liefern. Die Augen werden dem Funktionskreis Leber-Gallenblase (Äther / Holz) zugeordnet und lassen Rückschlüsse auf den Zustand dieser beiden Organe zu. Ablagerungen in diesem Bereich könnten zum Beispiel auf eine unzureichende Leberentgiftung hindeuten.

Die Nase wird dem Luft- / Metall-Element zugeordnet. Hier spiegeln sich, wie in der Haut und den Haaren, Lunge und Dickdarm wider. Bei Problemen und Symptomen rund um die Lippen, zum Beispiel Bläschen oder rissige Lippen, ist der Funktionskreis Magen-Milz (Erde) zu überprüfen. Sehr blasse Lippen können auf Erschöpfung und Leere in diesem Organbereich hindeuten, dunkelrote (ungeschminkte!) Lippen weisen auf übermäßige Fülle oder Stau der Energie hin. Ohrprobleme können auf Störungen im Bereich der Nieren und der Blase (Wasser) Rückschlüsse zulassen. Ist das linke Ohr betroffen, stehen die Symptome im Zusammenhang mit dem Energiezustand der linken Niere. Weitere besonders charakteristische Zeichen im Antlitz, die mit den Meridianen im Zusammenhang stehen, werden im Kapitel über die Meridiane und Archetypen detailliert beschrieben.

Die Zungendiagnose

Ergänzend zur Antlitz- und Pulsdiagnose wird in Einzelfällen zur näheren Abklärung von Symptomen auch die Zungendiagnose herangezogen. An ihr lässt sich zum Beispiel ein Übergewicht eines der Drei Prinzipien (rLung, mKhrispa, Badkan) ablesen. Zu viel rLung zeigt sich in einer trockenen rauen geröteten Zunge,

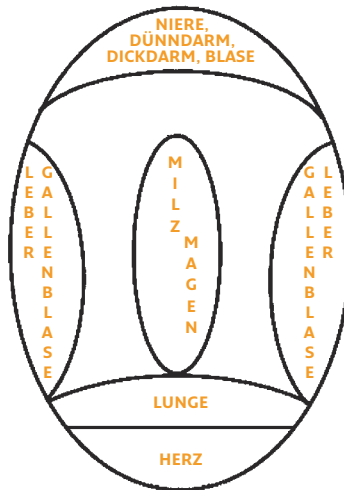


Abb. 5 Die Zunge spiegelt die inneren Organe wider und liefert wichtige Informationen für die Diagnostik.

ein Übermaß an mKhrispa äußert sich in einem dicken gelblichen Belag. Bei zu viel Badkan ist die Zunge feucht und glatt, der Belag zeigt sich weiß oder grau. Eine klebrige, teigige Zunge deutet auf Feuchtigkeit und Schleim hin. Eine kleine und blasse Zunge kann Mangel an Yang-Energie bedeuten, eine kleine rote und eventuell rissige Zunge einen Mangel an Yin-Energie. Sehr zitterige Zungen zeigen einen generellen Energiemangel, Zahneindrücke deuten auf einen Milz-Energie-Mangel. Erinnert die Zunge an eine Landkarte, kann lokale Hitze oder Yin-Mangel eine der Ursachen sein. Kleine Zungen lassen eher auf Leere, übergroße kräftige Zungen eher auf Fülle schließen.

Neben der Beschaffenheit gibt auch die Farbe des Belages Auskunft über die inneren Zustände. Weißer Belag deutet auf Kälte hin, gelber bis brauner Belag und kräftiges Rot auf Hitze, grauer bis schwärzlicher Belag auf länger bestehende Hitze.

In verschiedenen Bereichen der Zunge bilden sich auch – wie zum Beispiel in den Ohren – die Organe ab. An der vorderen Zungenspitze zeigt sich das Herz, gleich dahinter die Lunge. Im mittleren Bereich der Zunge bilden sich Milz und Magen ab, an den linken und rechten Rändern Leber und Gallenblase. Im hinteren Bereich der Zunge liegen die Entsprechungen für Dickdarm, Dünndarm, Blase und Niere.

Die Urindiagnose

Wenn mehrere Energien im Ungleichgewicht sind, kommt die Urindiagnose als zusätzliche Möglichkeit in Frage, um die genauen Ursachen einer Erkrankung festzustellen. Sie wird mit Hilfe des warmen Morgenurins durchgeführt. Untersucht werden die Farbe, der Geruch, die Dampfbildung, Blasenbildung und Trübungen des Urins. Ist die Farbe rötlich, weist das auf eine Hitzeerkrankung hin, eine helle Färbung auf eine Kälteerkrankung.

Die genauen Eigenschaften des Urins geben Auskunft über das Ungleichgewicht im Bereich der Drei Prinzipien. Große und schnell verschwindende Blasen, ein klarer, nahezu geruchloser Zustand und keine Dampfbildung deuten auf Probleme im Bereich rLung hin. Kleine Blasen, dunkle Farbe, starker Geruch und deutliche Dampfbildung ist ein Hinweis auf ein Übermaß an mKhrispa. Ist der Urin hell bis weißlich, zeigt mittelgroße, eher stabile Blasenbildung und nur geringe Geruchsentwicklung, ist die Badkan-Energie gestört.

Die Befragung

Als Ergänzung der Diagnose und zur Unterstützung der Behandlung liefert die Befragung wichtige Hinweise auf das Verhalten und die Lebensweise des behandelten Menschen. Um die Energien Dauerhaft wieder in Balance zu bringen, werden auch Veränderungen im Lebensstil empfohlen. Von der Ernährungsweise über die Schlafgewohnheiten, die sexuelle Aktivität bis zum Stressausmaß im Beruf reicht die Palette der Fragen. Darüber hinaus sind die Überzeugungen und Gefühle des Menschen von Bedeutung für sein Wohlbefinden.

Bestimmte Verhaltensweisen und Lebensumstände schwächen die Drei Prinzipien und können somit wesentlich zur Entstehung von energetischem Ungleichgewicht und in weiterer Folge von Erkrankungen beitragen. Das Prinzip rLung wird durch Stress, geistige Überanstrengung, wenig Schlaf, zu viel Geschlechtsverkehr, aber auch durch zu exzessives Fasten oder zu langes Meditieren gestört. Das Prinzip mKhrispa leidet unter starker körperlicher Anstrengung, langer Arbeitszeit, viel Bewegung bei Hitze und Trockenheit, aber auch unter sexueller Enthaltsamkeit. Das Prinzip Badkan wird beeinträchtigt durch Bewegungsmangel, schwere Mahlzeiten, ein Übermaß an Schlaf, Aufenthalt an kalten und feuchten Orten und zu leichte Kleidung.

Die vier Säulen der Behandlung

Die Traditionelle Tibetische Medizin betrachtet jede Krankheit als ein Ungleichgewicht der Energien. Westliche Behandlungsformen wie etwa chirurgische Eingriffe werden nur in Fällen wie etwa Wundversorgung oder Notfallmedizin durchgeführt. Heilung im ganzheitlichen Sinne setzt innen wie außen und auf sanfte Weise an. Traditionelle tibetische Ärzte und Ärztinnen empfehlen deshalb vier Formen der Behandlung:

- Veränderung des Lebensstils
- Veränderung der Ernährung
- Anwendung von Naturheilmitteln
- Äußere Anwendungen

Veränderung des Lebensstils

Eingebettet in die buddhistische Philosophie der Lebensführung und den acht-fachen Pfad, ergibt sich als Empfehlung zur Herstellung oder Wiederherstellung von Wohlbefinden und Vitalität ein Leben nach diesen Empfehlungen. Mitgefühl und Achtsamkeit im Hier und Jetzt sind hohe Werte, Zeit für Meditation, Atemübungen und Yoga bringen den Menschen in seine Mitte.

Auch die Umgebung des Wohnortes und Arbeitsplatzes sollte der Typologie angepasst sein. Wärme oder Kälte – das richtige Klima, reine Luft, natürliche Lichtquellen und eine harmonische Beziehung mit der Natur bilden für die Traditionelle Tibetische Medizin die Basis für das menschliche Wohlbefinden.

Veränderung der Ernährung

Je nach persönlicher Typologie und dem Gleichgewicht der Drei Prinzipien im Körper ergeben sich für jeden Menschen individuelle Ernährungsempfehlungen in der TTM. Bei einem Ungleichgewicht der drei Säfte sowie bei Hitze- und Kältekrankheiten werden Diäten angewendet.

Eine ausgewogene Ernährung, die zur Gesunderhaltung beiträgt, vermeidet die Extreme, auch in den Geschmacksrichtungen. Von zu stark gesüßten oder zu salzigen Speisen wird abgeraten, Alkohol sollte nur in Maßen genossen und Fastfood oder konservierte Speisen sollten vor allem von jungen Menschen ganz

vermieden werden. Ausgewogenheit in den sechs Geschmacksrichtungen und eine natürliche nährstoffreiche Ernährung ist zu bevorzugen.

Anwendung von Naturheilmitteln

Die häufigste Form der Therapie mit Hilfe von Arzneien ist die Verschreibung von Pillen aus Heilkräutern, Früchten, Wurzeln, mineralischen Substanzen wie Edelsteinstaub und einigen tierischen Produkten. Damit soll das Gleichgewicht der Elemente und Säfte im Körper wieder hergestellt werden. Einige Zutaten für die Arzneien werden ausschließlich im unberührten tibetischen Hochland gefunden und sind sehr rein in ihrer Zusammensetzung.

Zusammengestellt werden die Traditionellen Tibetischen Arzneien nach zwei Prinzipien: nach dem Geschmack (süß, sauer, salzig etc.) oder dem Potential (ölig, heiß, kalt, trocken etc.). Die Rezepte basieren auf alten überlieferten Texten. Die tibetischen Rezepturen enthalten meist viele Komponenten, zwischen 10 und 70 oder mehr Inhaltsstoffen. Über 500 alte Rezepte sind heute allgemein gebräuchlich und nach wissenschaftlichen Untersuchungen auch überaus wirkungsvoll.

Die TTM unterscheidet bei Heilmitteln nach ihrer Wirkung besänftigende und ableitende Heilmittel. Sie bilden zusammen die innere Therapie, die ausschließlich auf Naturprodukten basiert. Mit Hilfe der besänftigenden Heilmittel wird ein Gleichgewicht der drei Säfte hergestellt. Dekokte, die Abkochung von pulverisierten Heilmitteln, ist die sanfteste Form davon, gefolgt von Pulvern, Sirups und Pillen. Arzneien in Tropfenform sind der Traditionellen Tibetischen Medizin unbekannt. Ableitende Heilmittel sollen überschüssige Körpersäfte aus dem Körper ausscheiden helfen. Dazu dienen Abführmittel, Brechmittel oder Einläufe, wie bereits in der Antike.

Äußere Anwendungen

Zur Unterstützung des Gleichgewichts der Säfte im Körper werden auch zahlreiche äußere Therapien in der TTM empfohlen, die für sich alleine stehen oder in Kombination mit anderen Anwendungen verschrieben werden. Gebräuchlich sind vor allem:

Massage (Ku Nye / bsKu mNye)

Die traditionelle tibetische Heilmassage dient zur Vorbeugung und zur Behandlung. Mit Hilfe von Kräuterölen werden die Muskeln, Gelenke, Meridiane und Akupressurpunkte massiert. Im Gegensatz zur chinesischen Akupressur werden nicht hunderte Punkte, sondern nur 87 Punkte, meist an Armen und Beinen und am Kopf, behandelt. Das hängt auch mit der Erreichbarkeit der Punkte im klimatisch sehr kalten tibetischen Hochland zusammen. Durch die tibetische Massage werden energetische Blockaden aufgelöst.

Energiepunktmassage wird häufig bei rLung-Störungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen eingesetzt. Man unterscheidet »lange Massagen« mit sanften Fingerstrichen in Längsrichtung entlang der Arme, Unterschenkel und im Nacken, »warme Massagen« mit den Handballen oder -flächen in schnellen kreisenden Bewegungen an der Hautoberfläche und »bewegende Massagen« im verspannten Schulter-, Nacken- und Rückenbereich mit kraftvollen knetenden Bewegungen.

Akupunktur (Thur Che / Thur dPyad)

Die tibetische Akupunktur unterscheidet sich beträchtlich von der chinesischen. Meist werden andere Punkte und Meridiane akupunktiert. Akupunktiert wurden vor allem Punkte am Nacken, an der Wirbelsäule und neben dem Brustbein. Dafür wird eine goldene dickere Nadel verwendet. Im Gegensatz zur Traditionellen Chinesischen Medizin wird in der Traditionellen Tibetischen Medizin oft nur ein Punkt genadelt.

Das Wissen um die Akupunkturtechnik der TTM galt viele Jahre lang als verloren gegangen. Durch die Forschungen des Arztes Dr. Nida Chenangtsang wurde diese alte Heilkunst wieder zugänglich und wird auch wieder unterrichtet.

Moxibustion (Me Tsa / Me bTsa)

Diese Wärmeakupunktur wird mit Hilfe von getrockneten Kräutern, zum Beispiel Beifuß, angewendet. Sie werden zu Kegeln geformt und auf den zu behandelnden Punkten abgebrannt. Auch diese Technik unterscheidet sich von der Moxibustion der TCM, die meist durch erwärmen der Akupunkturnadeln durchgeführt wird.

Die Wärmeakupunktur ist eine der wichtigsten Therapien für Kältekrankheiten wie Verdauungsprobleme, schlechte Durchblutung und dumpfe Schmerzen. Zur Behandlung werden 20 verschiedene Arten von Moxibustion mit verschiedenen Kräutern und Techniken des Abbrennens durchgeführt.

Schröpfen (Me Bum)

In der Traditionellen Tibetischen Medizin wird mit Hilfe von kupfernen Schröpfköpfen geschröpft. In ihnen wird Beifußkraut angezündet, ehe die Kupferbecher auf die angefeuchtete Haut aufgesetzt werden und ein Vakuum erzeugen. Diese Technik lindert Schmerzen, zum Beispiel an der Wirbelsäule, und wird bei Energieblockaden angewendet, ist bei manchen Amchis / Amchillas aber umstritten.

Aderlass (Tarka / gTarga)

Bei der tibetischen Form des Aderlasses werden nur wenige Tropfen an Blut entnommen. Je nach Indikation an 77 verschiedenen Körperstellen. Dabei wird die Haut mit einem scharfen Messerchen geritzt. Der Aderlass wird bei mKhrispa-Erkrankungen und bei Fieber gerne eingesetzt.

Kräuterbad-Therapie (Lum / Lums)

Bei mKhrispa-Erkrankungen und Störungen mehrerer Energien werden in der TTM Wasseranwendungen, zum Beispiel kalte Bäder und Waschungen, empfohlen. Gebadet wird auch häufig in mineralstoffreichen Quellen und in Kräuterbädern.

Kompressen (Dug / Dugs)

Umschläge mit warmen Kräutern und Einreibungen werden gerne bei Badkan-Störungen empfohlen. Heublumen- oder Kamillenblütensud sind bei Asthma und Erkältungskrankheiten gebräuchlich sowie bei manchen Verdauungsbeschwerden. Kräuter werden auch zu Salben, Aschen, Zäpfchen, medizinischen Ölen und Butter verarbeitet.

Die Entstehung des Archetypen-Meridian-Systems

Das vorliegende Archetypen-Meridian-System entstand aus der Zusammenführung des traditionellen tibetischen Wissens über die zwölf Haupt-Meridiane und des Systems der zwölf Archetypen von Wolfgang Bernhard ben Saïf, das vor allem im Coachingbereich mit Schauspielern und Schauspielerinnen in Amerika, sowie mit Führungskräften in Europa angewendet wird.

Die zwölf Archetypen und ihre Körperspeicherzonen entwickelten sich im Zuge langjähriger persönlicher Forschungsarbeiten auf dem Sektor der Archetypen. Am Anfang stand dabei die Beschäftigung mit den von Carl Gustav Jung benannten Archetypen, wie etwa Anima und Animus, die Große Mutter, der / die alte Weise, der Schatten etc. – C. G. Jung definierte die von ihm entdeckten Archetypen als universelle Urbilder der Seele, die allen Menschen, unabhängig von ihrer Geschichte und ihrem Kulturkreis, zugänglich sind. Sie äußern sich vor allem auf der Traumebene.

Aus der Beschäftigung mit C. G. Jung und Joseph Campbell entstanden zwei Systeme. Zum einen das System der 12 Grundarchetypen und daraus hervorkommend das System der 64 mythischen Hauptaufgaben, wie sie in der »Heldenreise« von Joseph Campbell beschrieben werden.

Grundlage dieses mythischen Ursystems der 64 Grundaufgaben des Menschen, das in Drehbuch und Schauspiel zum Einsatz kommt, sind jedoch die zwölf Archetypen, die im Archetypen-Meridian-System ihre Begründung und Fundamentierung finden. Die auffälligen Parallelen zwischen den Eigenschaften der zwölf Archetypen und den energetischen Eigenschaften der zwölf Hauptmeridiane ermöglichten es, dass Sathya Bernhard bin Saïf die Verbindung zwischen den beiden Systemen aufschlüsseln konnte.

Gemeinsam führten Wolfgang Bernhard ben Saïf und Sathya Bernhard bin Saïf ihre Erforschung dieser Übereinstimmungen während mehrerer Jahre praktischer Anwendung weiter und arbeiten heute mit vielfältigen Methoden, die aus der Verbindung der beiden Systeme möglich wurden.

Die zwölf Archetypen

Die Archetypen in der hier dargestellten Form sind nicht als Typologie zu verstehen, sondern als logische Konsequenz der Energiequalitäten der mit ihnen jeweils verbundenen Meridiane. Die archetypischen Ausdrucksformen entstehen

aus den Meridianen und den mit ihnen verbundenen Elementen. Sie unterstützen einander und sind unabhängig von einander nicht denkbar. Wie die einzelnen Organe und Meridiane im Organismus zusammenwirken, wirken auch die Archetypen auf einander und das Ganze.

Die Archetypen können auch als Teilpersönlichkeiten oder Seelenanteile verstanden werden, die sich verwirklichen möchten. Jeder Mensch hat, unabhängig von seinem Geschlecht und der Bezeichnung der Archetypen, jede der Qualitäten in sich angelegt und strebt danach, sie zu entwickeln und zu verwirklichen. Auch wenn vom »Warrior«, »Mentor« oder »Rebel« die Rede ist, sind Energiequalitäten dabei angesprochen, die jede Frau ebenso in sich trägt. Wenn die »Empress«, »Nobility« oder der »Virgin« beschrieben wird, handelt es sich hierbei um archetypische Eigenschaften, die auch in jedem Mann vorhanden sind. Vor dem Hintergrund der Traditionellen Tibetischen Medizin betrachtet, äußert sich die genetische und karmische Veranlagung eines Menschen strukturell über seine Meridiane auf drei grundarchetypischen Ebenen (»Self«, »Social«, »Spirit«). Im Zuge der Entwicklung, Sozialisierung, Familiengeschichte etc. treten einzelne Archetypen meist deutlicher in Erscheinung als andere. Bei gesunden Menschen ist mindestens ein Archetypus der drei Ebenen in frei gelebter Form erkennbar.

Das Archetypen-Meridian-System geht, wie die Traditionelle Tibetische Medizin, von einer Einheit von Körper, Seele und Geist aus, die für ein gesundes Leben in Balance notwendig ist. Es braucht die Entwicklung aller Archetypen, den freien Fluss in allen Meridianen und Organen, um gesund und bewusst zu sein.

Die Archetypen der »Self«-Ebene

Auf der Ebene des Selbst geht es um den Bezug zum Ich und zum eigenen Körper, die Basis. Die Gefühle der Archetypen können deutlich auf der Körperebene, in den Muskeln und im Bindegewebe, wahrgenommen werden. Alle körperlichen Bewegungen, Aktionen und Reaktionen spiegeln das persönliche Ich-Gefühl wider. Alles wird wahrgenommen, aber nicht reflektiert. »Ich bin« ist die Erkenntnis dieser Archetypen.

In diese Ebene fallen die Archetypen:

- »Divine Child« – Leber-Meridian
- »Warrior« – Gallenblasen-Meridian
- »Young Wild« – Dreifacher Erwärmer-Meridian
- »Dream Creator« – Milz-Meridian

Die Archetypen der »Social«-Ebene

Auf der sozialen Ebene geht es um den Bezug zum Du, um die Entwicklung des Wir-Gefühls und der Beziehungsebene, die Hand in Hand mit der Entwicklung der emotionalen Intelligenz und der Liebesfähigkeit geht. Es handelt sich hier um die Gefühls- oder Seelenebene, die sich im vegetativen (autonomen) Nervensystem spiegelt und ausdrückt.

Vor allem an spezifischen Bewegungen und Körperhaltungen, Gestik und Mimik, ist der Gefühlszustand der Archetypen ablesbar. In dieser Ebene wird es wichtig, wie andere Menschen uns wahrnehmen. Die Beziehung zur Welt und das soziale Bewusstsein kommen zum Ausdruck. »Ich tue / handle« ist die Erkenntnis dieser Archetypen.

In diese Ebene fallen die Archetypen:

- »Nobility« – Nieren-Meridian (linke Niere)
- »Empress« – Herz-Meridian
- »Rebel« – Dickdarm-Meridian
- »Mentor« – Magen-Meridian

Die Archetypen der »Spirit«-Ebene

Auf der geistigen Ebene geht es um die Verbindung mit einer spirituellen Dimension des Seins. Diese Ebene ist am schwierigsten wahrnehmbar und beschreibbar. Sie schließt den Bezug zum Abstrakten, Göttlichen, Großen Ganzen, das alles durchdringt, ein.

In der »Spirit«-Ebene steht die Beziehung des Menschen zur geistigen Welt im Mittelpunkt, die über das Bewusstsein und seine Entwicklung wahrnehmbar wird. Der Verstand rückt in den Hintergrund, das Erkennen des Seins an sich wird jenseits des Denkens möglich. »ES ist« ist die Erkenntnis dieser Archetypen.

In diese Ebene fallen die Archetypen:

- »Virgin« – Blasen-Meridian
- »Druid« – Lungen-Meridian
- »Poet« – Perikard-Meridian
- »Legend« – Nieren-Meridian (rechte Niere)

Wenn sich einzelne Archetypen völlig fremd anfühlen oder die beschriebenen Energien und Eigenschaften nicht vertraut sind, deutet es darauf hin, dass diese archetypischen Qualitäten noch nicht voll entwickelt sind und nicht frei gelebt

werden können. Störungen oder Krankheiten müssen nicht zwangsläufig folgen, oft ist die Energie wenig ausgeprägt trotzdem vorhanden und wird (noch) nicht bewusst wahrgenommen. Ist ein Archetypus so dominant, dass er alle anderen förmlich aussticht oder verdrängt, deutet das auf ein Ungleichgewicht und eine Einseitigkeit hin, das Leben zu verwirklichen. Es braucht für Ausgewogenheit immer das Zusammenspiel der Archetypen, das synonym zum Zusammenspiel der zwölf Hauptmeridiane zu sehen ist.

Im Idealfall sind alle zwölf Archetypen voll entwickelt und fühlen sich vertraut an. Bei Bedarf kann auf sie die jeweiligen Qualitäten bewusst zurückgegriffen werden. Ist Zielstrebigkeit im Leben gefordert, tritt der »Warrior« in Erscheinung – der Gallenblasen-Meridian ist aktiv; geht es um Herzlichkeit, ist die »Empress« am Zug – der Herz-Meridian wird aktiviert. Sind alle zwölf Archetypen im Tagesbewusstsein gut verankert, können sie bewusst und frei gelebt werden, ist der Mensch voll verwirklicht und »ganz«. Körper, Seele und Geist sind im Gleichgewicht. Alle Meridiane sind im Fluss und in Harmonie, spielen perfekt zusammen. Der Mensch ist gesund und ausgeglichen.

Der Zusammenhang mit den zwölf Hauptmeridianen

Aus der Fünf-Elemente-Lehre sind die Energiequalitäten und Gefühle überliefert, die in der Traditionellen Tibetischen Medizin (und in anderen fernöstlichen medizinischen Systemen) den einzelnen Elementen und den ihnen zugeordneten Meridianen bzw. Organsystemen zugeschrieben werden. Sie korrespondieren auffällig mit den Gefühlen und Eigenschaften der zwölf genannten Archetypen, was die Grundlage für die Verbindung des Wissens um die Archetypen und die Meridiane war. Das vorliegende Archetypen-Meridian-System kann als »Missing Link« zwischen dem tradierten Meridian-Wissen der Tibetischen Medizin und den äußeren (archetypischen) Erscheinungsformen angesehen werden. Das ergibt neue Möglichkeiten für die Diagnostik und Behandlung, aber auch für die Selbsterkenntnis und Weiterentwicklung jedes und jeder Einzelnen.

Aus der Art und Weise, wie die Qualitäten der einzelnen Archetypen gelebt werden, lassen sich Rückschlüsse auf die Aktivität der jeweiligen korrespondierenden Meridiane ziehen. Kann die Energie in den Meridianen frei fließen, können auch die Eigenschaften der Archetypen auf eine freie und »erlöste« Form gelebt werden. Sind die Meridiane im Ungleichgewicht, blockiert, unter- oder überversorgt mit Energie, äußert sich das in einer unfreien Form, die archetypisch

schen Qualitäten zu leben. Der Archetypus kippt in den »Schatten«, das Verhalten wird überzogen oder ist unterentwickelt. Im Extremfall oder wenn ein Ungleichgewicht über längere Zeit besteht, können körperliche Symptome oder Krankheiten auftreten.

Eine Sonderstellung bei den Meridianen nimmt in diesem System der Dünndarm-Meridian ein, der für alle Archetypen wesentlich ist. Nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin speichert er die Kindheitserinnerungen. Die Energie des Dünndarms steht mit sämtlichen Meridianen und Organsystemen im Körper in Verbindung und Wechselwirkung.

Äußere Kennzeichen der Archetypen

Der Zustand der Meridiane zeigt sich auch im Gesicht in verschiedenen Bereichen, denen im Zuge der traditionellen tibetischen Antlitzdiagnose besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird. Ist diese zugeordnete Zone gut mit Energie versorgt, zeigt sie sich deutlich ausgeprägt, zum Beispiel durch volle Wangen oder eine scharf geschnittene Nase. Wirkt die Zone unterversorgt, ist die Energie des Meridians möglicherweise in einem Mangelzustand oder blockiert, der Archetypus wird dann nicht frei gelebt.

Bestimmte Körperzonen und Körperhaltungen sind für die einzelnen Archetypen ebenfalls typisch und auffällig. Auch das kann Rückschlüsse auf die vorherrschenden Archetypen und die Aktivität der zugeordneten Meridiane zulassen. Erschlaffte Muskulatur zum Beispiel deutet auf ein Ungleichgewicht im Gallenblasen-Meridian hin, der Archetypus »Warrior« wird in diesem Fall nicht frei gelebt. Nimmt man die in den einzelnen Kapiteln beschriebenen Körperhaltungen ganz bewusst ein, können sie den Zugang zum Grundgefühl des jeweiligen Archetypus erleichtern. Das unterstützt bei der Entwicklung und Erforschung der spezifischen archetypischen Qualitäten.

Die Meridian-Punkte der Archetypen

Jedem Archetypus werden Akupressurpunkte zugeordnet, die im Bereich des Kopfes und Oberkörpers liegen und auch für die Selbstbehandlung gut erreichbar sind. Störungen oder Symptome auf der Gefühlsebene können zum Beispiel über Akupressur der jeweiligen Punkte behandelt und gelindert oder gelöst werden. Dabei ist es wichtig, die genaue Position des Punktes zu lokalisieren, der



Abb. 6 Die Archetypen-Meridianpunkte sind zur Selbstbehandlung leicht erreichbar.

nicht bei jedem Menschen exakt an der selben Stelle sitzt. Meist gibt es eine Bandbreite, innerhalb derer sich der Meridian-Punkt befindet.

Aurasichtige Menschen können die Meridiane und Akupressurpunkte sehen, fühlige Menschen können die Energie zum Beispiel durch Hitze, Kälte, Prickeln oder Stechen mit den Händen wahrnehmen. Die Sensibilität, die Lage der Punkte bei sich und anderen zu erspüren, lässt sich mit etwas Ausdauer schulen. Der jeweilige Meridianpunkt wird beim Behandeln mit den Fingerspitzen mit leichtem Druck gehalten, bis er durch deutliches Pulsen »antwortet«. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Energie frei fließt. Die Behandlung ist voll bekleidet möglich. Die Abbildungen in diesem Buch sind nur aus Gründen der anatomisch einfacheren Lokalisierung der Punkte in unbekleidetem Zustand aufgenommen worden.

Bei Symptomen und Krankheiten auf der Körperebene dürfen auf keinen Fall nur die Punkte des betroffenen Meridians gedrückt werden. Hier ist es wichtig, zuerst die Meridiane zu stärken, die freier fließen, und sich erst allmählich den blockierten oder aus der Balance geratenen Meridianen anzunähern. Der schwächste Meridian wird immer zuletzt behandelt.

Gesunde Menschen können im Rahmen der Selbstbehandlung zur Prävention die Meridianpunkte in der Reihenfolge der Archetypen, beginnend auf der »Self«-Ebene über die »Social«-Ebene bis zur »Spirit«-Ebene, drücken. Das Zeichen für den Energiefluss in den jeweiligen Meridianen ist wieder ein deutliches Pulsen der Punkte unter den Fingerspitzen.

Möglichkeiten der Behandlung

Mit Akupressur ist es möglich, alle Archetypen-Meridian-Punkte ohne größere Gefahren zu behandeln, so das Archetypen-Meridian-System vertraut ist. Zur Einschulung werden auch Lehrgänge angeboten.

Bei schwerwiegenderen Erkrankungen können die genannten Punkte von Fachleuten durch Akupunktur behandelt werden. Das erfordert allerdings ein umfassendes Wissen um die Zusammenhänge der Meridiane und Archetypen. Da beim Akupunktieren bei nicht fachgerechter Handhabung und Nadelung der Punkte größerer Schaden als Nutzen möglich ist, sei vom Experimentieren ohne Einschulung in das Archetypen-Meridian-System dringend abgeraten!

»Self«-Archetypen – Bezug zum Ich

»Divine Child« – Leber-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Das Grundgefühl des »Divine Child« ist Freude. Es lebt völlig unmittelbar, ist ganz im Hier und Jetzt verankert. Wie ein Kind, das freudvoll und unbeschwert über eine Wiese springt, geht dieser Archetypus ins Leben. In jeder Zelle prickelt die pure Freude am Dasein und die Lust, das Leben in allen Facetten kennenzulernen.

Das »Divine Child« ist natürlich, bewegt sich frei, kann genießen, spontan sein und völlig aufgehen im Tun und Sein. Es wächst an seinen Aufgaben, liebt es, Erfahrungen zu machen und neue Dinge zu lernen. Alles will spielerisch erprobt werden, es springt von einem Thema zum anderen, und das Leben wird als großes Abenteuer betrachtet. Dieser Archetypus trägt niemand etwas nach, verliert sich nicht in Gedanken und verkörpert Unbeschwertheit sowie die Fähigkeit, einfach frei und glücklich zu sein: Ein totales JA zum Leben.

Die Verbindung zur Leber-Energie

Die Meridian-Energie des Organs Leber versorgt den gesamten Körper mit Vitalität. Die Energie, die aus der Leber kommt, überflutet gewissermaßen das Bewusstsein mit großer Kraft, die sich als intensive Lust am Dasein entlädt. Lebensfreude entsteht und ein starker Bezug zum eigenen Körper. Im Charakter und im Handeln erscheinen die Kräfte des Archetypus »Divine Child«. Genuss und direkte Befriedigung des Genusses werden wichtig. Es ist das archetypische Glücksgefühl, das positive Sein und das sich geliebt Fühlen und Wissen als »göttliches Kind«.

Die Leber-Energie erhält nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin die innere Ordnung von Körper und Seele. Sie befähigt gewissermaßen, die Grundfesten für das Haus zu bauen bzw. den inneren Nährboden zu erschaffen. Die Leber wird dem Element Holz zugeordnet, das frühlingshaft emporstrebt und wächst. Das »Divine Child« will genährt und gesättigt sein, um unbeschwert heranzuwachsen. Dann ist es zufrieden und glücklich. Wenn der Magen versorgt ist, kann die Leber aktiv werden und das Leben konzipieren. Die Archetypen und Organe spielen immer zusammen. Der Weg für das »Divine Child« ist frei in diesem Fall und es kann sich voll entfalten.

Die Leber entgiftet und reinigt den Körper, fördert die Klarheit des Sehens, der Lebensvisionen und den freien Fluss der Gefühle. Sie trägt bei zur Blutbildung,

speichert Blut und Nährstoffe, gibt dem Körper innere Spannkraft und die Widerstandskraft gegen Krankheiten. Das Organsystem der Leber stellt die Energie für jede Zelle zur Verfügung, die sich im Archetypus des »Divine Child« als prickelnde Freude am Dasein im Bewusstsein jeder einzelnen Zelle zeigt.

Die Leber gilt in der Traditionellen Tibetischen Medizin als die »Architektin des Lebens« und mit 37 Grad Celsius Körpertemperatur als das heißeste Organ. Die Leber der Mutter aktiviert vor der Geburt die Leber des Kindes. Danach wird die Geburt eingeleitet. Der Leber-Meridian wird gebildet und das »Divine Child« ist geboren.

Äußere Kennzeichen

Das Lachen des »Divine Child« ist breit, direkt und geradlinig. Es entsteht nicht aus den Mundwinkeln, sondern aus der Wangenmuskulatur. Sein Energiezustand lässt sich in den unteren Wangenpartien ablesen. Pausbacken spiegeln viel Energie in diesem Archetypus und dem Leber-Meridian wider. Hängende Wangen können auf einen blockierten Energiezustand hinweisen.

Die Augen strahlen wie offene große Kinderaugen, wenn das »Divine Child« geliebt wird. Der Blick dieses Archetypus ist fokussiert, sehr schnell und verweilt nicht. Er springt von einem Objekt zum nächsten. Auch alle Körperbewegungen sind schnell und unmittelbar, nicht geplant. Der Oberkörper wird zwischen den

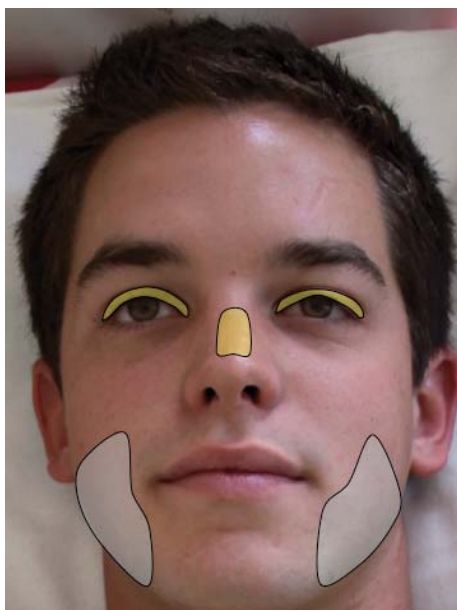


Abb. 7 Die Energie des »Divine Child« zeigt sich in den unteren Wangen.

»Divine Child«-Punkten (siehe unten) wie ein großer Block festgehalten und bewegt sich als Ganzes. Der Kopf, die Arme und Beine schlenkern daran und bewegen sich separat.

Wenn das »Divine Child« im Ungleichgewicht ist

Über das Ziel hinausgeschossen, bleibt dieser Archetypus ein großes Kind. Zu viel »Divine Child«-Energie kann sich in Selbstgefälligkeit, Verdrängung und Unreife äußern. Das große Kind wird dann prall und starr und verwandelt sich auch äußerlich manchmal in ein »Riesenbaby«. Der Archetypus braucht das Zusammenspiel mit den anderen Archetypen, zum Beispiel um Erfahrungen reflektieren und speichern zu können. Die Unterstützung des Herzens und des Archetypus »Empress« hilft ihm, mit Wärme auf andere Menschen zuzugehen und nicht in egostisch-kindlicher Weise völlig selbstbezogen zu werden.

Wird die Energie des »Divine Child« nicht frei gelebt, kann sich das in Disharmonien oder Blockaden äußern, die mit dem Leber-Meridian korrelieren. Zorn, Wut, Ungeduld und Eifersucht können Ausdruck auf der Gefühlsebene dafür sein, aber auch Starrheit in Form von geistiger und körperlicher Unbeweglichkeit, Unnachgiebigkeit, Unflexibilität bei neuen Herausforderungen, Visionslosigkeit und Niedergedrücktheit sowie launisches Raunzen.

Der Mensch ist nicht mehr in seiner Mitte. Das kindliche freie Lachen erstirbt oder wird zu einem manischen Lachen. Die persönlichen Wünsche pervertieren, werden übermächtig, unkontrolliert und ausufernd. Die kindliche Sehnsucht nach dem Genährtsein und Genießen kann sich zu Maßlosigkeit und in der extremsten Form bis zum Suchtverhalten entwickeln. Wenn die Seele nicht findet, was sie im Leben sucht, versucht sie die Leere zu füllen und endet im äußersten Fall in der Sucht.

Störungen der Leber-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Leber-Meridians und des Archetypus »Divine Child« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Sehstörungen
- Muskelkrämpfe
- Sehnenscheidenentzündungen
- Kraftlosigkeit
- Impotenz
- Menstruationsbeschwerden
- Unfruchtbarkeit
- Gelbsucht

»Divine Child«-Punkte

Die beiden oberen Akupressurpunkte des »Divine Child« liegen auf dem Leber-Meridian links und rechts im äußeren Brustbereich in der Nähe der Achselhöhlen. Hosenträger würden über diese Punkte und ihre Linienführung nach unten verlaufen. Zwei weitere Punkte sind in Verlängerung dieser Linien bei den Leisten, nahe dem Beckenboden, zu finden. Sie bilden gemeinsam mit den beiden Schulterpunkten einen rechteckigen Block, der als Viereck möglichst unbewegt gehalten wird. Mit Hilfe dieser Punkte können alle Zellstrukturen gleichzeitig in Bewegung gesetzt und mit Energie versorgt werden.



Abb. 8 und 9 Die Behandlung der »Divine Child«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Divine Child«-Punkte bei
folgenden Zuständen:

Zorn

Ungeduld

Heimatlosigkeit

sich nicht akzeptiert fühlen

Grenzenlosigkeit

Maßlosigkeit in den Wünschen und Gefühlen

Maßlosigkeit bei der Nahrungsaufnahme

Schwindelgefühle

»Warrior« – Gallenblasen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Mut, Disziplin und Zielstrebigkeit sind die Kennzeichen des Archetypus »Warrior«. Er ist ganz klar ausgerichtet, entschieden, stark fokussiert auf seine Aufgaben, ausdauernd und allzeit reaktionsbereit. Wie eine Raubkatze spannt er seine Muskeln und Sehnen, um zum Sprung anzusetzen, wann immer es nötig sein sollte. Er ist bereit, zu reagieren und was er liebt, zu verteidigen. Im Zusammenspiel mit der Herzkraft ist er ein beherzter, mutiger Mensch, der eintritt für eine wertevolle Welt.

Alle Körperkräfte sind beim »Warrior« der Kontrolle des Geistes in Form von Willenskraft unterworfen. Er kämpft für die gute Sache, auch im übertragenen Sinne, für ein hohes Wertesystem und tritt dafür mit aller Kraft ein. Sein Innen- und Außenleben stehen unter seiner Kontrolle, das prägt sein Lebensgefühl. Nach fernöstlichem Denken heißt es, der beste Krieger sei jener, der nicht mehr zu kämpfen brauche, weil er soviel Kraft ausstrahle, dass ihn niemand mehr angreife. »Warrior«-Kraft ist geballte Kraft.

Dieser Archetypus gilt auch als Helfer der anderen »Self«-Archetypen – er beschützt das »Divine Child« (Leber-Meridian) und den »Dream Creator« (Milz-Meridian), er aktiviert den »Young Wild« (Dreifacher-Erwärmer-Meridian). Der »Warrior« stärkt diese Archetypen in ihrer Durchsetzungskraft.

Die Verbindung zur Gallenblasen-Energie

Muskeln und Sehnen werden über die Gallenblase in Spannung versetzt. So entsteht das Körperbewusstsein des Archetypus »Warrior«. Deutlich spürbar wird es zum Beispiel durch das typische Strammstehen der Soldaten beim Militärdienst. Die Muskulatur ist der einzige Bereich des Körpers, der durch den freien Willen kontrolliert werden kann. Genau dort setzt der Archetypus »Warrior« an. Beim sportlichen Training, zum Beispiel dem Tennisaufschlag, wird das muskuläre Bewusstsein so lange trainiert, bis sich jeder Bewegungsablauf automatisiert. Der Körper wird zum autonom agierenden Werkzeug der Willenskraft und speichert alle Bewegungen ab, um auf sie im Bedarfsfall reflexhaft zurückzugreifen.

Die Gallenblase als Organsystem ist für die Verteilung der Nährstoffe im Körper mit Hilfe der Hormone und Sekrete zuständig. Speichel, Gallenflüssigkeit, Magensäure und Insulin halten die Lebenskraft in Balance. Als »Polizei des Körpers« assistieren die Tonsillen (Mandeln) der Gallenblase und Leber. Sie sorgen mit Hilfe der weißen Blutkörperchen dafür, dass keine Bakterien über den Rachenraum in den Körper eindringen können. Die Mandeln korrespondieren auch

mit dem Herzmuskel, den sie gewissermaßen »schützen«. Eine nicht ausgeheilte Hals- oder Mandelentzündung kann sich auf das Herz auswirken. Neben den Mandeln stehen die Lymphdrüsen hinter dem Ohr mit den Abwehrkräften ebenfalls in Verbindung. Bei Vergiftungen können sie bis in die Seitenstränge anschwellen.

Die Gallenblase unterstützt nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin die Leber als ausführendes Organ. Es setzt die Planung in die Tat um, hilft, die Struktur in die Form zu bringen. Der Gallenblasen-Meridian wird gebildet, wenn das Kind mit Mut und großer Zielstrebigkeit den Geburtskanal durchquert.

Äußere Kennzeichen

Viel »Warrior«-Kraft äußert sich in den Höckern über den Augenbrauen, die in diesem Fall deutlich hervortreten. Auch die Seitenstränge spiegeln die Energiezustände dieses Archetypus und der Gallenblasen-Energie wider. Bei Aggression schwellen die »Kabeln« deutlich an, wie der Volksmund sagt.

Der Blick dieses Archetypus ist sehr wach, klar und aufmerksam, ausgerichtet, fokussiert und alles im Umfeld wahrnehmend. Ihm entgeht nichts. Die Bewegungen des »Warrior« sind kontrolliert vom Anfang- bis Endpunkt, wie es auch typisch in den Kampfsportarten zu sehen ist. Jede Bewegung wird am Endpunkt deutlich abgestoppt.

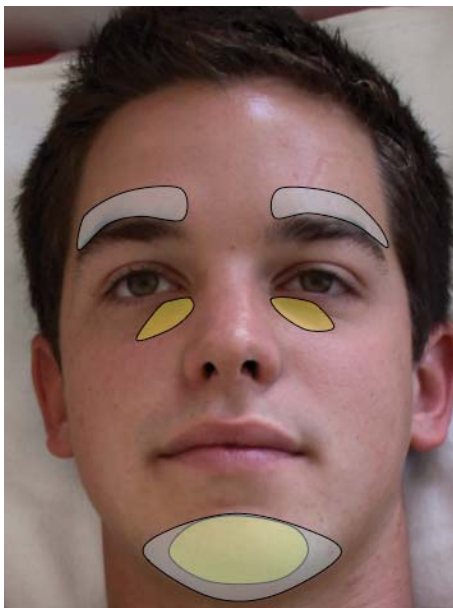


Abb. 10 Die Energie des »Warrior« zeigt sich unter anderem im Bereich der Augenbrauen.

Wenn der »Warrior« im Ungleichgewicht ist

Wird die »Warrior«-Kraft nicht frei gelebt, kann sich das in Mutlosigkeit, Erschlaffung und Entscheidungsschwäche äußern. Aber auch vorschnelle Entscheidungen und ein außer Kontrolle geraten der Lebensumstände kann mit unharmonischer »Warrior«-Kraft bzw. Energie des Gallenblasen-Meridians in Zusammenhang stehen. Mut wird dann zu Kurzsichtigkeit und zu Leichtsinnigkeit.

Übers Ziel hinausgeschossen, vergisst der »Warrior« seine Werte und lebt die blanke Aggression. Er wird triebgesteuert, hat sich und seine Emotionen nicht mehr unter Kontrolle und spürt sich nicht mehr im muskelgepanzten Körper. Das sind die gewaltbereiten Kämpfer um des Kampfes willen, skrupellos, außer Kontrolle, brutal und rücksichtslos. Die Willenskraft wird egomanisch, statt zum Wohle des Ganzen, eingesetzt und der »Warrior« geht »über Leichen«.

Störungen der Gallenblasen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Gallenblasen-Meridians und des Archetypus »Warrior« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Gallensteine
- Gallenkoliken
- Migräne
- Verspannungen
- Schulter Schmerzen
- Ischiasbeschwerden
- Hüftgelenksbeschwerden

»Warrior«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Warrior« sitzen auf der linken und rechten Schulter innerhalb des Schlüsselbeins auf dem Gallenblasen-Meridian. Stellt man sich den Bereich zwischen den Seitensträngen, dem Schlüsselbein und dem Übergang vom Hals zu den Schultern in der Form eines Rabenschnabels vor, sitzen die Punkte jeweils an der Spitze des Schnabels. In der Traditionellen Tibetischen Medizin gelten diese Punkte auch als die »Mutpunkte«.



Abb. 11 bis 13 Die Behandlung der »Warrior«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Warrior«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Wut

Aggressionen

triebhafter Durchsetzungswille

Entscheidungsschwäche

Mutlosigkeit

sich selbst nicht mehr spüren

Muskelverspannungen im Nacken

Muskelverspannungen an den Schultern

Muskelkater

»Young Wild« – Dreifacher Erwärmer-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Young Wild« ist immer in Bewegung, sowohl in seinem Innenleben als auch im Außen. Dieser Archetypus braucht die Aktionen und es macht ihm Freude, von einem Termin zum nächsten, von einem Event zum anderen zu jetten. Er liebt es, neue Projekte zu initiieren und Dinge in ihre Form zu bringen. Das gibt ihm das Gefühl der Erfüllung. Selbst nach einem 12-Stunden-Arbeitstag ist er noch in Bewegung, sorgt auf dem Tennisplatz für »Ausgleich« und liebt es, förmlich über den Platz zu fliegen. In diesem Archetypus sind die dynamischen Spitzensportler ebenso zu Hause, wie Lebemänner und -frauen.

Der »Young Wild« holt sich den Kick von außen, zum Beispiel beim »Bungee Jumping«, und gibt seine unerschöpflich scheinenden Energien an sein gesamtes Umfeld weiter. Auf jeden Reiz folgt die Reaktion. Er ist schnell und triebhaft, doch trotzdem in seiner Mitte, lebt nach den inneren Impulsen, ist spontan und locker, interessiert und extrovertiert. Mit dem »Young Wild« wird es niemals langweilig, er kann begeistern und versorgt alle anderen Archetypen mit seinen energiegeladenen Impulsen. Er wird für sie zum Mittelpunkt und einer »Aufladestation«.

Die Natur des »Young Wild« ist verbindend und integrierend. Er sieht das Ganze, das Gesamtbild, und kann die Welt so nehmen, wie sie eben ist. In seiner Unkompliziertheit und Lebendigkeit wirkt er für viele sehr einnehmend, balanciert, harmonisch und attraktiv. Kann er die Energie frei leben, hat er »das Herz am richtigen Fleck«, ist beständig und heilsam im Umgang mit anderen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Als strahlendes Wesen ist der »Young Wild« meist beliebt bei allen. Er verkörpert unter den »Self«-Archetypen die stärkste spirituelle Energie, bringt Himmel und Erde in Verbindung. Im Körper äußert sich das durch eine energetisch hoch gespannte Wirbelsäule. Der »Young Wild« aktiviert die Kundalini-Kraft, die aus dem Wurzelchakra aufsteigt und die Körperebene mit der spirituellen Ebene verbindet.

Die Verbindung zur Dreifachen Erwärmer-Energie

Der Dreifache Erwärmer wird als Quelle der Lebensenergie bezeichnet und ist der Antrieb für das gesamte System. Das harmonische Zusammenspiel seiner drei »Brennkammern« ist für die körperlichen und seelischen Abwehrkräfte von Bedeutung, für das Zusammenwirken aller anderen Meridiane und Organe sowie sämtliche Körperfunktionen. Wie der »Young Wild« ist der Dreifache Erwärmer immer in Aktion, nimmt auf und gibt ab in rascher Folge. Zwischen seinem Aufnehmen und wieder Abgeben setzt für den Bruchteil einer Sekunde das

limbische System im Gehirn aus, das an der Entstehung und Verarbeitung von Emotionen und Trieben beteiligt ist. Es entsteht eine Form von »Rechts-Links-Verwirrung« im Gehirn, Endorphine werden gebildet, die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) setzt ein.

Gleichzeitig werden Sympathikus und Parasympathikus, die im vegetativen (autonomen) Nervensystem für Anspannung und Entspannung sorgen, ausbalanciert und gleich gesetzt. Gemeinsam mit dem Zusammenspiel der freigesetzten Hormone entsteht ein Trieb, der aktiviert und den »Young Wild« in Bewegung bringt, während das Herz den Puls austariert. So bleibt die Grundenergie des Herzens durch den Dreifachen Erwärmer ebenfalls gewahrt.

Der Dreifache Erwärmer wird auch als energetisches Hohlorgan bezeichnet. Er besteht aus drei energetischen »Brennkammern«, die den gesamten Körper mit Energie versorgen. Sie liegen im Brust-, Bauch- und Beckenbereich. Die Brennkammer im Brustraum speichert und verteilt die Atemenergie, sie steht in Beziehung zur unterstützenden Lungen- und Herzenergie, zur stillenden, nährenden Energie und zur Ausdruckskraft. Die Brennkammer im Bauchraum (Solarplexus) speichert und verteilt die Energie aus der Nahrung, steht in Beziehung mit der unterstützenden Magen- und Milz-Energie, den Gefühlen, der Seele. Die Brennkammer im Beckenraum steht mit dem Bauchfell und auch der unterstützenden Nieren-Energie in Verbindung, deren Feuer den Körper wärmt und vom Dreifachen Erwärmer bis in die Gliedmaßen verteilt wird. Hier entsteht der Kontakt mit dem Bewusstsein über das »Bauchgefühl«.

Der Dreifache Erwärmer aktiviert die Zeugungskraft und die Empfängnisbereitschaft, hält den Sexus und den Kreislauf immer in Aktionsbereitschaft und unterstützt auch wesentlich die Dünndarmfunktion. Dieser Meridian integriert die sieben Hauptchakren, steuert das seelische Befinden und die Balance im ganzen Körper. Gebildet wird der Dreifache Erwärmer, wenn das Kind auf dem Herzzentrum seiner Mutter liegt und Geborgenheit erlebt. Das Unvertrauen entsteht und das Glücksgefühl der Lebendigkeit.

Äußere Kennzeichen

Der Bereich zwischen Nase und Oberlippe ist flach, die Nasenflügel des »Young Wild« sind dünn und flexibel, sein »Mundwerk« ist lose und schnell. Ebenso fliegend sind seine Bewegungen, Hände und Kopf sind locker und gestikulieren geschwind. Er ist gelenkig und seine Wahrnehmung ist auf das Äußere gerichtet.

Wenn der »Young Wild« im Ungleichgewicht ist

Wird dieser Archetypus nicht frei gelebt, ist sein Licht förmlich »ausgek nipst«. Er hat keine Lust auf Aktionen, bringt die Dinge nicht in die Form, ist von seiner Mitte getrennt und mit der Herzenskraft nicht in Verbindung. Er wird übertrieben vorsichtig, zeigt ein gesteigertes Schutzbedürfnis oder kreierte sich völlig naiv einen Kick durch Glückshormone.

Seine Bewegungen können unkontrolliert werden, die Sehnen »schnalzen« und seine Worte stolpern nach außen. Mit viel zu viel Energie geladen, ist er direkt und verletzend, sieht nichts, hört nichts und fühlt nichts und verschwendet seine Kräfte. Ein »Young Wild«, der nicht in Harmonie ist, wird oft triebgesteuert und steht sich selbst und seiner Weiterentwicklung im Weg.

Störungen der Dreifachen Erwärmer-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Dreifachen Erwärmer-Meridians und des Archetypus »Young Wild« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- häufige Infektionen
- Lymphknotenschwellung
- körperliche und seelische Schutzmechanismen



Abb. 14 Der »Young Wild« und seine Energie zeigen sich zum Beispiel im Bereich über der Oberlippe und an den Nasenflügeln.

»Young Wild«-Punkt

Der Akupressurpunkt des »Young Wild« liegt beim Solar Plexus.

Anwendungsmöglichkeiten des »Young Wild«-Punktes bei folgenden Zuständen:

unterdrückte Gefühle

Orientierungslosigkeit in der Kommunikation



Abb. 15 und 16 Die Behandlung des »Young Wild«-Punktes bei Erwachsenen und Kindern.

»Dream Creator« – Milz-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Dream Creator« erträumt sich sein Leben im Einklang mit seiner Seele und erschafft es sich auf diese Weise. Er hat Zugang zum Urwissen, zum kollektiven Unbewussten, und zu allen Archetypen. Durch seine Einfühlungsgabe kann er Gefühle anderer wie seine eigenen wahrnehmen und im Körper fühlen. Manchmal verschwimmen dabei die Grenzen, dann kann sich dieser Archetypus auch in anderen Menschen verlieren.

Die Weichheit ist ein Grundgefühl des »Dream Creator«, Weichheit der Gefühle und Weichheit des Körpers, vor allem des Bindegewebes (der Faszien). Gefühle dringen in diesem Zustand unmittelbar in den ganzen Körper, der alle Stimmungen wahrnehmen kann, aber nichts reflektiert. Jeder Teil des Körpers ist wie ein Stimmungsbarometer, ein hoch sensibles Wahrnehmungsinstrument, dem keine noch so kleine Regung der Gefühle entgeht. Der »Dream Creator« ist verinnerlicht, ruhig und präsent. Er besitzt Klarheit über seine Gefühle, sein inneres Wissen und kennt seinen inneren Wert. Gefühle anzunehmen und auszudrücken, zählt zu den Aufgaben dieses Archetypus. Seine Einfühlungsgabe spielt mit der Herzenskraft zusammen und unterstützt die Empathie und das Mitgefühl der »Empress«, des Archetypus des Herzens.

Die Verbindung zur Milz-Pankreas-Energie

Das Organsystem Milz macht die Muskeln und das Bindegewebe weich, indem es Milchsäure produziert, und hält den Energiefluss aufrecht. Durch diese Weichheit und Durchlässigkeit hat der Archetypus »Dream Creator« Zugang zu allen Informationen, die einerseits im Bindegewebe, andererseits in den Zellen und den Knochen gespeichert sind. Das Bindegewebe vergisst nichts, heißt es in Körpertherapien, die an den Faszien ansetzen.

Im Speicherbewusstsein der Knochen sind, nach dem Verständnis der Traditionellen Tibetischen Medizin, die ältesten Erfahrungen aus der Entwicklung vom Baby- bis zum Erwachsenenalter erhalten geblieben. Wird das Knochenbewusstsein über seine Verbindung mit den Knorpeln, Sehnen und Muskeln »angezapft«, kann sich das in einer Gänsehaut und einem inneren Schauer des Erkennens äußern.

Die Milz als Organsystem kontrolliert die Flüssigkeiten des Körpers, damit die inneren Organe perfekt zusammenarbeiten, und steht im Zusammenhang mit dem Immun- und Hormonsystem. Dieses Zusammenspiel der Säfte und Ener-

gien ermöglicht die körperliche Wahrnehmung der Gefühle und ist die Basis für den Archetypus »Dream Creator«.

Energie der Milz ist an der Verdauung und Energiegewinnung aus der Nahrung sowohl im körperlichen, wie auch im seelisch-geistigen Sinne beteiligt. Sie ist ebenso für die Funktion der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und der Schilddrüse zuständig. Bei einer Unterversorgung kommt es zu Unterzuckerung und die »Süße des Lebens« fehlt. Wenn die Mutter das Kind an die Brust legt und die Süße des Lebens mit der Muttermilch aufgenommen wird, bildet sich der Milz-Pankreas-Meridian und die Verteilung der Lebenssäfte und Energien beginnt.

Nach dem Verständnis der Traditionellen Tibetischen Medizin gilt die Milz auch als der Sitz der Seele. Sie trägt die Buddhakraft in sich, das Wissen des inneren Meisters, und steht in Verbindung mit dem Denken. Geistige Erschöpfung und sorgenvolle Gedanken können die Milz, nach diesem Verständnis, sehr schwächen. Ihre Energie beeinflusst über die Brüste, Eierstöcke und Hoden auch die Fortpflanzung.

Äußere Kennzeichen

Viel freier Energiefluss im »Dream Creator« äußert sich in einer fülligen Oberlippe, besagt die Antlitzdiagnose der Traditionellen Tibetischen Medizin. Der Blick ist weich und gefühlvoll, aber auch klar fokussiert und wahrnehmend. Wenn der Blick verschleiert wegdriftet, deutet das auf ein Ungleichgewicht in diesem Archetypus hin. Die Weichheit des »Dream Creator« äußert sich auch über seine Stimme, die gefühlvoll und weich klingt.

Wenn der »Dream Creator« im Ungleichgewicht ist

Wird die Energie dieses Archetypus nicht frei gelebt, äußert sich das oft in starker Emotionalität. Im Gegensatz zu den Gefühlen, die aus dem Herzen kommen, entstehen die Emotionen im Kopf, aus dem Denken und Fantasieren. Emotionen knüpfen sich an Geschichten und Interpretationen. Sie entwickeln ein Eigenleben, nicht der Mensch hat das Gefühl, sondern die Emotion hat den Menschen. Im Zusammenhang mit der Milz-Energie handelt es sich vor allem um sorgenvolle Emotionen. Es entsteht eine emotionale »Wolke«, die den Geist vernebelt. In einem unharmonischen Zustand des »Dream Creator« verliert das Bindegewebe und dadurch auch das Zwerchfell an Elastizität. Der Milzbereich verspannt sich und der Zugang zum freien Fühlen bis zum Herzen ist versperrt. Über das Ziel hinausgeschossen, kann sich der »Dream Creator« in seinen Tagträumen oder Illusionen verlieren und in sein Innenleben abdriften. Dann ist es möglich, dass ihm die Erdung und sein Bezug zur Realität abhanden kommen.

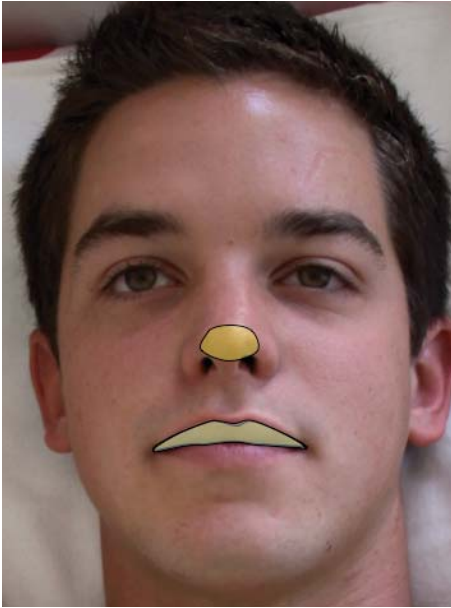


Abb. 17 Die Energie des »Dream Creator« zeigt sich an seiner Oberlippe.

Die Klarheit der Gefühle geht in diesem Fall verloren, manchmal auch der Bezug zur Seele und zur inneren Stimme. Der Blick driftet ab, verliert sich im Nirgendwo, das Bewusstsein verlässt den Körper. Die Weichheit des Körpers kann bei einem Übermaß dieses Archetypus wabbelig werden.

Störungen der Milz-Pankreas-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Milz-Meridians und des Archetypus »Dream Creator« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- kreisende Gedanken
- Müdigkeit, Schlappeheit
- Neigung zu blauen Flecken
- Knieleiden
- trockener Mund
- Verdauungsbeschwerden
- Magenbeschwerden
- Über- oder Untergewicht
- Menstruationsprobleme
- Gebärmutterensenkung
- Hodenentzündung

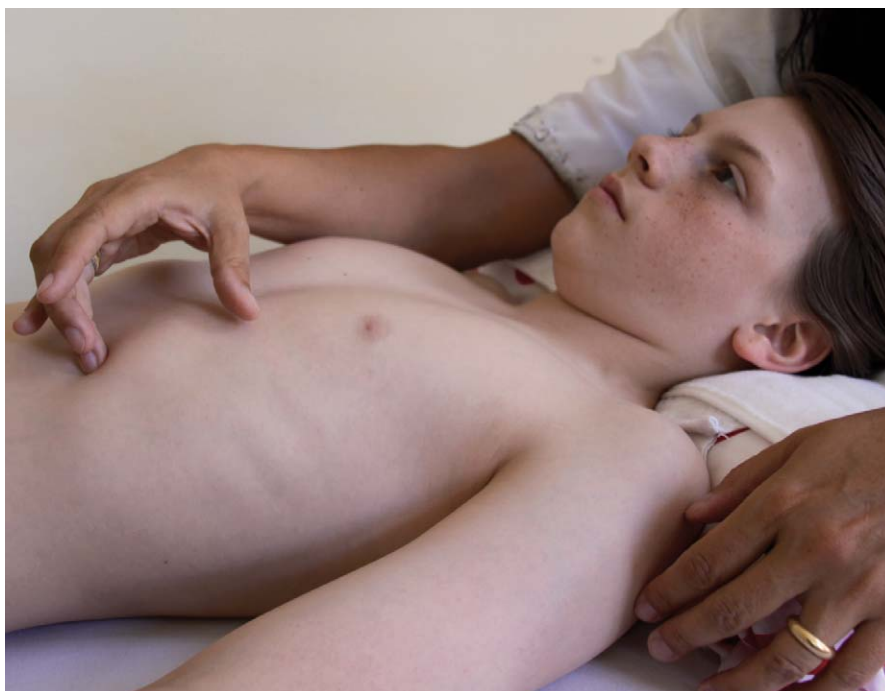


Abb. 18 und 19 Die Behandlung des »Dream Creator«-Punktes bei Erwachsenen und Kindern.

»Dream Creator«-Punkt

Der Akupressurpunkt des »Dream Creator« liegt unter dem linken Rippenbogen auf dem Milz-Meridian.

Anwendungsmöglichkeiten der »Dream Creator«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- Überforderung
- Schweregefühl
- Sorgenvolle Fantasien
- Mangel an Selbstbewusstsein
- Gefühllosigkeit des Körpers
- Gefühl der Seelenlosigkeit

»Social«-Archetypen – Bezug zum Du

»Nobility« – Nieren-Meridian (linke Niere)

Charakteristik des Archetypus

»Nobility« ist die Kraft der Würde, die den Menschen adelt. Das sind die »Edlen im Geblüt«, die Königlichen in ihrer Ausstrahlung. Ihre Bewegungen sind erhaben und von Würde getragen, anmutig, fließend und zurückhaltend. Es sind die Aufrechten, sowohl im Äußeren als auch im Inneren, deren innere Haltung sich in ihrem Verhalten ausdrückt. »Nobility«-Menschen sind würdige Vorbilder, die Prinzregenten, die ihr Volk mit viel Umsicht regieren und für die Erhaltung ethischer Werte stehen.

Dieser Archetypus kann immer Haltung und Form bewahren, sich in »Contenance« üben und höchste Zivilisiertheit verkörpern. Seine Ausstrahlung ist die einer leicht distanzieren Wärme, seine Sprache ist nobel, gewählt. Menschen, die diesen Archetypus in einer ausgeglichenen Form leben, sind von hoher Bewusstheit in ihrer äußeren Wahrnehmung, mit einem Sinn für Ästhetik, das Schöne und Kultivierte in der Welt. Sie verhalten sich zielstrebig, um ihre edlen Werte zu leben.

Die milde Kraft des Herzens der »Nobility« strahlt nach innen und außen, ist bei sich und bei den Anderen. Die Gefühle äußern sich in einer kontrollierten Form. Dieser Archetypus begegnet anderen Menschen in einer Haltung, die von respektvollem Benehmen und guten Umgangsformen zeugt.

Die Verbindung zur Nieren-Energie (linke Niere)

Das Bewusstsein des Archetypus »Nobility« steckt im ganzen Körper und ist mit der Haut verbunden. Die Haut ist mit Bewusstheit geladen und ein fühlendes Organ. Je größer die Bewusstheit in diesem Bereich ist, desto mehr wächst das Empfinden des Archetypus. Die empfindsamen Fingerspitzen zum Beispiel aktivieren großflächige Nervengeflechte auf der Großhirnrinde. Wie der Archetypus »Nobility« ist auch die Haut reaktiv. Sie reagiert zum Beispiel auf etwas allergisch, mit Rötung und Schwellung.

Einen großen Einfluss auf die Spannung von Haut und Muskeln besitzt die Schilddrüse. Sie balanciert den Muskeltonus und die Feuchtigkeit in der Oberhaut. Über die Nieren ist sie mit dem Kälte- und Wärmehaushalt des Körpers verbunden und aktiviert die Nebennierenrinde, die durch Kortisonausschüttung den Flüssigkeitshaushalt des Körpers aufbaut und stabilisiert. Weiche Spannung sichert die größte Stabilität.

Eine Haut mit viel Spannkraft durch genug Feuchtigkeit bildet eine Barriere gegen äußere Krankheitskeime, die diese Körperschranke zu durchstoßen versuchen. Die Hautspannung ist auch entscheidend für das Gespür der Nerven – je größer die Spannung, desto bewusster und empfindsamer sind die Nerven in der Haut. Neben dem Feuchtigkeitshaushalt steuert die Schilddrüse im Zusammenspiel mit dem Organsystem der Niere auch die männlichen und weiblichen Hormone, gleicht Östrogene, Gestagene und Testosterone aus und beeinflusst die Fruchtbarkeit.

Die Kraft der Nieren-Energie entgiftet und reinigt das Blut, wodurch sie Übersäuerung verhindert. Sie sorgt für Widerstandskraft gegen seelisch-geistigen Stress und steuert den Energiehaushalt über das Hormonsystem. Auf der Kraft der Nieren beruht laut Traditioneller Tibetischer Medizin auch die verbindende Kraft zwischen körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Der Nieren-Meridian entwickelt sich, wenn das Kind beginnt zu gehen und sich von der Mutter zu lösen. Es entwickelt Zielstrebigkeit, seine Gedanken nehmen Formen an, heilsame wie unheilsame. Das Entgiften des Körpers und der Gedanken formt sich aus und verankert sich im Bewusstsein. Die geistige wie auch die körperliche Nahrung werden gefiltert durch die Kraft der Nieren.

Äußere Kennzeichen

Die Haut dieses Archetypus ist mit Bewusstsein geladen, gespannt und hoch empfindsam. Das zeigt sich auch im Hautbild, das gut mit Feuchtigkeit versorgt und gestrafft ist. Abzulesen ist »Nobility« im oberen Bereich der Wange von der Nase bis zur Mitte der Wange. Dieser Teil ist oft sehr ausgeprägt und eher flach. Die Bewegungen und die Haltung dieses Archetypus spiegeln die Würde wider: der Hals ist lang gestreckt wie ein Schwanenhals, der den Kopf sehr aufrecht und fast unbewegt trägt. Die Hände gestikulieren anmutig, häufig im oberen Bereich, die Finger sind fein, auch in der Berührung, »Nobility« hat »Fingerspitzengefühl«. Der Blick des Archetypus ist beobachtend und ruhig, Weichheit und Fokussiertheit sind gleichermaßen in ihm zu finden. Er spielt mit Nähe und Distanziertheit.

Wenn die »Nobility« im Ungleichgewicht ist

Der Archetypus »Nobility« in einer überzogenen Form kann leicht in Arroganz, Affektiertheit und Überheblichkeit ausarten. Dann kommt der Mensch »von oben herab«, seine Sprache wird künstlich, er stellt sich über andere und überzieht sein Verhalten. Aus zu viel Spannung wird Überspanntheit und die Haut bei zu viel Gestraffttheit zu einem Panzer, der die Gefühle nicht mehr durchlässt.

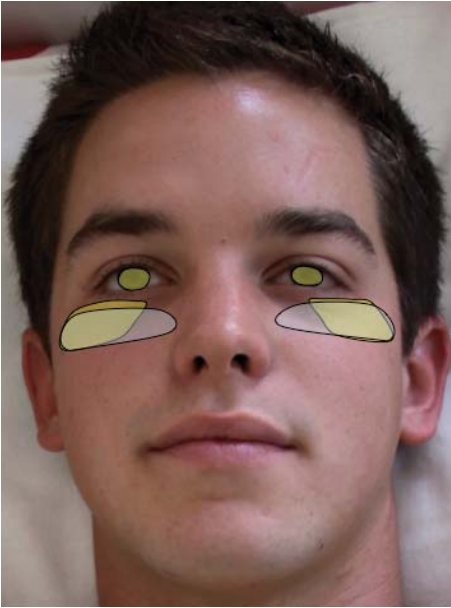


Abb. 20 Die Energie der »Nobility« zeigt sich unter anderem zwischen der Nase und den oberen Wangen.

So erstarrt »Nobility« zu einer Maske und zeigt sich in starren Mustern. Die Weichheit und die Verbindung zur Seele sind nicht mehr spürbar. Der Sinn für Ästhetik verkommt zu einer Gier nach dem Schönen und Luxusgütern. Zu wenig Kraft der »Nobility« kann sich in Würdelosigkeit äußern. Auch die Emotion der Angst, zum Beispiel Angst vor dem Leben und ihm nicht gewachsen zu sein, sind dafür Kennzeichen. Die Seele und der Körper erschöpfen sich und die Lebenskraft leidet darunter.

Störungen der Nieren-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Nieren-Meridians und des Archetypus »Nobility« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Müdigkeit
- seelische und körperliche Erschöpfung
- Schmerzen im unteren Rücken (und das Gefühl, dort »durchzubrechen«)
- sexuelle Unlust
- Impotenz
- Unfruchtbarkeit
- Nierenprobleme



Abb. 21 und 22 Die Behandlung der »Nobility«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

frühzeitiges Ergrauen der Haare
Hörstörungen
Zahnprobleme

»Nobility«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Nobility« liegen einige Zentimeter links und rechts unter den Schlüsselbeinen auf dem Nieren-Meridian.

Anwendungsmöglichkeiten der »Nobility«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Würdelosigkeit
Appetitlosigkeit
verquere Gedankenmuster
künstliches Sprachverhalten
steifes Aufrechterhalten von Gedanken- und
Gefühlssystemen
Angst, dem Leben nicht gewachsen zu sein

»Empress« – Herz-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Die Energie dieses Archetypus ist das Nährende schlechthin. Aus der Liebe des Herzens entsteht die Basis für jedes Gefühl. Die »Empress« ist die große Liebende. Sie ist die herzende Mutter, die ihr Kind nährend an die Brust nimmt. Sie ist die liebevolle Partnerin, die mit ihrem Geliebten tief im Herzen verschmilzt. Mitgefühl im buddhistischen Sinne, dass alle Wesen frei von geistigem, seelischem sowie körperlichem Leid sein mögen, ist ein Ausdruck dieses Archetypus und seiner großen Herzenskraft.

Die Intelligenz des Herzens weiß immer, was für sie richtig und falsch ist, sie fühlt es einfach. Und die »Empress« agiert und reagiert aus diesem Herzensgefühl. Sie knüpft ihre Herzensverbindungen, unterstützt andere Menschen, kann sie aus tiefstem Herzen verstehen und nachempfinden, ohne mit ihnen mitleiden. Sie kann klar zwischen Emotionen und Gefühlen unterscheiden. Emotionen wie Hass, Gier, Neid und Angst, die sich an Fantasien, Gedanken und Geschichten festmachen, kommen aus dem Denken an das Herz heran und versuchen, es zu ergreifen. Sie richten sich häufig gegen andere Menschen oder boykottieren die eigene Glückseligkeit. Unmittelbare Gefühle wie Liebe, Sicherheit, Zuversicht und Geborgenheit entstehen direkt im Herzen und können von der »Empress« auf dem Herzensgrund gefühlt werden. Sie kann anderen Menschen vertrauen und sich ebenso anlehnen, wie sie andere anlehnen lässt.

Die Verbindung zur Herz-Energie

Das Herz gilt in der Traditionellen Tibetischen Medizin als »mystisches Organ« und als Sitz des Geistes (Spirit), der höchsten Intelligenz (Intuition). Herz und Geist gemeinsam ergeben einen ausgeglichenen Zustand der Seele, ein Gefühl von Ruhe und innerem Frieden. Das Verströmen der Liebe wird durch die Verbindung mit Spirit sinnerfüllt. Der Sitz des energetischen Herzens ist etwas rechts vom Brustbein, spiegelgleich zum physischen Herzen. Hier entsteht das Herzbewusstsein. Jede Empfindung von außen, im Gegenüber, und jedes Gefühl im Inneren wird durch das Herz klar wahrgenommen. Es ist ein Instrument der Erkenntnis, ein Seismograph der Gefühle. Über die Schilddrüse, die Thymusdrüse und die Nieren bzw. Nebennieren und ihre ausgeschütteten Hormone stehen das Herz und die Gefühle mit der körperlichen Ebene in Verbindung. Die Kraft des Herzens beeinflusst über den Geist das Gehirn, die fünf Sinne und die geistigen Aktivitäten.

Der Herz-Meridian entwickelt sich, wenn das Kind, das durch die Mutter Vertrauen und Liebe erfahren hat, beginnt zu gehen und seine Umwelt zu erforschen. Es lernt Einsicht und Verständnis, fühlt Liebe, Freude und Zuversicht und drückt es durch glückliches Lachen aus. Auf der anderen Seite entstehen auch die Emotionen und neben Gier, Neid und Hass können Zorn, Wut, Missmut und Ruhelosigkeit auftreten.

Harmonie der Seele und die Harmonie der verschiedenen Meridian-Energien im Körper werden vom Herzen und seinem Meridian gesteuert. Es beeinflusst neben der Gesundheit der Gefäße auch die Blutzirkulation und die Pulsfrequenz. Dabei spielt das Herz mit dem autonomen (vegetativen) Nervensystem zusammen, das die Organfunktionen steuert. An den Synapsen, den Nervenkontaktstellen, werden Überträgerstoffe (Neurotransmitter) ausgeschüttet, die die Nerven des Sympathikus und Parasympathikus aktivieren. Diese sind für Anspannung und Entspannung im Körper zuständig und funktionieren wie das Gaspedal und die Bremse im Auto: »Gas geben« aktiviert den Sympathikus (Yang), »bremsen« den Parasympathikus (Yin). Der Sympathikus wird als erhöhte Pulsfrequenz spürbar, der Parasympathikus als verminderte Pulsfrequenz. Physisch ist die Herzkraft auch über die Spannung und Entspannung während der Atmung wahrzunehmen. Dabei wird die Aktivität des Sympathikus als Druck-, des Parasympathikus als Entspannungsgefühl im Bereich des Koronarsystems, der Herzmuskeln und Herzkranzgefäße, empfunden. Ein ausgeglichenes Leben, in dem sich Aktivität und Entspannung die Waage halten, wirkt positiv auf die Herzkraft und die Gesundheit des Herzens.

Äußere Kennzeichen

Die Kraft der »Empress« zeigt sich im Gesicht im Bereich der oberen Wangen, die eine Verbindung zum Herz-Meridian haben. Ist der Meridian gut versorgt, zeigt sich das an gerundeten Backen. Auch die Augen stehen in Verbindung mit dem Herzen. Ihre Strahlkraft kommt direkt aus der Mitte, dem Grund des Herzens.

Wenn die »Empress« im Ungleichgewicht ist

Wenn die »Empress« keine Informationen aus dem Geist und Körper bezieht, wird sie selbstgerecht und auf ihrem Gefühl beharrend: Ich spüre das so, keine Widerrede! Übers Ziel hinausgeschossen, will sie alles und jeden umarmen. Sie schwebt in einer rosa Wolke aus Liebe und findet ihr rechtes Maß nicht, kann dazu neigen, sich aufzuopfern und innerlich auszubrennen. Sie übernimmt Gefühle von anderen und verwechselt Mitleid und Mitgefühl.

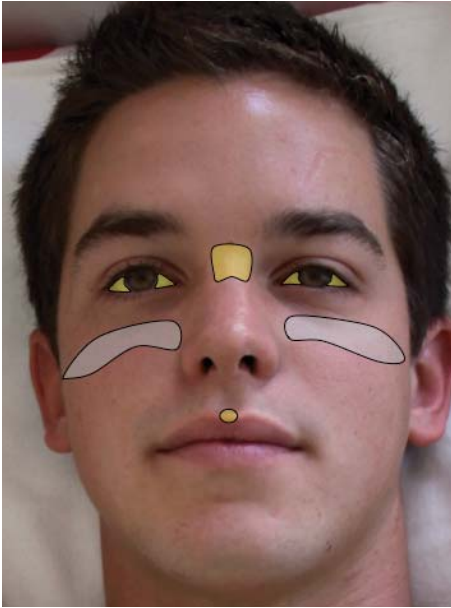


Abb. 23 Die »Empress«-Energie spiegelt sich in den oberen Wangen wider.

Ein Ungleichgewicht der »Empress«-Energie macht sich als seelische Erschöpfung, innere Unruhe, Unsicherheit und Nervosität bemerkbar. Die Herzenskraft ist nicht mehr fühlbar, die »Empress« zieht sich zurück ins Denken und nährt ihre Emotionen. Daraus entstehen Vorwürfe, ungerecht behandelt oder nicht genug geliebt zu sein, sowie ein Baden in Selbstmitleid. Das Herz verschließt sich und zieht sich zurück in die Einsamkeit.

Störungen der Herz-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Herz-Meridians und des Archetypus »Empress« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Schlafstörungen
- Engegefühl in der Brust
- Verkrampfung der Bauchorgane
- häufiges Einschlafen des kleinen Fingers

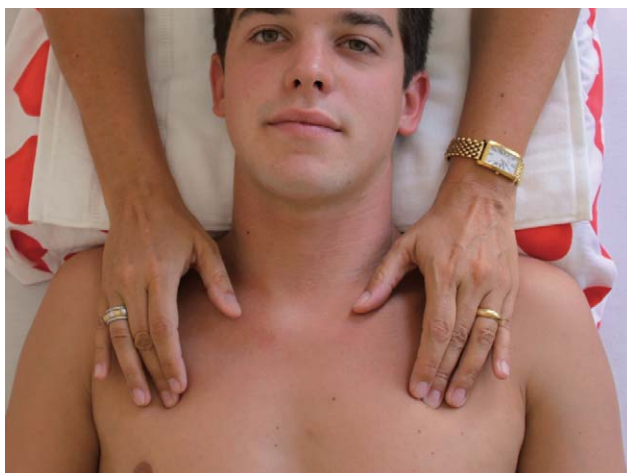


Abb. 24 bis 26 Die Behandlung des »Empress«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

»Empress«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Empress« befinden sich in der Mitte der linken und rechten Brust, jeweils im oberen Brustbereich.

Anwendungsmöglichkeiten der »Empress«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Hektik

innere Unsicherheit

verschlossenes Herzgefühl

Rückzug vom Herzen ins Denken

Gefühl des »Einsamen Wolfes«

»Rebel« – Dickdarm-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Rebel« ist hoch empathisch und klar in seinem Erkennen. Er ist bereit, für Veränderung voll und ganz einzutreten, fühlt die göttliche Ordnung im Herzen und will sie in die Welt bringen. Aus diesem ganzheitlichen Bewusstsein schöpft er den Willen, sich für mehr Menschlichkeit einzusetzen und einer großen Sache zu dienen.

Dieser Archetypus verkörpert den Held der Gerechtigkeit. Er ist der Richter, der Anwalt der Schwachen, ist das soziale Gewissen in der Gesellschaft und hat ein tiefes Empfinden für Recht und Unrecht. Im Zusammenspiel mit dem Herzen leidet er manchmal an der Welt und kann sich nicht zufrieden geben mit den herrschenden Verhältnissen, sondern will sie beherzt verändern.

Diese Menschen sind die Erneuerer, die »Robin Hoods« der Jetztzeit, engagierte Umweltschützer und -schützerinnen, die Stimme der Entrechteten und Friedensaktivistinnen und -aktivisten. In einem ausbalancierten Zustand sind sie sehr klar und bestimmt, bleiben aber trotzdem friedvoll und helfen durch ihren Einsatz, das System in Bewegung zu bringen.

Der »Rebel« ist sehr achtsam im Umgang mit anderen, mit sich selbst und der Welt. Er ist der Helfer unter den Sozialen Archetypen und unterstützt alle anderen Archetypen auf der »Social«-Ebene.

Die Verbindung zur Dickdarm-Energie

Der Dickdarm entscheidet im Körper über Aufnehmen, Verwerten und Loslassen. Was dem Gesamtsystem dient, wird verwertet und als Energie aus der Nahrung an den Körper abgegeben. Alles Unverwertbare, Unbrauchbare wird wieder ausgeschieden. Diese Unterscheidungsfähigkeit für alles was recht, gesund ist, im Gegensatz zum Unrechten und dem Ganzen nicht Dienlichen, drückt sich im »Rebel« als Archetypus aus.

In einem großen Maße gesteuert wird die Verdauung und Peristaltik, die Bewegung des Darmes, durch das Zwerchfell, das zwischen Brust- und Bauchbereich liegt. Über diese Muskelplatte spannt sich, neben Bauch- und Brustfell, eine dünne Faszie, ein feines Häutchen, das mit jeder Bewegung der Lungen bei der Atmung mitschwingt und sehr empfindsam ist. Lunge und Dickdarm, beide dem Metall-Element zugehörig, spielen bei der Energieaufnahme über Atemluft und Nahrung und bei der Verwertung und Ausscheidung zusammen. Sie wirken auf Haut und Haare.

Das Zwerchfell erzeugt im Brustkorb eine abgeschlossene Druckkammer, die dafür sorgt, dass die Lungen nicht bei der Atmung zusammenfallen. Das Herz wird durch die Lungen berührt und der Energiestrom der Organe im Bauchraum steigt über den Bereich des Zwerchfells hoch in den Brustraum. »Rebel« und »Empress« spielen zusammen, aber auch das Seelenbewusstsein des »Dream Creator«, das in der Milz sitzt, wird durch den »Rebel« aktiviert.

Die Zwerchfellspannung ist notwendig, um das System in Balance zu halten. Und wie das Zwerchfell arbeitet auch der Archetypus »Rebel« mit einem hohen Energie-Level. Die Spannung des Zwerchfells wirkt auf den Herzbereich, der die Pulsfrequenz mitsteuert. Wie Yin und Yang sorgen sie für Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung. Ein gespanntes, energiegeladenes Zwerchfell ermöglicht dem Herzen loszulassen und sich zu entspannen. Sinkt die Zwerchfellspannung, sinkt auch der Grundenergiegehalt und das Herz braucht mehr Anstrengung, um diesen wieder auszugleichen.

Der langsame Schlag des Herzens erhält wiederum die Spannung im Zwerchfell. Das Herz wird durch den Zwerchfellnerv und den Vagus-Nerv beeinflusst. Letzterer ist ein Teil des (entspannenden) Parasympathikus und sein Name bedeutet übersetzt »umherschweifender Nerv«, weil sein Aufgabenbereich vom Kopf bis zum Bauch und den Organen reicht. Neben den Kehlkopf- und Rachenmuskeln aktiviert er die glatte Eingeweidemusculatur und die Sekretion (Ausschüttung) der Verdauungssäfte.

Das Zwerchfell ist mit den Rippen verwachsen und über seinen Ansatzpunkt an den Flanken kann es mit Akupressur in seiner Spannung beeinflusst werden (siehe unten: »Rebel«-Punkte). Auch Atemübungen wirken auf das Zwerchfell (Flankenatmung, Bauchatmung) und aktivieren so den Dickdarm und den Archetypus »Rebel«.

Das Zwerchfell kann Emotionen speichern und auch wieder in Balance bringen. Wenn sie sich stauen, entsteht der Impuls sie wieder loszulassen und Veränderung einzuleiten. Das Gefühl für das rechte Maß von Behalten und Loslassen wird schon im Kindesalter im Zusammenspiel mit dem Dickdarm und dem Zwerchfell entwickelt, wenn erste Emotionen entstehen. Mit beeinflusst wird auch die Funktion der Hüfte, das Voranschreiten und die Fähigkeit, dadurch auch im übertragenen Sinne für etwas einzutreten, zu gehen.

Äußere Kennzeichen

Im Gesicht des »Rebel« ist der Bereich zwischen äußerem Nasenflügel und Mundwinkel stark ausgeprägt und die Muskulatur gespannt. Die Oberlippe kann hier hochgezogen und leicht gewellt sein.

Der Zwerchfelldruck steuert unter der Mitwirkung des Herzens auch den Augendruck. Erhöhter Zwerchfelldruck erhöht den Augendruck. Dadurch wächst die Achtsamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit des Archetypus »Rebel« sowie sein Blick für die Gerechtigkeit.

Wenn der »Rebel« im Ungleichgewicht ist

Wird die »Rebel«-Energie nicht gut balanciert gelebt, wird dieser Archetypus zum Kämpfer für die Gerechtigkeit. Seine direkte Offenheit ist aggressiv, er verbißt sich und seine Kommunikation wird gleichermaßen bissig. Statt seinem konstruktiven Einsatz für Erneuerung wächst der destruktive Kampfgeist gegen das Unrecht in der Welt. Er mutiert im Extremfall zum selbstgerechten wilden Gerechtigkeitsfanatiker, dem alle Mittel recht sind bei seinem Kampf für die Sache.

Ein unausgewogener »Rebel« weigert sich loszulassen, das zeigt sich auch an seinem Darm. Der Bauch wird aufgeblasen und er »stinkt gegen alles an«. Sein Zwerchfell steht unter Hochspannung, überzogene Hoffnungen, Furcht und

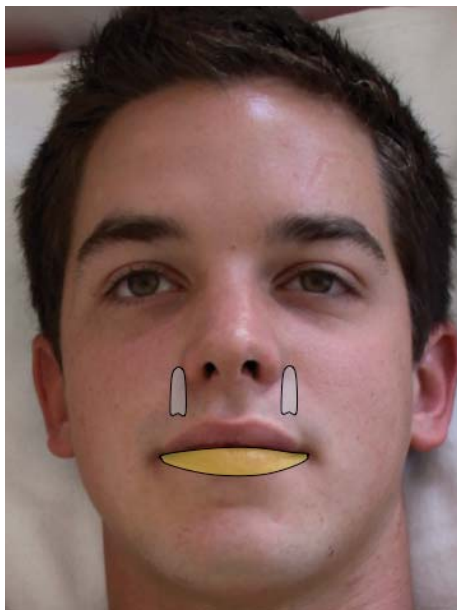


Abb. 27 Die Energie des »Rebel« zeigt sich zwischen äußerem Nasenflügel und Mundwinkel.



Abb. 28 und 29 Die Behandlung der »Rebel«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Vorstellungen lagern sich hier ab. Die Verbindung zum Herzen leidet und das Vertrauen in die höhere Ordnung hinter dem Ganzen geht in diesem Zustand verloren.

Wird die »Rebel«-Energie nicht frei gelebt, schwindet zuweilen auch das Durchhaltevermögen. Interesse für Neues, für das es sich lohnt einzutreten, ist schnell entflammt, aber es fehlt die Ausdauer, es in die Tat umzusetzen.

Störungen der Dickdarm-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Dickdarm-Meridians und des Archetypus »Rebel« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Verstopfung
- Durchfall
- Hämorrhoiden
- Hautprobleme
- Verbeißen des Kiefers in der Nacht
- häufige Erkältungen
- verstopfte Nase
- Nebenhöhlenentzündung
- Furunkel

»Rebel«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Rebel« liegen rechts und links an den Flanken im unteren Brustkorbbereich.

Anwendungsmöglichkeiten der »Rebel«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- Verbissenheit
- sich in Gedanken verlieren
- zu starke Beurteilung von Situationen
- Festhalten der körperlichen, seelischen und geistigen Nahrung

»Mentor« – Magen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der Archetypus »Mentor« steht für das väterliche, das geistig-nährende Prinzip. Er unterstützt andere Menschen und verbindet Geist mit Herz. Im »Mentor« fließen Himmel und Erde zusammen. Er ist gut verwurzelt im Materiellen und hat den Kopf doch »in den Wolken«, die Verbindung zum Spirituellen, das über Irdisches hinausgeht. Er kann den Geist, das Wesen, von anderen ganz und gar erfassen und sich umfassend einfühlen. Vom »Mentor« fühlt man sich verstanden in einem ganzheitlichen Sinne. Er weiß immer, was gebraucht wird, und fördert damit andere in der Entwicklung.

Dieser Archetypus reflektiert auf einer geistigen Ebene, ohne das Fühlen auszublenden, hat den Zugang zu allen im Körper abgespeicherten Informationen und seiner Intuition, seinen geistigen Eingebungen. Seine Weisheit des Herzens, die sich mit Spirit und dem Mentalen in idealer Weise verbindet, strahlt auch durch seine Augen und reflektiert gleichermaßen, was er im Außen betrachtet. Das Gefühl des Menschseins in einer wörtlich humanen Weise drückt sich durch den »Mentor« aus und ist sein Lebensgefühl.

Die Verbindung zur Magen-Energie

Die Muskulatur der Augen ist ein empfindsamer Bereich, der Informationen speichert, zum Beispiel über Entfernungen. Dieses »Bewusstsein der Augen« kennt auch die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM). Es steht über das dritte Chakra (Solarplexus-Chakra) mit den Verdauungsorganen in Verbindung, daher auch mit der Magen-Energie. Spürbar wird es zum Beispiel, wenn beim Anblick eines verlockenden Essens das Wasser im Mund zusammenläuft und der Magen dadurch Appetit signalisiert und einem »die Augen übergehen«.

Die Aufgabe des Organsystems Magen ist es, Energie aus der Nahrung aufzunehmen. Durch die Ausschüttung von Enzymen (Proteinen, die biochemische Reaktionen auslösen) im Magensaft wird das Eiweiß vorverdaut, der Nahrungsbrei danach an den Darm abgegeben. Das saure Milieu des Magens schützt dabei vor Bakterien. Der Magen »weiß«, was für ihn gut ist und kann die Nahrung unterscheiden. Die Magen-Energie steuert das Zusammenspiel der Organe und Säfte bei der Verdauung. Über die Nervenrezeptoren bekommen Leber, Gallenblase, Bauspeicheldrüse und Dickdarm ebenso ihre Impulse, wie Milz und Zwerchfell. Aber auch die Speiseröhre und der Zwölffingerdarm spielen mit der Magen-Meridianenergie zusammen. Sie ist das verbindende Element und informiert das Endokrine System (Hormonsystem zur Steuerung der Körperfunktionen).

Über das Prinzip des Nährenden steht die Energie des Magens auch mit den Brustdrüsen und der Milchbildung in Verbindung. Im ganzkörperlichen Zusammenhang sind außerdem die Eierstöcke und der Menstruationszyklus nicht von der Magen-Energie getrennt zu sehen.

Der Magen verarbeitet in einem ganzheitlichen Sinne alles Aufgenommene, sowohl physische Nahrung, als auch geistig-seelische, und reagiert auf sie. Er nährt die Mitte, das Erdelement, und ist mit der Energie der Milz verbunden, dem Sitz der Seele laut TTM. Mit einer gut genährten Mitte, in einem umfassenden Sinne, ruht auch der Mensch in seiner Mitte. Aus dieser Wesensmitte im Bereich des Solarplexus reagiert er auf die Welt, fühlt Sympathien und Antipathien und was ihm »im Magen liegt«. Der Appetit auf Nahrung entspricht dem Appetit auf Leben, der gestillt werden möchte. Ein Wohlgefühl im Magen erzeugt auch ein Wohlgefühl im Herzen. Kann die Energie frei fließen, wird das Fühlen und Erfassen zu einer tiefen geistig-seelischen Form des Verstehens.

Die Vervollkommnung des Magen-Meridians erfolgt in der Pubertät. Der Geist tritt heraus aus den Fantasien und seiner Vorstellungswelt. Er stellt sich der irdischen Realität und nimmt das Leben in sich auf. Dabei entwickelt er sein Bewusstsein für die Zusammenhänge des Physischen mit dem Seelisch-Geistigen und findet innere Ausgewogenheit. Während der Körper die Seele nährt, erfüllt auch die Seele den Körper. Der Geist nährt die Seele ebenso, wie die Seele das Geistige.

Äußere Kennzeichen

Der Blick des Archetypus »Mentor« ist weich und sich einführend. Er kann in die seelischen und körperlichen Energien von anderen Menschen »hineingehen« und sich davon berühren und bewegen lassen. Die Augenbewegungen und die Bewegtheit des Herzens stehen in engem Zusammenhang. Die Gefühle des Herzens und die Berührtheit werden in den Augen sichtbar.

Bei der Antlitzdiagnose ist die Energie des »Mentor« im Bereich der äußeren Augenwinkel abzulesen und äußert sich oft in deutlich ausgeprägten Einbuchtungen in diesen Regionen.

Wenn der »Mentor« im Ungleichgewicht ist

Ein »Mentor«, der nicht im Gleichgewicht ist, hat den Absprung von der Welt der Fantasien in die Realität nicht gemeistert. Er stellt sich nicht dem Irdischen, sondern erzeugt im Mentalen Vorstellungen und Fantasien. Nährt es sie mit Emotionen, versucht das Denken die Intelligenz des Herzens zu ignorieren und

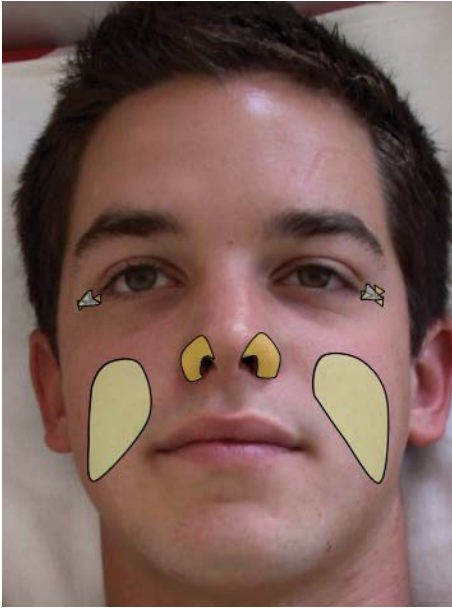


Abb. 30 Die »Mentor«-Energie zeigt sich im Bereich der äußeren Augenwinkel.

es zu manipulieren. Zur Manipulation von anderen ist es dann nur ein kleiner Schritt.

Dem Herzen wird die Aufmerksamkeit entzogen und das Denken, der Wille, übernimmt mehr und mehr die Kontrolle. Vorstellungen werden manchmal mit viel Nachdruck vermittelt und in der Kommunikation Schuldgefühle in anderen erzeugt. Geist und Herz verlieren dabei ihre Verbindung.

Störungen der Magen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Magen-Meridians und des Archetypus »Mentor« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Magendrücken
- Appetitlosigkeit
- Sodbrennen
- Übelkeit
- Magengeschwüre
- Neigung zu hastig oder zu viel zu essen
- gestörte Milchbildung



Abb. 31 bis 33 Die Behandlung der »Mentor«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

»Mentor«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Mentor« liegen im Bereich der äußeren Augenwinkel.

Anwendungsmöglichkeiten der »Mentor«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- Energiemangel
- Ruhelosigkeit
- Nervosität
- Konzeptlosigkeit
- Gedankenverlorenheit
- Trennung von Herz und Geist
- Vorstellungen mit Nachdruck vermitteln

»Spirit«-Archetypen – Bezug zum Geistigen

»Virgin« – Blasen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Schönheit in reiner Form zu empfinden ist das Grundgefühl der »Virgin«. Sie fühlt es völlig unmittelbar. Ihr ganzes Leben gibt Anlass zum Staunen und zum Genießen. Alles um sie ist voller Wunder. Die Natur und ihr ganzes Umfeld entlocken ihr beim Betrachten freudvolle Ahs und Ohs. Selbst ihre eigenen Gefühle wecken ihr Staunen und werden einfach nur wahrgenommen, ohne sie zu beurteilen oder sie festhalten zu wollen. Alles wird erfasst wie es ist, ohne es zu bewerten oder darauf zu reagieren. In einem balancierten Zustand lebt dieser Archetypus frei von Zweifel und Selbstzweifel, positiv eingestellt zu den Menschen, zu sich selbst und zur Welt.

In ihrer Unschuld entdeckt die »Virgin« die Wunder des Lebens und freut sich an ihnen. Sie ist voller Anmut und Liebreiz, Feinheit, Grazie, Reinheit und Zartheit. Das sind die Elfenwesen und Pristerinnengestalten, strahlend, von Schönheit umgeben und die Schönheit in allem sehend. Mit ihrem Zugang zum Geistig-Spirituellen kann sie die Ausdrucksformen des Göttlichen in ihrer ganzen Vielfalt wahrnehmen und als Kraftquelle für sich erkennen.

Die Verbindung zur Blasen-Energie

Das Organsystem der Blase ist für Reinheit im Körper zuständig. Alles Unreine, Ungesunde wird von ihr ausgeschieden, damit nichts den Organismus und damit den Blick vergiftet. Das ist die Basis für das Grundgefühl dieses Archetypus und seinen Sinn für das Schöne. Die Energie der Blase spielt bei der Ausscheidung mit der Niere zusammen, ebenfalls Teil des Wasser-Elements.

Die Vervollkommnung des Blasen-Meridians entsteht im Leben, wenn sich die Aufgabe stellt, Sinn und Wahrheit deutlich zu erkennen und heilsame von unheilsamen Energien zu unterscheiden. Das führt zu Schönheitsbewusstsein, Klarheit in der Einstellung und in der Verhaltensweise. Heilsames und Unheilsames trennen auch Niere und Blase und der Urin wird zum Spiegel der Klarheit. Die Urindiagnose ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Tibetischen Medizin. Die Beschaffenheit des »Goldwassers«, wie die Ausscheidung genannt wird, kann sowohl über die Reinheit des Organismus, als auch über die Gefühlszustände eines Menschen Aufschluss geben. Angst, die Emotion, die mit der Blase assoziiert wird und sie schädigen kann, lässt sich auch am Geruch erken-

nen. Je klarer und geruchsfreier der Urin eines Menschen ist, umso klarer wird auch sein seelischer Zustand beurteilt.

Im Zusammenhang mit der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Trieben steht auch das limbische System. Dieser Teil des Gehirns, der etwa zwei Finger breit über dem Atlas, dem ersten Halswirbel, liegt, wird auch »Primatenhirn« genannt und ist entwicklungsgeschichtlich sehr alt. Es reagiert sehr unmittelbar und erzeugt Flucht- oder Kampfpulse bei Angst. Redewendungen wie zum Beispiel sich »vor Angst in die Hose machen« zeigen die Verbindung der Emotionen und des limbischen Systems zur Energie der Blase.

Auch Gerüche können Emotionen auslösen und das limbische System über die Nase aktivieren. Über die empfindlichen »Virgin«-Punkte (siehe unten) in der Nase besteht eine energetische Verbindung zur Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und zu den Nebennieren, die Kortison produzieren. Dieser Teil des Hormonsystems wirkt einerseits auf das autonome Nervensystem, andererseits auf die Fortpflanzung. Hier spielen ebenso die Energien der Blasen- und Nieren-Meridiane zusammen.

Äußere Kennzeichen

Die »Virgin« ist oft hoch aufgeschossen und zart gebaut. Der Kopf auf dem schlanken Körper ruht auf einem lang gestreckten aufrechten Hals. Der Nasenrücken ist oft kantig, schmal und deutlich ausgeprägt. Wenn die »Virgin« lächelt, zeigen sich Grübchen neben den Mundwinkeln. Sie spielt mit ihrer Mimik und beeinflusst damit die Feinabstimmung ihres Fühlens.

Die ganze Haltung der »Virgin« und ihres Kopfes umgibt sie mit einer Aura der Milde. Mild und sanft ist auch ihr Blick, der wie mit Weichzeichner wahrnimmt. Die Zartheit dieses Archetypus spiegelt sich ebenso in seinem sprachlichen Ausdruck wider.

Wenn die »Virgin« im Ungleichgewicht ist

Fällt die »Virgin« aus ihrer Mitte, kann ihre Freude an Schönheit zum Selbstzweck werden und sie sich darin verlieren. Schönheit wird förmlich »angebetet« und das Ego erschafft sich Illusionen. Eine unbalancierte »Virgin« übertreibt und übersteigert gerne ihre Gefühlswelt. Sie gibt sich ihrem Empfinden in einem Übermaß hin und vergisst sich als Geist, der wahrnimmt.

Wenn sich ihre Wahrnehmung plötzlich mit Gedanken, Vorstellungen, Bewertungen und Bedingungen verbindet, schwindet die Freiheit der »Virgin«, sie reagiert aus den Emotionen. Ihre Sprache kann naiv sein oder betont verzärtelnd, ihre Unschuld zur Waffe werden, um andere zum umgarnen, zu kokettieren

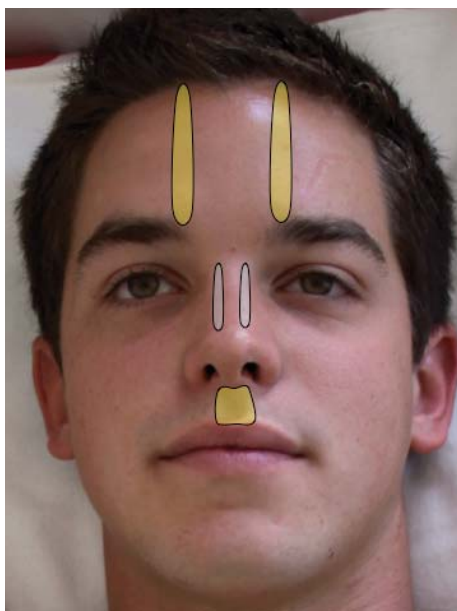


Abb. 34 Die Energie der »Virgin« zeigt sich zum Beispiel am Nasenrücken.

oder Schuldgefühle auszulösen. Manchmal kippt sie auch selber in Schuldgefühle, Furcht und Ängste oder ein übersteigertes Misstrauen. Dann kann sie ihre Kräfte erschöpfen.

Störungen der Blasen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Blasen-Meridians und des Archetypus »Virgin« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Angstzustände
- Panik
- Kraftlosigkeit und Erschöpfung
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Blasenbeschwerden
- Prostataentzündung

»Virgin«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Virgin« liegen in der Mitte der Nase (im Inneren der Nase). Sie können von außen behandelt werden. Es handelt sich dabei um die Angstpunkte der Niere, sie aktivieren die Blasenenergie.



Abb. 35 und 36 Die Behandlung der »Virgin«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Virgin«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Naivität

Schuldgefühle

Reizbarkeit

zu starkes Egobewusstsein

in sich selbst gefangen sein

eine Situation nicht in ihrer Ganzheit erfassen

»Druid« – Lungen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Druid« verkörpert das luftige Element des Geistigen. Er ist der Freigeist unter den Archetypen. Seine spirituellen »Antennen« sind voll entwickelt und er besitzt einen wachen Geist, dem das Denken untersteht. Der »Druid« erfasst die Zusammenhänge in einem ganzheitlichen Sinne und erkennt das übergeordnete Prinzip sowie den Geist in allem, was ist. Er hat sein Fühlen voll entwickelt, lässt sich von ihm aber in nichts verwickeln. Er kann das Fühlen dem Geist unterstellen und ist frei von Beurteilungen.

Sein Blick ist klar auf das Wesentliche, das Wesen der Dinge, gerichtet. Er kann das Puzzle des Lebens durch sein Erkennen zusammensetzen und besitzt Klarheit bis ins Kleinste. Er fokussiert und reflektiert mit einem scharfen Verstand. Das Denken dient der Intuition und setzt sie nicht außer Kraft. Der »Druid« erkennt die Menschen in ihrem Sein, kann aber die Distanz wahren. Er lässt sich an nichts Irdisches binden, ist auf das Geistige ausgerichtet. Er verkörpert die Freiheit als das höchste Lebensprinzip: frei von Bindungen aber verbunden mit dem Großen Ganzen. Dieser Archetypus ist der Weise, der Merlin, der aus der Verbindung mit dem höchsten Geistigen spricht.

Die Verbindung zur Lungen-Energie

Zu den Aufgaben der Lunge zählt es, Energie aus der Luft aufzunehmen. Neben der Energie aus der Nahrung dient sie dem Körper als Lebensenergie. Luft ist das geistige Element, das Element des »Druid«. Über die Lunge gelangt es in die Materie, das Irdische. Wie zwei Bäume verzweigen sich die Bronchien, die Luftwege in der Lunge, und leiten die Atemluft in die unzähligen Lungenbläschen (Alveolen) an ihren Enden. Wie die Blätter eines Baumes haben auch die Bläschen keine Querverbindungen, wirken aber als Ganzes zusammen. Hier wird der Gasaustausch vollzogen, Sauerstoff wird aufgenommen, Kohlendioxid abgegeben, indem die Lunge mit Hilfe ihres dehnbaren, weit verzweigten Gewebes die größtmögliche Oberfläche für diesen physikalischen Vorgang herstellt.

Die Lungenarterien leiten das sauerstoffarme Blut in die rechte Herzkammer und von dort in das Haargefäßnetz der Lunge, wo es mit Sauerstoff aus der Atemluft angereichert wird. Die Lungenvenen führen das sauerstoffreiche Blut von der Lunge zum linken Herzvorhof. Dieser Lungenkreislauf wird auch der »kleine Kreislauf« genannt. In der linken Herzkammer beginnt der »große Kreislauf«, der Körperkreislauf. Das Herz pumpt das sauerstoffreiche Blut bis in die kleinste Zelle. Eine kleine Menge sauerstoffarmen Blutes gelangt auch über

die Blutgefäße der Bronchien aus dem großen Kreislauf zur Lunge. Zwischen der Lunge und den anderen Organen besteht keine direkte Verbindung. Auch der »Druid« als Archetypus stellt seine Verbindung nur zum Großen Ganzen, zum Geistigen, aber nicht zu den Menschen und seinen Emotionen her.

Dieser Archetypus fließt mit dem Leben wie der Atem. Der freie Fluss des Atems hängt mit der Freiheit des Fühlens zusammen. Nur frei von anhaftenden Gefühlen oder Emotionen ist das freie Atmen möglich und kann der Blick sich unbelastet und frei entfalten. Das Augenbewusstsein spielt neben dem »Mentor« auch für den »Druid« eine große Rolle. Während es dem »Mentor« dient, Gefühle aus dem gesamten Körperbewusstsein abzurufen, hilft es dem »Druid«, seinen Blick zu fokussieren und mental alles klar zu sehen. Neben dem Fluss des Atems steuert die Lunge auch den Wasserfluss, die Feuchtigkeitsregulierung im Körper. Sie ist im Metall-Element gemeinsam mit dem Dickdarm für Haut und Haare zuständig und errichtet über die Haut eine Körperschranke gegen krankmachende Umwelteinflüsse. Die Fähigkeit zur Abgrenzung zählt auch zu den Eigenschaften des Archetypus »Druid«. Der »Druid« ist der Helfer unter den »Spirit«-Archetypen und unterstützt alle anderen Archetypen dieser Ebene. Der Lungen-Meridian vervollkommt sich, wenn der eigene Lebensraum definiert wird. Abgrenzung wird erfahren und der Bezug zum göttlichen Lebensstrom realisiert. Aus dem Erkennen des Heilsamen und Unheilsamen entwickelt sich die Intuition. Das innere Wissen von wahr und unwahr und um die großen Zusammenhänge beginnt, sich dem Geist zu erschließen. So wird es auch der Seele zugänglich, um daran zu wachsen und ihre Größe zu entfalten.

Äußere Kennzeichen

Der »Druid« hält sich gerade mit geraden Schultern, gerader Stirn und gerader Augenlinie. Ganz gerade und scharf fokussierend ist auch sein Blick. Er sieht die Dinge wie sie sind. Durch seine Fokussiertheit entsteht die große Klarheit in sich und die Distanz zu seinen Gefühlen und Emotionen. Die Bewegungen des Körpers sind sehr ruhig und reduziert bis hinein in die mikromuskulären Bewegungen und das Bindegewebe.

Das »Druidische« zeigt sich im Antlitz an einer scharf gezeichneten Nase. Der obere seitliche Nasenbereich bis zur Nasenwurzel ist meist markant oder es bildet sich eine deutliche »Adlernase«.

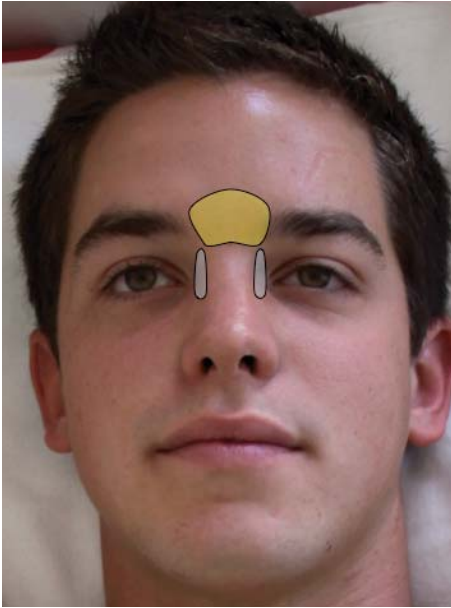


Abb. 37 Die Energie des »Druid« wird an der Nase im oberen Bereich sichtbar.

Wenn der »Druid« im Ungleichgewicht ist

Ein »Druid«, der nicht in Balance ist, erhebt das Denken zum höchsten Prinzip. Der Geist wird missbraucht, um andere Menschen zu analysieren und manipulieren. Die eigenen Vorstellungen vom Leben werden zum Prinzip erhoben und das Denken unterdrückt das innere Wissen, die Intuition.

Schneidet sich der »Druid« von seinen spirituellen Wurzeln ab, wird für ihn das Sammeln von Wissen allein selig machend. Aus der Klarheit des Geistes entsteht eine intellektuelle distanzierte Kälte und die Verbindung zum Geistig-Spirituellen wird zur »dunklen Nacht der Seele«. Die innere Freiheit geht verloren, was eine tiefe unbenennbare Trauer erzeugt. Der »Druid« beginnt sich zu verschließen und von der Außenwelt abzuschneiden, die Verbindung zur Realität leidet. Er isoliert sich zurückgezogen in seiner Einsiedelei.

Störungen der Lungen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Lungen-Meridians und des Archetypus »Druid« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Energiemangel
- Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit

Depression
Atembeschwerden
häufige Erkältungen (Schnupfen)
Infektionen der Luftwege (Bronchitis)

»Druid«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Druid« liegen im Bereich der Nasenwurzel im Inneren der Nase, können aber von außen gedrückt werden.



Abb. 38 und 39 Die Behandlung der »Druid«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Druid«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Trauer

Isolation

nichts mehr spüren

fernab der irdischen Realität sein

»Poet« – Perikard-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Beim »Poet« wird das Gefühl zum Ausdruck und zur Bewusstheit. Er lässt sich bewegen und bewegt durch die Kraft seiner Worte. Der »Poet« ist die Künstlerseele, er kann alle Archetypen in seinem Inneren fühlen und ihr Erleben zum Ausdruck bringen. Das sind die Leinwandhelden und -heldinnen, die jede Rolle mit Leben füllen und jede Vielschichtigkeit verkörpern.

Die Gefühlswelt des »Poet« ist reichhaltig und er kennt auch die Emotionen, Stimmungen, Eigenschaften und Zustände aller anderen Archetypen. Aus diesem inneren Reichtum kann er aus vollem Herzen schöpfen. Er geht mit seiner Reflektiertheit in die Welt der Archetypen, kann Geist und Fühlen verbinden und in der Kunst zum Ausdruck bringen. Das ist die Welt der Kreativen.

Ist der »Poet« im Gleichgewicht, zeigt er sich mit Mut und Selbstvertrauen, Klarheit, Zielstrebigkeit und Schönheit der ganzen Welt. Er fühlt sich in sich selbst gut verankert und als Seele im Körper zu Hause. Aus dieser inneren Mitte kann er die Welt reflektieren und mit dem Herzen ausdrücken. Nichts wird zurückgehalten, alles zur Sprache, zum Ausdruck gebracht. Das Leben will zelebriert werden und erlebt sich durch den »Poet« in seiner Ganzheit und Vollkommenheit.

Die Verbindung zur Perikard-Energie

Die Intelligenz des Herzens sitzt im Bindegewebe, im Herzbeutel (Perikard), der das Herz ummantelt. Er ist die Verbindung zum Zwerchfell und den anderen Organen, den Bewusstseinspeicherzonen des Körpers. Die innere Haut des Gewebesackes, das Epikard, liegt direkt auf der Herzoberfläche. Alle inneren Zustände, heilsame Gefühle wie unheilsame Emotionen, kommen über die Herzbeutelenergie zum Innersten, werden vom Herzen reflektiert und wieder abgegeben. Daraus entsteht die Kraft des »Poet«, der Ausdruck aus dem Herzen.

Das zugfesteste Bindegewebe des Perikard reicht bis in die Oberarme, die seine Energie aufnehmen und bei Bewegung verstärken können. Der »Poet« in Bewegung bewegt mit seinen großen Gesten auch sein Innerstes über den Herzbeutel. Große Blutgefäße führen vom Herzen durch den Herzbeutel in den ganzen restlichen Körper. Der schützende Herzbeutel wirkt auf das Kreislaufsystem und den Blutdruck und damit auch die gesamte Durchblutung. Die Perikard-Energie kann bei starken Gefühlen wie Freude und großer Aufregung ausgleichend wirken.

Der Fluss der Gefühle und Emotionen steht über den Herzmuskel auch mit dem Nervensystem in Verbindung. Sympathikus und Parasympathikus, die für Spannung und Entspannung im Körper sorgen, werden über das Herz mitgesteuert. Interessant ist in dem Zusammenhang, dass der griechische Arzt Galenus (129–216 nach Christus), der als erster die Funktionen des sympathischen Nervensystems im europäischen Raum beschrieb, damals meinte, es würde eine Art mitfühlende Kommunikation zwischen den Organen ermöglichen. Das Herz wird auch vom Vagus-Nerv angeregt, der unter anderem mit den Kehlkopf- und Rachenmuskeln verbunden ist. Diese spielen beim Ausdruck von Sprache eine wesentliche Rolle. Durch das Zusammenspiel von Herz und Herzbeutel können sich die Gefühle über die Sprache ausdrücken.

Der Perikard-Meridian vervollkommenet sich, wenn aus der Bewusstheit über Heilsames und Unheilsames, Gerechtes und Ungerechtes, Wahres und Unwahres ein klares Handeln entsteht. Aus Reflexionen über das Leben und die Gefühle formt sich schließlich die Sprache. Der »Poet« bringt sie als Botschafter von Herz und Geist in die Welt. Der Herzbeutel zählt wie das Herz, der Dünndarm und der Dreifache Erwärmer zum Feuerelement.

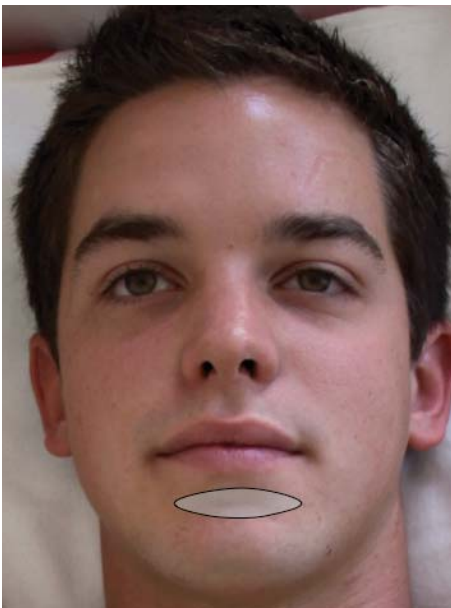


Abb. 40 *Die Energie des »Poet« zeigt sich an der Unterlippe.*

Äußere Kennzeichen

Mit großen Gesten bewegt der »Poet« seine Arme bis über den Kopf und damit auch sein Inneres. Der Blick der Augen ist weich und klar, er kann das innerste Wesen aller Menschen und Dinge erfassen. Das, was er erkennt und wahrnimmt, bringt er kreativ nach außen. Er übersetzt Gefühle in Sprache und andere Ausdrucksformen.

In seinem Antlitz zeigt sich die Energie des »Poet« im Mundbereich zum Beispiel in Form einer ausgeprägten vorstrebenden Unterlippe oder einer Unterlippenfalte.

Wenn der »Poet« im Ungleichgewicht ist

Fällt der »Poet« aus seiner Mitte, wird er zum Spielball der Emotionen. Übersteigerte Fantasien führen zu überzogenen emotionalen Gebärden. Die Bewegtheit durch die Gefühle wird übertrieben und der Geist kann zu kurz kommen. Die Fähigkeit zu reflektieren geht dem »Poet« dabei verloren.

Der »Künstler« macht sein Leben zur Rolle, verliert sich in seinen Emotionen oder wird unfähig, sich zu freuen. Er benutzt seine Ausdruckskraft, um Wirkungen zu erzielen und andere zu manipulieren.

Störungen der Perikard-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Perikard-Meridians und des Archetypus »Poet« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Stottern
- Sprachlosigkeit
- unklare Handlungsweisen
- innere Unruhe
- sexuelle Gefühlskälte
- Herzrasen
- zu hoher Blutdruck
- zu niedriger Blutdruck
- Durchblutungsstörungen in Armen oder Beinen
- schlechte Haltung

»Poet«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Poet« liegen am linken und rechten Oberarm auf dem Perikard-Meridian.



Abb. 41 und 42 Die Behandlung der »Poet«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Poet«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Stottern

Sprachlosigkeit

Manipulation

unreflektierte unklare Handlungsweise

von Emotionen geleitet sein

schlechte Haltung

»Legend« - Nieren-Meridian (rechte Niere)

Charakteristik des Archetypus

Der Archetypus »Legend« ist das selbst-verwirklichte Wesen. Die Verbindung zum Göttlichen, Spirituellen, der Kraft hinter allen Kräften, wird voll erkannt und als höchstes Prinzip der inneren Führung anerkannt. »Legend« hat alle anderen Archetypen in sich erkannt und integriert, ist sich der Gleichwertigkeit der archetypischen Erscheinungsformen und seiner Ganzheit bewusst. Außergewöhnliche Menschen wie Gandhi und andere charismatische spirituelle Lehrer und Lehrerinnen haben diesen finalen Archetypus verwirklicht. Der Kreis schließt sich.

Der »Legend«-Zustand ist das Einheitbewusstsein, Gewahrsein. Bewusstsein wird wahrgenommen. Dieser Archetypus ist der »Beobachter«, der das Leben betrachtet, während ES lebt. Er erkennt das »Spiel des Lebens«, wird zum Spiegel des Bewusstseins, reines klares Sein. Spirituelle Traditionen haben diesen Zustand auch als Erleuchtung bezeichnet.

Die Verbindung zur Nieren-Energie (rechte Niere)

Die rechte, aktive Niere gibt, vorbereitet durch die Blase, alle Giftstoffe ab und sorgt für einen gereinigten Zustand des Körpers. Das ist die Vorbedingung für ein klares Bewusstsein und einen gereinigten Geist. Für diese innere Klarheit, die sich im Urin widerspiegelt, müssen auch alle anderen inneren Organe völlig im Gleichgewicht und im Fluss sein. Der verwirklichte Zustand des Archetypus »Legend« entsteht aus der Bewusstwerdung aller zusammenspielenden Elemente, die sich auf der Körperebene im Organbewusstsein spiegeln.

Die Niere reinigt nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin nicht nur körperlich, sondern auch im seelisch-geistigen Sinne. Sie sorgt für Ausgleich bei seelischem und jedem anderen Stress. Können die Nieren seelisch nichts mehr aufnehmen, weil zum Beispiel zu viele Emotionen im Spiel sind, ist das Gewebe überfordert und verlangsamt die Aktivität. Die Nierenenergie kann nicht mehr frei fließen, die Niere entgiftet nur punktuell und es steigt der Harnsäurespiegel. Die Nebennierenrinde ist für die Produktion des körpereigenen Kortisons zuständig. Dieses Hormon ist an der Bildung der Körperflüssigkeiten beteiligt, der Lebenssäfte. Sie sind entscheidend für den Fluss der Lebenskraft im Körper, die Lebensenergie. Zu wenig Fluss des Lebens, zu wenig Körperflüssigkeiten führen oft zu Erschöpfung. Die Balance geht verloren und es fehlt die Energie für einen entspannten »Legend«-Zustand und ein selbst-verwirklichtes Leben. Die Nieren-Kraft braucht Unterstützung.

Die rechte Niere gilt in der Traditionellen Tibetischen Medizin auch als Sitz des karmischen Bewusstseins, der Kraft des Menschseins und der Organe. Sie beruhigt den Geist, transformiert das Bewusstsein und sorgt für die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Dadurch verschwindet die Trennung zwischen Leben und Sein, die Seele kehrt heim. Das äußert sich in Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen und Authentizität.

Der Nieren-Meridian und die Kraft der rechten Niere vervollkommen sich, wenn sich die Gefühle der Seele im Körper und die Reflexion des Geistes bewusst verbinden. Die Inkarnation wird dadurch bewusst gelebt. Es entsteht die Fähigkeit, sich zu anderen Wesen in Beziehung zu setzen, das Bewusstsein des Menschseins und karmisches Bewusstsein.

Ein wesentlicher Bereich für das »Legend«-Bewusstsein ist auch der Punkt, den die Traditionelle Tibetische Medizin das »Tor des Magiers« nennt. Er befindet sich an der Halswirbelsäule im Atlas-Bereich. Auf diesem obersten Halswirbel ruht der Kopf, der sich beständig selbst zentriert. Hier treffen sich Bewusstsein und Unterbewusstsein. Der Atlas gilt als Bewusstseinsspeicher, der Erinnerungen weit über das Tagesbewusstsein und bewusste Erinnerungsvermögen hinaus speichert. Er ist die Verbindung zum zentralen Punkt des Zentralen Nervensystems. Über das »Tor des Magiers« kommuniziert die Seele nachts mit dem Unbewussten. Es gilt deshalb auch als der Sitz der »persönlichen Magie«. Die Seele verbindet das Herz mit dem Geist und wird sich selbst dadurch bewusst. Verspannungen in diesem Bereich blockieren den Fluss der Seele und die Verbindung mit dem Spirituellen.

Ein angespannter Körper ist dicht und verschlossen, der Lebenssaft kann über die Nieren nicht mehr frei fließen. Bewusste Entspannung und Aufrichtung über die Wirbelsäule unterstützt den Energiefluss und den Fluss des »göttlichen Fluids« durch das »Tor des Magiers«. So kann wieder ein Zustand der Zentriertheit, Ausgeglichenheit und inneren Harmonie entstehen, können Bewusstsein und Unterbewusstsein, Sympathikus und Parasympathikus, Yin und Yang in Balance kommen.

Äußere Kennzeichen

Der Blick dieses Archetypus ist ganz ruhig und spiegelt sein In-sich-Ruhen wider. Im Antlitz zeigt sich die »Legend«-Kraft im Bereich der Augenhöhlen. Die Linie zwischen innerem und äußerem Augenwinkel ist weit und deutlich ausgeprägt.



Abb. 43 Die Energie des Archetypus »Legend« zeigt sich im Bereich der Augenhöhle.

Wenn die »Legend« im Ungleichgewicht ist

Wird die Kraft des Archetypus »Legend« nicht frei gelebt, kann sich das in Selbstgerechtigkeit und Überheblichkeit ausdrücken. Er stellt sich über andere, sucht die Vollkommenheit im Ego und strebt nach Perfektion. Es entsteht Beziehungsunfähigkeit.

Menschen in diesem unbalancierten Zustand können sich selber für irdische Götter halten, statt sich dem Göttlichen anzuvertrauen und sich für dessen Verwirklichung in sich selbst zu öffnen. Sie erschaffen sich ihr eigenes Gottesbild, das sie vom Fluss des Lebens und der Kraft des Großen Ganzen in allem trennt.

Störungen der Nieren-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Nieren-Meridians und des Archetypus »Legend« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Müdigkeit
- seelische und körperliche Erschöpfung
- Schmerzen im unteren Rücken (und das Gefühl, dort »durchzubrechen«)
- sexuelle Unlust
- Impotenz

Unfruchtbarkeit
Nierenprobleme
frühzeitiges Ergrauen der Haare
Hörstörungen
Zahnprobleme



Abb. 44 und 45 Die Behandlung der »Legend«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

»Legend«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Legend« liegen in der Mitte der Augenbrauen.

Anwendungsmöglichkeiten der »Legend«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- sich in Erinnerungen verlieren
- die Dinge nicht so betrachten können, wie sie sind
- Festhalten des Materiellen
- Perfektionismus
- Beklemmungen
- Schwierigkeiten, das Göttliche zu erkennen

Einer für alle – Der Dünndarm-Meridian

Nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin speichert der Dünndarm alle Kindheitserinnerungen und Erinnerungen aus anderen Leben. Die körperliche Funktion Dünndarms ist es, Reines von Unreinem zu trennen. Diese Unterscheidung von Gutem und Ungutem, Heilsamem und Schädlichem, wirkt auch auf die seelisch-geistige Ebene ein. Der Dünndarm unterstützt die Weiterleitung und Verdauung der Nahrung für Körper, Seele und Geist.

Brauchbare und verwertbare Nahrung und Umwelteindrücke werden im Körper aufgenommen, integriert und zu einem Teil des jeweiligen Menschen. Auch dabei unterstützt die Dünndarm-Energie. Darüber hinaus schützt sie die Kraft des Herzens, das ebenso wie der Dünndarm, Perikard (Herzbeutel) und der Dreifache Erwärmer dem Feuelement zugeordnet wird.

Die Länge des Dünndarms beträgt etwa 6,1 Meter! Genügend Platz, um alle emotionalen Erfahrungen wie in einem energetischen Tagebuch zu speichern. Das Darmgedächtnis vergisst nichts und alles, was uns zu Herzen geht, geht uns letztlich auch »zu Dünndarm«.

Störungen der Dünndarm-Energie und ihre Krankheitsbilder

- Verdauungsstörungen
- Darmerkrankungen
- Anämie
- Hörstörungen
- Nackenprobleme
- Schulter- und Ellenbogenbeschwerden

Beispiel einer ersten Behandlung mit dem Archetypen-Meridian-System

Die Behandlung mit Hilfe des Archetypen-Meridian-Systems kommt, im Gegensatz zu der klassischen Akupressur, mit wenigen Punkten aus. Sie Behandlung wird in einer Haltung der Ruhe und Achtsamkeit durchgeführt. Der zu behandelnde Mensch liegt voll bekleidet auf einem Massagetisch und wird behutsam zugedeckt. Der / die Behandelnde behält ihn immer im Blickfeld. Er selbst konzentriert sich auf seinen Herzschlag und erspürt seine Pulsfrequenz. Der / die Behandelnde sitzt am Kopfende und nimmt fühlend Kontakt auf, fühlt das Herz zuerst energetisch, dann über die Hände, die im Brustbereich aufgelegt werden. Ist die Verbindung aufgebaut, wandern die Hände weiter zu den »Nobility«-Punkten in der Nähe der Schlüsselbeine. Beide Punkte werden sanft mit den Daumen gedrückt und nach oben gezogen, bis sich ein Pulsieren einstellt. Je sanfter jeweils der Druck auf die Meridiane ist, desto besser und wirkungsvoller. Die beiden Ringfinger wandern zu den »Divine Child«-Punkten an den Schultern, während die Daumen auf den »Nobility«-Punkten bleiben.

Die Mittelfinger nehmen parallel dazu den Kontakt mit den »Empress«-Punkten unterhalb der »Nobility«-Punkte auf. Das Pulsieren der Punkte ist jeweils das Zeichen dafür, dass sie »antworten« und auf den leichten Druck energetisch reagieren. Die Daumen bleiben auf den »Nobility«-Punkten, die Mittelfinger wandern weiter zum »Young Wild«-Punkt beim Solarplexus. Zeigt sich dort ein Pulsieren, lösen die Mittelfinger die beiden Daumen auf den »Nobility«-Punkten ab, während die Daumen zu den »Mentor«-Punkten im Bereich der äußeren Augenwinkel übergehen.

Anschließend drücken die Zeigefinger auf die »Nobility«-Punkte, die Daumen zeigen zu den »Druid«-Punkten im Bereich der Nasenwurzel. Wird ein Pulsieren spürbar, werden die »Nobility«-Punkte losgelassen, die Mittelfinger drücken von außen auf die »Druid«-Punkte und ziehen sie dabei leicht nach oben. Mit einem tiefen Ein- und Ausatmen werden die »Druid«-Punkte, wenn sie geantwortet haben, wieder losgelassen und die Finger nach oben / hinten weggezogen.

Die Daumen drücken wieder auf die »Nobility«-Punkte, die Mittelfinger auf die »Divine Child«-Punkte daneben, die Zeigefinger auf die »Empress«-Punkte darunter. Der / die Behandelnde wechselt auf die linke Körperseite des zu behandelnden Menschen. Der linke Mittelfinger drückt danach sanft auf den »Young Wild«-Punkt am Solarplexus, die rechte Hand kümmert sich gefühlvoll um die

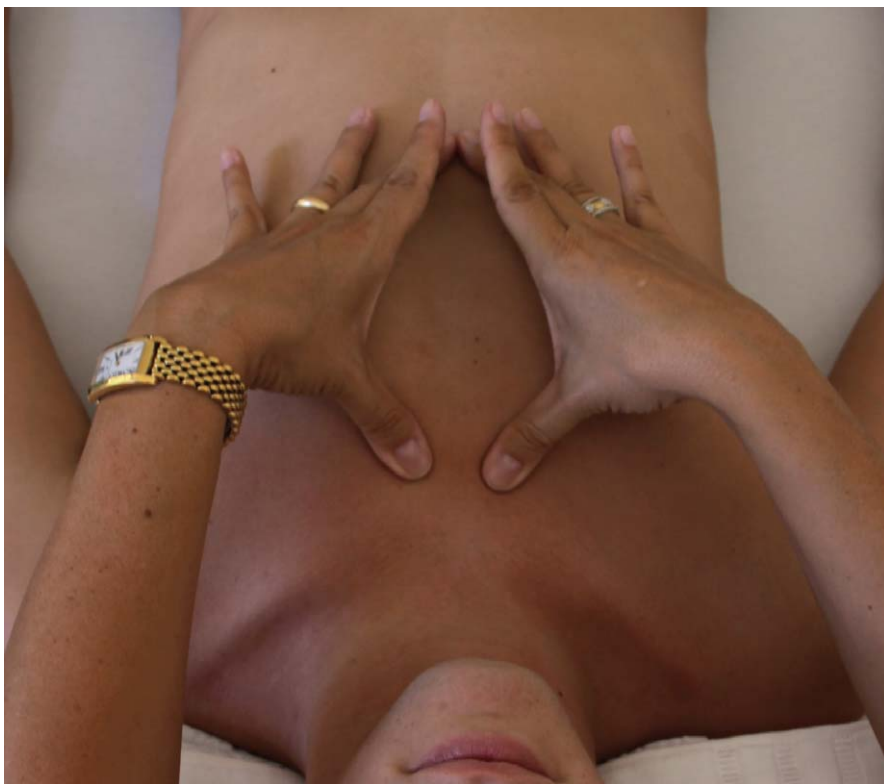


Abb. 46 und 47 Die kombinierte Behandlung der »Nobility«-Punkte und des »Young Wild«-Punktes bei Erwachsenen und Kindern.

»Mentor«-Punkte bei den Augen. Anschließend wandert die linke Hand vom »Young Wild«-Punkt zu den »Empress«-Punkten. Die »Mentor«-Punkte werden über den Hinterkopf ausgestrichen.

Der / die Behandelnde legt die rechte Hand auf die Schulter des Menschen auf dem Massagetisch als Zeichen dafür, dass die Behandlung beendet wird, und zieht auch die linke Hand von den »Empress«-Punkten ab. Nach etwa fünf Minuten, während der Ruhephase, setzt die Wirkung der Behandlung ein.

Erich K.

53, männlich, insgesamt je achtfache beidseitige Schulter-Luxationen beginnend mit dem 21. Lebensjahr. Anraten des Rektors einer Privat-Universität für Medizin (Orthopäde): Operation beider Schultern. Entscheidung des Patienten: Keine OP, dafür Verzicht auf Sport, wie Schwimmen und Skifahren seit 30 Jahren (weitere mehrfache Luxationen). 39-jährige Erfahrung mit allopathischen Ärzten, unter anderem an allen einschlägigen Universitätskliniken Österreichs aufgrund schwerster, komplikationsreicher Erkrankungen beider Elternteile.

Kurze mündliche Anamnese durch die Ärztin, die überhaupt nicht als solche erscheint. Keine Sprechstundenhilfe, kein weißer Habitus, keine Medizintechnik weit und breit, keine Medikamente, »nur« eine schlichte Pulsdiagnose an der rechten Hand. Binnen einiger Sekunden die Feststellung, dass die Leber und die Nieren massiv gestört sind.

Lediglich hinlegen auf »eine Massageliege«. Sorgfältig mit weicher Decke zugedeckt, ein Kopfkissen erhalten. Nachfrage, ob und inwieweit das Liegen angenehm ist, kein Entkleiden, einfach total wahr genommen werden als Patient. Extrem schneller Aufbau von Vertrauen und Sympathie durch die Ärztin. Die Behandlung beginnt nach dem Drücken von angrenzenden »behilflichen« Meridianpunkten mit dem sanften Drücken der beiden Leberpunkte (Divine Child = Lebermeridian = Göttliches Kind) sowohl an der Seite der Brust als auch bei den Zwischenräumen zwischen großer und zweiter Zehe sowie jeweils zwischen den Daumen und den Zeigefingern, und des linken Nierenpunktes (Nierenmeridians = Nobiltiy). Ganz besonderen Wert wurde von Frau Dr. Bernhard bei der Behandlung darauf verwendet, dass nicht sofort diese beiden Nieren- und Leberpunkte gedrückt wurden, sondern dass »als Vorarbeit« und »zur Einstimmung« von Körper, Geist und Seele angrenzende Meridian-Punkte/Archetypen-Punkte gedrückt wurden.

Auch der Blasen-Meridian (Virgin-Punkte) wurden gedrückt. Davor auch die Legendpunkte (rechter Nieren-Meridian) in der Mitte unterhalb der beiden Augenbrauen. Beim ersten Mal bei dieser Art der Behandlung war durchaus etwas Spannung in mir, da diese ganz, ganz sanfte Behandlungsart vollkommen ungewohnt war. Sowohl was die »Praxis« betraf, die so ganz und gar nicht in das Bild herkömmlicher Praxen passt: keine Wartezeiten, das Abholen bei der Eingangstüre, ein herzliches inniges Willkommen durch die Ärztin höchst persönlich, keine weiteren Patienten, kein gelebter und / oder erkannter Stress bei der Ärztin. Gedämpfte, freundliche Stimmung, völliges Eingehen auf den Patienten von der Begrüßung bis zur persönlichen Verabschiedung.

Nach einigen Behandlungen pro Monat – je eine Stunde lang – fragte ich, ob ich je wieder schwimmen könne. Als ehemaliger Langstreckenschwimmer (täglich an die 4 km) hatte sich in den letzten Jahren die Muskulatur stark zurück gebildet, aber die Ärztin empfahl, wieder sanft mit dem Kraulen zu beginnen. Lange Zeit danach traute ich »dem Frieden« nicht. Ich kann nur sagen, dass ich seit nunmehr mehr als 2½ Jahren keinen »Rückfall«, also weder links noch rechts eine Luxation hatte. Auch nicht – wie es des Öfteren schon der Fall war – bei einer kraftvollen und ruckartigen Öffnung einer relativ schweren Tür. Diese Art der Heilung ohne auch nur einer minimalinvasiven Operation gäbe ich jederzeit wieder den Vorzug. Ohne Teil- oder Vollnarkose, ohne OP-Technik, ohne Klinik-Aufenthalt, ohne Rekonvaleszenzzeit, ohne Schmerzen, ohne mögliche negative Nebenwirkungen, wie zum Beispiel eingeschränkter Bewegungsfreiheit nach dem Eingriff, ohne eingeschränkter Lebensqualität.

Frau Dr. Bernhard arbeitet mit herausragender Empathie, schier unheimlicher Hingabe und Konzentration bei der Behandlung, extrem hohen Kenntnissen von Körper, Geist und Seele und herausragendem handwerklichen Können.

Nikolas T.

Ich bin zu Sathya in Behandlung gegangen, weil ich mich in einer Phase befunden hatte, in der es mir stark an Lebensenergie mangelte. Der Zugang zum Wesentlichen, der Klarheit und Leichtigkeit, war blockiert. Ich bin nun seit einem längeren Zeitraum einmal pro Monat in Behandlung und schätze diese Sitzungen über alles, so wohltuend, so tief wirkend empfinde ich sie und so unbeschreiblich viel verändert sich. Eine tief greifende Bewegung wird durch diese Behandlungen in Gang gesetzt, die den oft mühseligen Alltagszustand aufhebt und das Bewusstsein wieder neu belebt.

Egal, ob ich mich mit Ängsten herumschlage, mich einfach erschöpft fühle oder emotionale Konflikte zu lösen habe, in der Sitzung verschwindet alles, begreife ich und kann ich loslassen. Das hat eine große nachhaltige Wirkung, weil irgendetwas in mir zu begreifen beginnt, ohne dass ich das in Worte fassen kann. Es ist, als würde ich eingerichtet oder balanciert, die Urzustände werden aktiviert und befreit, wodurch alles wieder ins Fließen kommt.

Mir wird durch die Sitzungen immer mehr das Wesentliche, der Urzustand meiner Seele bewusst. Das ist wie Balsam, wie Lebensnektar. Nicht nur der Körper wird berührt, auch die Seele wird berührt, wird erfüllt, alles wird klarer, bewusster, freier, reifer. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, auf der Liege zu liegen,

während die Punkte gedrückt werden. Was gerade noch so belastend war, löst sich einfach. Am liebsten mache ich die Augen zu und genieße, fühle einfach was passiert und wie das Leben wieder pulsiert in seiner Schönheit, seinem Reichtum und seiner Vielfalt.

Es ist jedes Mal aufs Neue ein unglaublich gutes Gefühl nach der Sitzung, auf den Beinen zu stehen, den Bodenkontakt zu fühlen, weil es ein so anderes Körpergefühl ist. Ich fühle die Natürlichkeit wieder, die in mir lebt, die mich ausmacht und fühle mich völlig stabilisiert, mental, körperlich und gefühlsmäßig. Mein Leben empfinde ich als echter als früher. Die Zeit vor der ersten Behandlung hätte ich damals auch als echt und intensiv bezeichnet, aber da kannte ich den Unterschied noch nicht.

Jasmin P.

Ich freue mich sehr, dass ich um meine Erfahrungen von Archetype-Meridian-Sitzungen gefragt wurde, denn sie haben mein Leben nachhaltig positiv verändert. Ich bin Frau Dr. Sathya Bernhard unendlich dankbar für die spürbar innere Ruhe und Zufriedenheit, die ich empfinden darf. Herausforderungen kann ich nun viel öfter positiver annehmen, gelassener und objektiver betrachten. Es ist unendlich schön, so offen, aufmerksam und strahlend seine Umwelt wahrzunehmen und mit ihr behutsam umzugehen. Ein ganzes Buch könnten meine Empfindungen füllen und alles nahm seine ersten Schritte bei einer Archetype-Meridian-Sitzung von Sathya.

Weich und kuschelig auf ihrer Behandlungsliege gebettet, setzte sie sich hinter mich. Ohne sie zu sehen und ohne zuerst von ihr berührt zu werden, spürte ich ganz stark wärmende, einhüllende Energieströme. Sie berührte dann sehr sanft und doch gut spürbar die Archetype-Meridian-Points, die ich ganz unterschiedlich wahrnahm. Glühend heiß vor Energie, die aufströmte, dachte ich mir, dass meine Ohren und die Schädeldecke abheben und wegfliegen und alles rausgeblasen wird, was dort nichts verloren hat. Den Brustkorb öffnend, hatte ich das Gefühl, richtig tief durchatmen zu können und wieder ganz gerade und in meiner Mitte in einem aufrechten Körper zu sein. Arme und Beine wurden so angenehm bewegungsunfähig, dass sich ungeahnte Entspannung und ungeahntes Loslassen in mir breit machte. Noch nie hatte ich so starke und tiefe Empfindungen in meinem Körper wahrgenommen – Empfindungen, die mir den Weg zu meiner geistigen und seelischen Ebene öffneten.

Jede Sitzung ist einzigartig und doch gleich schön. Sie geht zwar zeitlich vorbei

ist aber nie weg. Ein Teil bleibt immer in mir und das Puzzle wird von Mal zu Mal größer und macht mich von Mal zu Mal glücklicher.

Literatur

- Egger R, Zwick H, Shi Yong Chuan, Knoll S (2006): Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong. Die Übungen der Mönche für Stressabbau und Leistungssteigerung. Springer, Wien New York
- Gyamtso S, Meyer F (1996): Klassische Tibetische Medizin – Illustrationen zum Blauen Beryll. Paul Haupt, Bern Stuttgart
- Kaptschuk T J (1988): Das große Buch der chinesischen Medizin. O. W. Barth Verlag, München
- Reichle V (2003): Die Grundgedanken des Buddhismus, S. Fischer Verlag, Frankfurt a. Main
- Schweppe R, Schwarz A (1998): Praxisbuch Tibetische Medizin. Ludwig, München

Über die Autoren

Sathya Bernhard bin Saïf alias Amchi Urgyin Palden Lhamo

Doktorin der Tibetischen Medizin, Psychologie und Philosophie. Schülerin von Dr. Tenzin Choedrak und dem 14. Dalai Lama Dr. Tenzin Gyatso. Mütterlicherseits aus der indischen Linie von Ramana Maharshi, väterlicherseits aus der mongolischen Linie der Saïfs. Seit einem Unfall mit 8 Jahren und Koma ausgerichtet. Opernsängerin (Dramatischer Koloratsopran), Seminarleiterin und



Trainerin. Lebt in Leopoldsdorf in Niederösterreich, arbeitet in Niederösterreich, Wien und im Ausland.
www.archetype.in

Wolfgang Bernhard ben Saïf

Studium der Philosophie und Politikwissenschaften in Wien, frühe Spezialisierung auf das Thema

Persönlichkeit und Charakter. Lange Jahre Windsurfprofi und Trainer des 35-fachen Weltmeisters Björn Dunkerbeck. Talent-Scout im Kunst- und Wirtschaftsbereich, Trainer für Führungskräfte. Seit den 1980-er Jahren Arbeit mit Archetypen, Entwicklung einer exakten Typologie (12 Archetypen und ihre spezifischen Körperspeicherzonen). Lebt in Leopoldsdorf in Niederösterreich.

www.archetype.at



Sabine Knoll

Magistra der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, Nebenfach Theaterwissenschaft, seit 1985 freie Journalistin (Radio, Fernsehen, Printmedien, Internet) und Autorin, derzeit Schwerpunkt ganzheitliche Gesundheit (Bücher: »Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong« – Springer Verlag; »Die Dorn-Methode« – Mosaik bei Goldmann, »Die original

Bowtech® Methode« – Südwest Verlag, »Iss Dich gesund mit den 5 Elementen« – Wu Wei Verlag u. a.), Seminarleiterin und Bewusstseinstrainerin. Lebt in der Wachau in Niederösterreich.

www.sohreya.net

Kontakte

Dr. Sathya Bernhard bin Saif
Markgraf Rüdiger Straße 14 / 7
1150 Wien, Austria
Tel.: +43 (0)676 / 84 23 24 603
E-Mail: sathya@archetype.in

Mag. Wolfgang Bernhard ben Saif
Tel.: +43 (0)676 / 84 23 24 888
E-Mail: bernhard@archetype.at

Stichwortregister

- Achtfacher Pfad** 18-19, 21, 25, 43, 47, 70
Acht Krankheitsauslöser 42-43
Ägypten 3, 5-6
Alter 11-12, 43, 45
Amchi 9, 65, 150
Amchila 9
Amchilla 9, 65
Antlitzdiagnose 66, 79, 97, 117
Arabien 5
Äther 5, 31-34, 50, 56, 67
Aura 13, 49, 51, 53, 59, 122
Äußere Anwendungen 71-72
Ayurveda 3-4, 46-67
- Badkan** 39-40, 42, 44-47, 65, 67-69, 74
Befragung 65, 69
Blasen-Meridian 61, 77, 121, 145
Buddha 3, 6, 10-12, 14-15, 18-19, 21, 26
Buddhismus 4, 6-9, 11-17, 19-24, 26-27, 149
- Chakren** 13, 49, 51, 53, 55, 57
China 3-9, 14
Dämonen 3, 13, 43, 47
Dickdarm-Meridian 59-60, 77, 111
Divine Child 76, 82-87, 142, 145
Dream Creator 76, 87, 96-100, 112
Dreifacher Erwärmer-Meridian 76, 92
Drei Gifte 16, 39-40, 42, 46
Drei Prinzipien 5, 7, 10, 39-40, 42, 44-46, 65, 67, 69, 71
Druid 77, 126-130, 142
Dünndarm-Meridian 61, 79, 141
- Empress** 76-78, 84, 96, 106-110, 112, 142, 144
Erde 3-5, 30-37, 42, 53, 57, 65, 67, 92, 116
Ernährung 4, 37, 39, 42-44, 46, 71-72
- Feuer** 4-5, 31-33, 3-36, 61-62, 65, 67, 93
Fünf Elemente 1, 4-5, 31-34, 65
- Gallekrankheiten** 41
Gallenblasen-Meridian 62, 76, 78-79, 87, 88-89
Gier 16, 18, 20, 24, 40-41, 46, 103, 106-107
Gouverneursgefäß 63
Griechenland 3, 5-6
- Hass** 16, 18, 20, 22, 24, 26, 40-41, 46, 106-107
Hauptmeridiane 59, 75, 78
Herzbeutel 30, 35, 59, 62, 131-132, 141
Herz-Meridian 61, 77-78, 106-107
Holz 31-35, 38, 62, 67, 82
- Indien** 3-7, 9, 11, 13-14, 57
- Karma** 11, 16-18, 20, 40, 43, 46-47
Klima 43, 45, 71
Konfuzianismus 4
Konstitution 39, 43-45
Konzeptionsgefäß 63
Kosmische Einflüsse 43, 46
- Lebensstil** 39, 69
Leber-Meridian 62, 76, 82-85, 87
Legend 77, 136-140
Linke Niere 67, 77, 101
Luft 3-5, 31, 33, 37-38, 50, 55, 65, 67, 71, 126
Lungen-Meridian 59-60, 77, 126-127
- Magen-Meridian** 60, 77, 116
Mentor 76-77, 116-120, 127, 142, 144
Meridiane 1, 7, 13, 30-31, 49, 53, 57-60, 62-67, 73, 75-76, 78-81, 92, 122, 142

Meridian-Punkte 79, 81, 145
Metall 31-33, 37-38, 40, 60, 65, 67, 111, 127
Milz-Meridian 60, 76, 87, 96, 100
mKhrispa 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 65, 67, 68, 69, 74

Nebenleitbahnen 63
Nieren-Meridian 61, 77, 101-102, 105, 136-137, 145
Nirwana 18-20, 26
Nobility 76-77, 101-105, 142-143

Perikard-Meridian 77, 131-133
Poet 77, 131-135
Pulsdiagnose 65-67, 145

Raum 4-5, 30, 33-35, 38, 56, 132
Rebel 76-77, 111-115
Rechte Niere 136-137
rLung 39-42, 44-47, 65, 67, 69, 73

Samsara 16, 18
Schamanismus 6
Schleimkrankheiten 42
Self-Ebene 76-77, 81
Social-Ebene 77, 81, 111
Spirit-Ebene 77, 81

Taoismus 4

Urindiagnose 65, 69, 121

Verblendung 16, 20, 40, 42, 46-47

Verhalten 21, 23-25, 43-44, 69, 79, 101-102

Vier edle Wahrheiten 19, 43

Virgin 76-77, 121-125, 145

Wandlungsphasen 4, 31-32, 34

Warrior 76, 78-79, 87-91

Wasser 4-5, 31-33, 38-39, 42, 54, 61, 65, 67, 116, 121

Wind 4, 35, 37, 39-40, 45, 65

Windkrankheiten 40

Yang 4, 29-31, 33, 35-36, 38, 59-60, 63-64, 68, 107, 112, 137

Yin 4, 29-30, 33, 35-36, 38, 58-60, 62-64, 68, 107, 112, 137

Young Wild 76, 87, 92-95, 142, 143-144

Zungendiagnose 66-67

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

Der 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 Arzneikunde. 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.

Buddha Shakyamuni

Die Entstehung der buddhistischen Lehre geht auf Siddhartha Gautama, den Buddha (Erwachten) zurück. Er wurde 563 v. Chr. in Lumbini im heutigen Grenzgebiet von Indien und Nepal als Sohn eines Rajas (Königs) aus dem Hause der Shakyas geboren und wuchs in wohlhabenden Verhältnissen auf. Bereits bei seiner Geburt prophezeiten einige Priester ihm Bedeutendes in seinem Leben. Sein Vater erzog ihn sehr abgeschirmt von der äußeren und der spirituellen Welt, vor allem auf seine Laufbahn als sein Nachfolger bedacht. Im Alter von 16 Jahren wurde er vermählt, 13 Jahre später wurde sein Sohn geboren.

Trotzdem erkannte Siddhartha, als er den Palast immer häufiger zu verlassen begann, dass sein weltliches Wissen und sein Reichtum nichts zur Linderung des menschlichen Leidens angesichts von Krankheit, Altern und Tod beitragen konnten. Die Begegnung mit einem in Meditation ruhenden Mönch löste in ihm den Entschluss aus, sein weltliches Leben im Fürstenhof hinter sich zu lassen. Er entschied sich für den Weg nach Innen, die Entwicklung seiner inneren Fähigkeiten und die Überwindung des Leidens.

Zu Buddhas Zeiten war Indien in viele kleine Fürstentümer und Königreiche zerfallen. Adelige und Geistliche kämpften um Macht im System der Kasten, die Wirtschaft blühte. Es entstanden zahlreiche Schulen, die Willensfreiheit und Gleichberechtigung verkündigten und am Kastensystem und der Lehre von Karma und Wiedergeburten rüttelten. Diese Bewegungen bereiteten auch den Boden für den Buddhismus.

Als Siddhartha Gautama seine Familie verließ, übte er sich vorerst in Askese und zog schließlich als Bettelmönch durch das Land. Er erkannte jedoch, dass ihn auch das Extrem der totalen Entsagung nicht näher zu seinem Ziel geführt hatte. Daher entschloss er sich schließlich für einen Weg der Mitte und entfaltete durch die Meditation sein inneres Potential.

Unter einer Pappelfeige, dem Bodhi-Baum (Baum der Erleuchtung), in Uruvela (Bodhgaya im heutigen Indien) wurde er erleuchtet und verwirklichte damit den Zustand der Buddhaschaft, des Erwachten. Er hatte alle Leid bringenden Gefühle und Verhaltensweisen und seine Unwissenheit überwunden, sowie die Qualitäten des Geistes voll und ganz entfaltet. Durch sein Beispiel zeigte er, dass jeder und jede, unabhängig von Geschlecht, Alter, sozialem Umfeld oder Kultur, das Potential zur Erleuchtung besitzt und es bei entsprechendem Geistes training auch selbst entfalten kann. Er zeigte einen Weg zum Ausstieg aus

dem endlosen Rad der Wiedergeburten, für ein Leben in Mitgefühl und Liebe und frei von Verlangen.

Etwa zwei Monate nach seinem Erwachen begann Buddha Shakyamuni mit seiner Lehrtätigkeit, die er mehr als 45 Jahre lang bis an sein Lebensende fortsetzte. Er gründete eine Gemeinschaft, eine Sangha, wie auch buddhistische Mönchsorden noch heute genannt werden. Buddha erreichte mit seinen Lehreden aber auch zahlreiche Menschen aller Bevölkerungsschichten, die nicht dem Mönchsorden beitraten, darunter Kastenlose ebenso wie reiche Kaufleute und Könige. Er selbst sprach sich gegen die Einteilung der Bevölkerung in Kasten und die damit verbundenen großen sozialen Unterschiede und Hindernisse aus. In die Zeit seines Wirkens fiel die Blütezeit der indischen Kultur in spirituell-philosophischer Hinsicht. Buddha starb wahrscheinlich im Alter von etwa 80 Jahren in Kusinara in einem Hain voll blühender Bäume.

Lehreden Buddhas und seiner Mönche, historisches Material über den Buddha und die Entstehung der Mönchsorden sowie ihrer Regeln finden sich im »Pali-Kanon«, dem buddhistischen Quellentext.

Buddhas Nachfolge und die Verbreitung der Lehre

Der Legende nach versammelte Buddha Shakyamuni kurz vor seinem Tod seine Mönche um sich und drehte schweigend eine Lotusblume zwischen seinen Fingern. Alle Mönche, bis auf Mahakashyapa, waren ratlos, Mahakashyapa hingegen lächelte und verstand wortlos. Daraufhin erklärte Buddha, dass seine Weisheit und sein Geist nun auf Mahakashyapa übergegangen seien. Damit wurde das Rad der Buddha-Lehre (Dharma) in Bewegung gesetzt und Mahakashyapa der erste buddhistische Patriarch. Da das Wesentliche der Lehre nicht schriftlich zu fixieren ist, wurde sie fortan immer persönlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Zur Verbreitung der Lehren Buddhas hielten die Mönche auch Konzile ab, das erste bereits vier Monate nach Buddhas Tod. Beim zweiten Konzil, etwa 100 Jahre später, spaltete sich der buddhistische Orden in zwei Hauptrichtungen, aus denen sich später der Hinayana- und der Mahayana-Buddhismus entwickelten. Hinayana bedeutet »das kleine Fahrzeug«, da Anhänger des Mahayana, des »großen Fahrzeugs« meinten, ihre Ziele seien größer als die der Anhänger des Hinayana, der alten Weisheitsschule. Beim Hinayana wünscht sich der oder die Übende persönlich die Befreiung von allem Leiden.

Die einzige noch verbliebene Schule des Hinayana ist der Theravada-Buddhis-

mus (»Lehre des Alten«), der mehr auf Mönchsorden ausgerichtet und strenger, asketischer ist. Wer allen Wesen die Erlösung vom Leiden wünscht und selbst dafür die Verantwortung übernimmt, wird zum Mahayana gezählt. Das Mahayana, das mehr auf die Bedürfnisse der Menschen außerhalb des Klosters zugeschnitten ist, zeigt eine Tendenz zur Verbildlichung, Vergegenständlichung und Ritualisierung, die sich in zahlreichen Mythen, Legenden und der bildenden Kunst ausdrücken. Hierher gehören auch die zahlreichen Buddhas und Bodhisattvas (Schutzgeister), die den Menschen auf seinem Weg zur Erleuchtung unterstützen.

Dem »großen Fahrzeug« ordnet man auch den Vajrayana (den Tibetischen Buddhismus) zu, der im tantrischen Buddhismus wurzelt und manchmal als dritte Hauptrichtung des Buddhismus bezeichnet wird. Vajra bedeutet einerseits »Donnerkeil«, andererseits »Diamant«. Der Donnerkeil durchbricht die Wolken der Unwissenheit und Unbewusstheit, der Geist gewinnt an Klarheit und Schönheit, das Bewusstsein wird rein, strahlend und unzerstörbar wie ein Diamant und reflektiert alle Farben des Spektrums.

Alt tibetische Gottheiten wurden in den Tibetischen Buddhismus integriert, aus der ursprünglichen Bön-Religion des Landes stammen die unzähligen Geister und Dämonen dieser buddhistischen Richtung. Zu den zahlreichen Schutzgottheiten (Bodhisattvas) zählen z.B. Tschenresi und Tara, ein weiblicher Bodhisattva. Praktische Übungen und eigene Erfahrungen werden im Tibetischen Buddhismus als wesentlich betrachtet. Hier finden sich zahlreiche Entspannungsübungen, Atemtechniken, Yoga, Visualisierungen, Körperarbeit, Energiearbeit, Tönen etc. Darüber hinaus wird die Sexualkraft als Weg der Vereinigung der Polaritäten im tantrischen Weg mit einbezogen.

Der Tantrismus stammt ursprünglich aus Nordost-Indien und stand außerhalb organisierter Religionsformen. Er fand sowohl im Hinduismus, als auch im Buddhismus Eingang. Allen Übungen liegt die Idee zugrunde, dass der menschliche Körper ein Energiefeld besitzt. Energie ist Schwingung, Klänge und Farben, Vorstellungen und Bilder sind Schwingung und damit Energie. Auch Denken ist Energie und zeigt energetische Wirkung, auch auf den Körper. Das Wissen um diese Energielehre wird auch in der Heilkunde eingesetzt. Das System der feinstofflichen Körper (Aura), Energiezentren (Chakren) und Energiekanäle (Nadis) findet sich in der chinesischen Medizin wieder als Wissen über Energieleitbahnen (Meridiane) und Akupunkturpunkte, das in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von großer Bedeutung ist.

Der Unterschied zwischen den einzelnen Strömungen und Wegen des Buddhismus liegt in der Art und Weise, wie die Buddhaschaft erreicht wird. Was einen

Buddha von einem unerleuchteten Menschen unterscheidet, ist, dass sich der Buddha seiner Buddhaschaft bewusst ist, der Mensch jedoch nicht. Bei ihm liegt sein wahres erleuchtetes Wesen noch im Unbewussten, hinter dem Schleier der Illusion des irdischen Lebens. Der erwachte Mensch erkennt sich als schöpferisches Wesen und als Gestalter seiner eigenen Wirklichkeit.

Während der Regierungszeit des Kaisers Asoka (272–231 v. Chr.) verbreitete sich der Buddhismus über ganz Indien und weit darüber hinaus. In diese Zeit fiel auch das dritte buddhistische Konzil. Asoka, vor seiner Bekenntnis zum Buddhismus ein rücksichtsloser Eroberer, machte durch die Verwirklichung der buddhistischen Prinzipien eine große Wandlung durch und führte sein Land durch Gewaltlosigkeit und Friedfertigkeit zur kulturellen Blüte. Er ließ Klöster und Heiligtümer bauen und sandte Mönche in alle Himmelsrichtungen aus. In Asokas Zeit wurde u. a. auch Ceylon, das heutige Sri Lanka, zu einem wichtigen Zentrum des Buddhismus. Hier wurden im ersten Jahrhundert vor Christus die mündlich überlieferten Texte des Theravada-Buddhismus in Pali-Sprache auf Palmblättern niedergeschrieben (Pali Kanon). Die Theravada-Lehre wurde darüber hinaus in Burma, Thailand, Laos und Kambodscha verbreitet, der Mahayana-Buddhismus fasste in China, Tibet, Japan, Vietnam und Indonesien Fuß. In Indien wurde der Buddhismus zum Teil mit dem älteren hinduistischen Gedankengut verschmolzen. Buddhistische Religionskriege gab es nie. Während der Invasion der Moslems in Indien um 1000 nach Christus wurden viele buddhistische Klöster zerstört, Bücher verbrannt und Mönche getötet. Damit wurde der Buddhismus in seinem Ursprungsland seiner geistigen Zentren beraubt. Heute ist nur noch weniger als 1 % der indischen Bevölkerung buddhistisch.

Die Prinzipien des Buddhismus

Die Naturwissenschaft des Westens und Physiker wie Albert Einstein kamen zu ähnlichen Schlüssen über die Welt und die Gesetzmäßigkeiten dahinter, wie Buddha vor 2500 Jahren. Während der Buddhismus in seinem Geburtsland Indien fast verschwunden ist, erlebt er im Westen eine Renaissance und fließt in Techniken zur Bewusstseinsentwicklung und in Psychotherapien ein. Auch der Buddhismus als Kulturgut zieht immer mehr Touristen an. Wenngleich er im offiziellen Sinne zu den Weltreligionen zählt, ist der Buddhismus im Grunde eine Lebensphilosophie und unabhängig von Religionen umsetzbar.

Buddha legte Wert auf persönliche Erfahrung im Gegensatz zu blindem Glauben und Übernehmen ohne selber zu prüfen. Im Buddhismus gibt es keine äußere

Autorität. Das eigene Innerste kennt die Wahrheit und ist die oberste Autorität. Jedes Dogma würde allen, die ihm folgen, die Chance auf ihre Erkenntnis nehmen. Wenn Buddha lehrt, nicht blind zu glauben, meint er auch nicht zu zweifeln, wo Vertrauen notwendig ist. Zweifelsucht gilt im Buddhismus als großes Hindernis bei der Entwicklung eines wachen Bewusstseins. Angestrebt wird, im täglichen Leben seinem Gefühl zu vertrauen und der Intuition zu folgen bzw. sie zu entwickeln.

Im Buddhismus kennt man kein entweder – oder. Die buddhistische Haltung ist nicht ausschließend. Deshalb können auch alle anderen Religionen mit dem Buddhismus koexistieren, ohne bekämpft zu werden. Der Buddhismus lehrt ein Denken des Sowohl-als-auch. Das führt zu Toleranz und zu Frieden. Als der Buddhismus aufkam, musste niemand den alten Religionen abschwören, um zum Buddhismus überzutreten. Es kam zu einer Verbindung von alten und neuen Glaubensformen und Lebensgrundsatzregeln.

Im Buddhismus existiert keine Mitgliedschaft in einer Kirche, kein Beitritt und kein Austritt in die und aus der Glaubensgemeinschaft. Buddhismus ist eine Lebensform nach menschlichen Regeln des Wohlwollens und der Gerechtigkeit, die sich mit jedem Glauben verträgt und unabhängig von Ritualen ist.

Buddhismus will nicht Gott erklären, sondern einen Weg anbieten, der persönlichen Nutzen im Sinn von Glückseligkeit bringt. Glückliche Menschen gemeinsam erschaffen eine glückliche Welt. Insofern dient der Nutzen des Einzelnen auch dem Nutzen des Ganzen. Und Erleuchtung, Erwachen, meint in Wahrheit Bewusstheit über das wahre Sein und die Welt hinter der äußeren Welt.

Erwachen ist nicht das Privileg einzelner Menschen, sondern kann durch jeden und jede erlangt werden. Das ist die Botschaft Buddhas. Die Werte des Buddhismus zu leben, ist der Weg zum Erwachen. Anders als in Glaubenssystemen, die »Gottesfurcht« lehren, steht im buddhistischen Glauben die Verbundenheit über allem. Furcht schafft Distanz, Liebe Verbindung, auch mit dem Göttlichen. Wenn der Mensch und Gott eins sind, besteht auch keine Veranlassung, alles Heilige zu projizieren auf eine Gottesfigur, die dann verteidigt wird, weil sie Angriffsflächen bildet. Das ist der Ursprung von Kriegen. Bei dieser inneren Haltung bleibt für die Menschen nur noch die Rolle der Sünder. Sich selbst der eigenen inneren Göttlichkeit bewusst zu sein, führt zum Integrieren von Licht- sowie Schattenseiten.

Karma und Samsara

Unter Karma versteht man den Kreislauf von Ursache und Wirkung, der durch den Willen (beeinflussend, heilsam, unheilsam) eines Menschen erzeugt wird. Er formt den Charakter und das Geschick des Menschen. Der Wille äußert sich über Gedanken, Worte und Taten. Ihre Auswirkungen zeigen sich im selben Leben, im nächsten Leben oder in späteren Leben. Der Mensch wird im Buddhismus nicht nur als sein Körper, sondern auch als Geist und Seele betrachtet, die sich immer wieder neu inkarnieren (wieder verkörpern – ins Fleisch kommen), um Erfahrungen zu machen, zu erkennen und Karma aufzulösen.

Unheilsamer Wille erzeugt immer Karma, das sich in Form von Leid, Problemen und auch Krankheiten äußern kann. Als unheilsam werden die drei Gifte Gier, Hass und Verblendung betrachtet sowie das Hadern mit dem eigenen Leben. Karma bedeutet jedoch nicht im christlichen Sinne Schuld und Sühne oder Schicksal, sondern, dass jede Verfehlung auf die Verursachenden zurückfällt. Jeder Mensch trägt die Verantwortung für sein Denken, Sprechen und Handeln. Unwissenheit führt zu Verstrickung im karmischen Sinne.

Ebenso wie das Handeln erzeugen auch das Denken und Fühlen Wirkung und somit Karma. Gedanken und Emotionen sind die Vorstufen für Taten und können sich materiell auch auswirken. Sichtbare Wirkungen mögen ausbleiben, wenn schwerwiegendere Gedanken, Worte und Taten andere weniger gewichtige überlagern oder auslöschen sowie die Voraussetzung für das Eintreffen des Karmas derzeit noch nicht vorhanden ist.

Im Hinblick auf die Funktionen des Karmas werden unterschieden:

Wiedergeburt erzeugendes Karma

Diese Form des Karmas wird bei der Wiedergeburt und während des Lebens in der Gemeinschaft mit Menschen erzeugt.

Unterstützendes Karma

Diese Form des Karmas hält die Karmawirkung in Gang, erzeugt aber keine eigenständige Karmawirkung.

Unterdrückendes Karma

Diese Form des Karmas unterdrückt die Wirkung eines anderen Karmas.

Zerstörendes Karma

Diese Form des Karmas zerstört ein schwächer wirkendes Karma.

Im Hinblick auf die Reihenfolge der Wirkung werden unterschieden:

Gewichtiges Karma

Diese Form des Karmas reift früher als nicht gewichtiges Karma und kann sowohl heilsam als auch unheilsam sein.

Häufig geübtes Karma

Diese Form des Karmas entsteht aus allen Gedanken, Worten und Taten, die häufig erzeugt und damit mit Energie genährt werden. Es reift früher als selten geübtes Karma.

Sterbensnahes Karma

Diese Form des Karmas tritt zur Stunde des Todes bei der Rückschau der Seele in das Gedächtnis. Es kann heilsam oder unheilsam sein und erzeugt die Wiedergeburt.

Aufgespeichertes Karma

Diese Form des Karmas tritt in Ermangelung der anderen drei Karmaformen in Kraft.

Im Buddhismus existiert kein Gott, der bestraft oder belohnt, allein das eigene Wirken holt den Menschen wieder ein. Wer den anderen schadet, schadet letztlich sich selbst. Es gibt keine Verurteilung, weil der Mensch letztlich durch Fehler lernt. Absichtloses Handeln – frei von Absicht und Hintergedanken – erzeugt nach buddhistischer Ansicht das wenigste Karma. Letztlich möchte jede Seele sich aus dem Rad der Wiedergeburten befreien und inkarniert sich aus eigenem Antrieb, um ihr Karma aufzulösen.

Über die Individualität führt der Weg der Bewusstwerdung zur Universalität. Individualität ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Egoismus. Egoismus ist unbewusst, unwissend und ein Weg der Selbsttäuschung, der jedoch nicht vor den Folgen bewahrt. Individualismus steht zu sich selbst und ist sich seines wahren (göttlichen) Selbst bewusst. Individuen verstehen auch andere Standpunkte und leben Toleranz und Frieden. Der Weg in die Freiheit im Sinne des Buddhismus führt über die Freiheit vom Egoismus. Selbst-Verwirklichung bedeutet spi-

rituelle Entwicklung. Ent-wicklung auch im wörtlichsten Sinne, wie ein Schmetterling sich befreit aus der Verpuppung.

Der Begriff Samsara meint das Gefangensein in der Welt der eigenen Erlebnisse und in den Vorstellungen von der irdischen Welt der Illusionen. Alles wird nur im Licht der subjektiven Erfahrung und Wahrnehmung betrachtet. Dieser Prozess, der sich von Leben zu Leben fortsetzt, wird als Kreislauf der Existenz (Samsara) bezeichnet, das Rad der Wiedergeburten.

Buddhas Lehre verspricht den Ausstieg aus dem Karma und dem Rad der Wiedergeburten, wenn eine Wandlung erfolgt durch das Leben im Sinne des achtfachen Pfades. Der Kreislauf von Ursache und Wirkung hat nur Gültigkeit auf der materiellen Ebene, das Bewusstsein, Geist (Spirit) ist an diese Ebene nicht gebunden. So wird der Weg des Buddha zu einem Weg der Befreiung von Leiden, der für jeden einzelnen Menschen gangbar ist.

Nirwana

Der Eintritt des Bewusstseins in eine höhere Form der Bewusstheit oder der Wahrheit wird Nirwana genannt. Es ist ein Zustand jenseits der Dualität und des Denkens, ein Eintauchen in die All-Einheit. Nirwana ist eine Erfahrung der Einsicht in das Wesen aller Dinge und die Befreiung des Geistes von den Schranken des Denkens, die Verwirklichung höchster Wahrheit jenseits der Worte. Oft wird für Nirwana auch das Wort »Verlöschen« gebraucht. Es meint das Verlöschen in Form von Befreiung von Gier, Hass, Wahn, Angst und das Verlöschen des Egos. Gefühle wie Schuld und Depression verschwinden und weichen der Lebensfreude.

Es ist ein Erwachen aus dem »Traum des Lebens« und der Illusion des irdischen Daseins. Das Alltagsbewusstsein wird verlassen, es folgt ein Erwachen auf einer »höheren Ebene«, die einen Blickwinkel bietet, aus dem alle Zusammenhänge plötzlich klar werden. Die Nebel und Schleier der Illusion (Maya) haben sich gelichtet. Nirwana ist ein transzendenter Zustand der inneren Befreiung, der Glückseligkeit und des Friedens sowie der allumfassenden Liebe. Er leuchtet aus klaren strahlenden Augen, den Zeichen einer geläuterten Seele, und ist ein Präsent-Sein im Jetzt.

Nirwana kann in flüchtigen Augenblicken erfahren werden oder ins Leben integriert sein. Letzteres ist meist ein Prozess. Diesen Zustand zu erlangen, wird oft wie eine zweite Geburt erfahren, die Geburt als ein bewusstes spirituelles Wesen.

Dharma

Das Wort »Dharma« fasst alle Lehren Buddhas in einem Wort zusammen und meint die »Wahrheit«. Wahrheit jenseits der Dinge und der persönlichen Wirklichkeit, alles was wirklich ist, im Gegensatz zu Illusionen. Dharma meint auch das Gesetz, das in den Herzen der Menschen liegt als ein Prinzip der Redlichkeit. Ein Mensch, der das Buddha-Selbst in sich verwirklicht hat, ist edel, rein und wohl­tätig. Nicht um den Regeln zu genügen, sondern aus sich heraus, um dem Höchsten in seinem Inneren zu entsprechen, seinem göttlichen Sein.

Dharma existiert im ganzen Universum, sagt der Buddhismus. Es ist eine Offenbarung des Dharma, des inneren Gesetzes der Dinge, der inneren Matrix. Dharma ist die wahre Natur der Dinge, die göttliche Existenz in allem.

Ein Mensch, der das Dharma lebt, wird dem Elend entgehen und zum Nirwana kommen, der Lösung vom Leiden. Nur die Beherrschung des Geistes und die Klärung der Gefühle dienen dieser Entwicklung. Keine Gebete und Anflehungen, keine Zeremonien oder Opfer können diesen Prozess ersetzen. Wohlwollen für alle Wesen ist der Weg der Verwirklichung der Prinzipien des Buddhismus und der Weg, das Dharma zu leben. Wer den anderen dient, dient auch sich selbst. Und wer sich selbst verändert, verändert die Welt.

Die vier edlen Wahrheiten

Buddhas grundlegende Erkenntnis wird meist in vier Sätzen zusammengefasst und beschreibt die »vier edlen Wahrheiten« menschlichen Lebens:

1. Es gibt Leid im Leben.
2. Leid entsteht durch Begierde, Anhaftung und Egoismus.
3. Es ist möglich, sich vom Leid zu befreien.
4. Der Weg dazu ist der »achtfache Pfad zum rechten Leben«.

Die 1. edle Wahrheit

Mit der ersten edlen Wahrheit »Es gibt Leid im Leben« wird auch der Begriff »Dhukka« verbunden, der eine Grundangst im menschlichen Leben beschreibt: die Angst, nicht erwünscht zu sein, sich in einer lebensfeindlichen Umwelt zu befinden, in einem immerwährenden Kampf ums Überleben.

Der Mensch leidet an der Vergänglichkeit. So entsteht Leid durch den Wider-

stand, Werden und Vergehen zu erleben. Die Feststellung, dass es Leid im Leben gibt, ist eine Standortbestimmung. Sie sagt nicht, Leben sei nur Leiden, sondern: Auch Leid gehört zum Leben. Es ist eine Möglichkeit, sich zu verändern. Leiden hat jedoch aus der Sicht des Buddhismus keinen Sinn. Wir können auch frei von Leiden lernen und Erkenntnis erlangen.

Freude und Zufriedenheit werden jedoch erst möglich, wenn sich der Mensch seines Mangels an Glück und Zufriedenheit bewusst ist. Eine Bewältigung der Situation ist durch Bewusstwerdung und Loslösung möglich. Wer achtsam, bewusst und frei von Widerständen lebt, erlebt Befreiung von Leiden.

Die 2. edle Wahrheit

Leiden entsteht durch haben wollen und durch Unersättlichkeit. Dieses Verlangen bezieht sich einerseits auf Reichtum im materiellen Sinne, aber auch auf Vergnügen, Macht, auf wichtig sein wollen und das Anhaften an allem Bindenden, wie u. a. Einstellungen, Ideen, Vorstellungen, Ansichten, Meinungen, Werten etc.

Verlangen wird nicht bewertet, nur als das gesehen, was Verlangen ist – die Ursache für das Leiden. Die materielle Existenz ist nur ein Teil der Existenz. Der Mensch ist ein verkörpertes geistiges Wesen, vergänglich im Materiellen, unvergänglich im Geistigen. Die Lust nach Leben, nach Erfahrung führt zur Verkörperung der Seele. Doch je mehr sie sich identifiziert mit der materiellen Welt und daran festhält, desto mehr entsteht Leiden und der Kreislauf von Karma und Wiedergeburt beginnt. Dazu tragen auch die drei Geistesgifte bei: Gier, Hass und Verblendung.

Die 3. edle Wahrheit

Die Möglichkeit, sich aus dem Leid zu befreien und das Rad der Wiedergeburten (Karma) zu verlassen, war die Botschaft Buddhas zur Befreiung der Menschen durch ihr innerstes Selbst. Befreiung (Nirwana) ist ein Ausstieg aus der Polarität. Buddhismus ist zugleich Anregung zu einer Lebensgestaltung, die Glück und Freiheit ermöglicht und das Leben zu genießen, so wie es ist.

Die 4. edle Wahrheit

Der Pfad zur Überwindung des Leidens ist der »8-fache Pfad« des Buddhismus, der Perspektiven aufzeigt, anstelle von Egoismus, Anhaftung und Besitzgier fortan Menschlichkeit, Wohlwollen, Mitgefühl und ein Leben in Verbindung mit anderen sowie der Schöpfung zu führen.

Die Fähigkeit zur Befreiung liegt in jedem Menschen, weil jeder Mensch im Innersten ein göttliches Wesen ist. Die Buddha-Natur zu entwickeln, heißt das göttliche Selbst zu leben und das innerste Wesen zum Leuchten und Strahlen zu bringen.

Der achtfache Pfad

Der Weg zur Überwindung des Leidens wird im Buddhismus durch acht Prinzipien beschrieben, die wie folgt lauten:

1. Rechte Ansicht / Rechte Einsicht
2. Rechtes Motiv / Rechte Gesinnung
3. Rechte Rede
4. Rechtes Tun
5. Rechter Lebensunterhalt
6. Rechte Anstrengung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Konzentration / Meditation

Die Bezeichnung »rechtes« meint »auf das Ganze bezogen«, »angemessen«, »rechtschaffen«, »vollständig« oder »weder einseitig noch zwiespältig«. Der Weg des Buddhismus ist ein Weg der Mitte, nicht der Extreme. Die ersten beiden Regeln beziehen sich auf das Denken und die Gesinnung, die Ausgangspunkte für jede Handlung. Die Regeln drei bis sechs beziehen sich auf menschlich-sittliches, ethisches Verhalten, und die beiden letzten Regeln auf mentales und geistig-spirituelleres Training, den Zugang zu erweitertem Bewusstsein und der vertieften Betrachtung der Welt.

Rechte Ansicht / Rechte Einsicht

Die Regel der »rechten Ansicht« soll dazu anleiten, Dinge möglichst so zu sehen, wie sie wirklich sind. Auch wenn es im Buddhismus keine Wahrheit im ob-

jektiven Sinne gibt, ist ein subjektives Wahrnehmen häufig ein sich selber täuschender oder ein verzerrender Blickwinkel. Die Dinge nicht zu sehen, wie sie sind – sondern wie sie sein sollten – geht Hand in Hand mit Verdrängung, Beschönigung, Verleugnung und nicht wahrhaben wollen.

Zu jedem Sachverhalt gibt es zahlreiche Standpunkte.

Die Regel der rechten Ansicht oder Einsicht meint auch, den Standpunkt verlassen zu können, der eigene Vorteile bietet, aber vielleicht nicht der Wahrheit entspricht. Einen Sachverhalt von verschiedenen Seiten anzuschauen, bedeutet frei zu sein von einer Identifiziertheit mit der eigenen Ansicht und dazu imstande, einen Schritt auf andere Menschen zuzugehen, um ihre Perspektive wirklich zu verstehen. Rechte Ansicht und Einsicht zu leben, heißt, sich um einen unverstellten Blick auf die Wahrheit zu bemühen.

Rechtes Motiv / Rechte Gesinnung

Dieser Hinweis der buddhistischen Lehre meint, man solle die Motive, aus denen man handelt, erst hinterfragen und sich der wahren Absicht bewusst werden. Häufig sind die Motive hinter den äußeren Motiven andere, versteckte Absichten, mit dem Ziel etwas Bestimmtes für sich selbst zu erreichen. Zum Beispiel Gutes zu tun, um geliebt zu werden oder Abhängigkeit zu erzeugen. Sich die Motive bewusst zu machen, die zu Handlungen führen, heißt auch, das Spiel von Opfer und Täter zu verlassen, die einander bedingen. Sich klar zu werden darüber, ist der Beginn und die Voraussetzung für eine Verhaltensänderung und eine neue innere Haltung.

Zuerst sollten die Absichten frei von persönlichem Streben nach Vorteil und von Unehrlichkeit sein, ehe gehandelt wird. Ein rechtes Motiv führt zu Überzeugung und totaler Authentizität. Das Tun kommt aus innerer Überzeugung, das Gefühl des Opfer-Daseins und die Erwartung der Dankbarkeit verschwinden. Dann ist das Tun voller Sinn und Freude, Güte und Frieden.

Rechte Rede

Die rechte Rede bedeutet im Buddhismus, eine Sprache zu benutzen, die frei von Hass, Feindschaft, Uneinigkeit und Zwietracht ist. Das bedeutet, auf Lüge, Verleumdung, Schmeicheleien, leeres Geschwätz und Klatsch zu verzichten.

Rechte Rede meint auch, keine niederen Instinkte – wie Sensationsgier oder

Gewalt – zu schüren und stattdessen ehrlich, friedfertig, heiter und wertschätzend über andere und mit anderen Menschen zu reden. Sie hält sich an die Tatsachen und achtet auch darauf, richtig verstanden zu werden.

Rechtes Tun

Das rechte Tun ist frei von Furcht, handelt zum Wohle aller und immer den Umständen angemessen. Alles, was Frieden, Ruhe und Harmonie erzeugt, was zu Erkenntnis, Weisheit und Wohlbefinden beiträgt, ist rechtes Tun. Es respektiert den freien Willen von anderen und sich selbst, ist jedoch kein selbstgefälligtugendhaftes Handeln. Im Buddhismus geht es immer um die Erlangung von Weisheit, aus der das Handeln entspringt.

Zur Unterstützung auf dem Weg kennt der Buddhismus fünf Sittenregeln:

1. nicht töten
2. nicht stehlen
3. keinen unerlaubten Geschlechtsverkehr (Missbrauch, Übergriff)
4. nicht lügen
5. berauschende, suchterzeugende Mittel meiden (Abhängigkeit macht unfrei)

Eingriffe in die Würde und Freiheit von anderen sollen unterlassen werden. Achtung und Wohlwollen und der Respekt vor dem Leben sind die obersten Prinzipien. Jeder Mensch muss sein Tun vor allem vor sich selbst verantworten können und nicht nur aus Angst vor Strafe etwas unterlassen.

Alle Regeln des Buddhismus sind jedoch keine Ge- und Verbote im moralischen Sinne, sondern Regeln der Menschlichkeit und der Liebe. Menschen mit offenem Herzen leben ganz natürlich, ohne anderen zu schaden, verbunden mit der Schöpfung und allen Lebewesen, und ohne Regeln zu brauchen, nach denen sie handeln sollen. Ihr Handeln gründet auf Einsicht und tiefem inneren Verstehen. »Heilsames« Verhalten im buddhistischen Sinne erzeugt Frieden, Ruhe, Harmonie und führt zu Weisheit und Wohlbefinden. Der Buddhismus zielt ab auf die Befreiung von Leiden, auf Gesundheit und Glück im Leben. »Mögen alle Wesen glücklich sein« betrifft auch das eigene Selbst, denn jeder Mensch, der selbst glücklich ist, macht die gesamte Welt zu einer glücklicheren Welt.

Gesundheit und materieller Wohlstand sind Nebenprodukte des Tuns in diesem Sinne. Reichtum im Sinne des Buddhismus ist nicht von Haus aus abzulehnen. Materielle Güter sind nur das, wofür man sie einsetzt. Reichtum kann

andere unterstützen, immer natürlich gesetzt den Fall, dass er auch ehrlich erworben wurde. Generell sind Eigenschaften wie Eigenverantwortung sowie materielle Unabhängigkeit im Buddhismus erstrebenswert, um sich selbst erhalten zu können.

Rechter Lebensunterhalt

Diese Regel stellt klar, dass der Lebensunterhalt mit einer Tätigkeit verbunden sein sollte, die keinem Lebewesen schadet. Zu vermeiden in diesem Zusammenhang wären zum Beispiel der Handel mit todbringenden Waffen und mit suchterzeugenden Mitteln; Betrügereien und Geld verdienen durch Verhalten, das andere schädigt; und das Töten von Tieren sowie der Handel mit Schlachttieren. Im Zusammenhang mit dem Essen von Tieren bedeutet das: Fleisch essen ist nicht verboten, falls es notwendig ist. Nahrung, die gewonnen wird, ohne Leben zu zerstören, ist jedoch der Vorzug zu geben. Werden Tiere getötet, soll das rasch und leidenschaftslos, ohne Gier und Hass geschehen und auch immer in Maßen. Unter rechtem Lebensunterhalt werden vor allem Berufe verstanden, die weder die fünf Sittenregeln verletzen, noch daraus Nutzen ziehen.

Rechte Anstrengung

Darunter versteht man geistige Anstrengung, die sowohl Gedanken, als auch Gefühle und Emotionen umfasst. Gedanken und Gefühle sind die Nahrung des Geistes. Körperliche Hygiene ist meistens selbstverständlich, aber geistige Hygiene, geistiges Maß halten und sich Reinigen von destruktiven Gedanken braucht Disziplin und Bewusstheit.

Seelenhygiene umfasst auch eine bewusste Entscheidung, was wir geistig aufnehmen und welche Eigenschaften wir kultivieren möchten. Das braucht Bemühen.

Rechte Anstrengung meint in diesem Zusammenhang, Eigenschaften wie Wohlwollen, Güte und Mitgefühl, Gleichmut und Mitfreude einzuüben, die im buddhistischen Leben einen sehr hohen Stellenwert haben. Wohlwollen meint zum Beispiel eine offene, positive Geisteshaltung anderen Menschen gegenüber, Toleranz und Wertschätzung.

Das Bemühen, ein Verhalten einzuüben und zu leben, das andere unterstützt, ist ein meditatives Training und verlangt Ausdauer und den Willen, sich seiner

selbst bewusst zu werden. Vorerst beginnt das Training bei sich und bei wohlwollendem Verhalten auch sich selbst gegenüber, also sich selbst so zu lieben, wie man jetzt ist, mit all seinen Fehlern und Schwächen. Erst diese Basis der Selbstliebe lässt sich auf andere ausdehnen und auch die Wirklichkeit annehmen, so wie sie ist. Sich selbst zu lieben bedeutet nicht, nur noch den eigenen Vorteil zu suchen, sondern verbunden mit allem, was existiert, bei sich selbst zu beginnen. Jede Veränderung im Außen beginnt mit einer Veränderung in uns selbst.

Mitgefühl meint im buddhistischen Sinne, nicht mit zu leiden, sondern mit Mitgefühl anwesend zu sein und zu unterstützen. Mitfreude ist die Fähigkeit, am Glück von anderen teilzuhaben, sich mit ihnen zu freuen, ohne sie zu beneiden oder das Glück zu missgönnen. Gleichmut wiederum meint, ein inneres Gleichgewicht finden und in der Mitte zu sein und bleiben, was immer geschieht. Das ist ein Weg zu innerem Frieden.

Rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration / Meditation

Sowohl Achtsamkeit als auch Konzentration im rechten Sinne beziehen sich auf ein Training des Bewusstseins, das auch meditativ ist. Alle anderen Pfade sind die Vorstufen zu den letzten beiden Pfaden des achtfachen Pfades. Hier geht es nicht mehr um Denken und Handeln im Alltag, sondern um die Bewusstheit über die emotionalen und mentalen Prozesse des Daseins. Grundlagen der buddhistischen Meditation sind Achtsamkeit, Beobachtung, Bewusstheit und wache geistige Wahrnehmung des Seins. Achtsamkeit ist auf vier verschiedenen Ebenen möglich:

1. Körper (materielle Ebene) – z. B. Achtsamkeit auf den Atem
2. Gefühle, Empfindungen (emotionale Ebene)
3. Gedanken, Geist (mentale Ebene)
4. Dharma (spirituelle Ebene) – z. B. auf die Bedingungen menschlicher Existenz

Gefühle, Empfindungen, Gedanken werden bewusst wahrgenommen und wieder losgelassen. Hier beginnt der spirituelle Pfad und die Befreiung von Unbewusstheit. Tiefe Einsichten werden möglich und Selbst-Entdeckung sowie Selbst-Verwirklichung können die höheren Dimensionen des Seins erschließen helfen. Meditierende auf diesem Weg beginnen, unbegrenzte Liebe, Güte und Wohlwollen für alle Wesen auszustrahlen, Mitgefühl und Mitfreude sowie Gleichmut zu empfinden.

Zur Erreichung dieser Ziele wurden unzählige Methoden der Meditation entwickelt und der Buddhismus ist auch hier nicht ausschließend. Für Shaolin-Mönche ist einerseits das Meditieren im Sitzen, andererseits die bewegte Form wie im Qi Gong und im Gong Fu / Kung Fu von zentraler Bedeutung. Haltung beim Sitzen sollte bequem sein. Im Osten entspricht das dem Sitzen auf dem Boden, meist im Lotussitz oder Schneidersitz. Wichtig ist ein gerader Rücken, sodass die Energie und Atmung frei fließen.

Der Inhalt sollte jedoch nicht mit der Form verwechselt werden. Auch aufrecht auf einem Stuhl zu sitzen, kann eine Position für eine Meditation sein. Meditieren im Liegen kann die Gefahr, dabei einzuschlafen, beinhalten. Nachdem kurz vor dem Einschlafen und vor dem Aufwachen jedoch ein ähnlicher Bewusstseinszustand vorherrscht wie beim Meditieren, kann man diese Phasen auch liegend im Bett dafür nützen.

Meditieren bedeutet innezuhalten und sich gewahr zu werden, zu fühlen, zu spüren und wahrzunehmen. Es erzeugt einen Zustand der Entspannung und der Beruhigung des Geistes. Die Sammlung, Konzentration und Beherrschung des Geistes werden im Buddhismus »Samadhi« genannt. In der Meditation fällt es oft leichter, sich seiner selbst bewusst zu werden und die eigenen Fehler oder Einschränkungen zu erkennen, die den Fortschritt blockieren. Nach buddhistischer Weltansicht sind das vor allem:

1. Sinnliche Begierde
2. Groll, Hass, Ärger
3. Stumpfheit und Trägheit
4. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe
5. Zweifelsucht

Einsicht ist der erste Schritt zu der Entscheidung, etwas im Leben oder sich selbst zu verändern und damit Neues anzuziehen. Entspannung und Konzentration sind die Vorstufen zu den Zielen der Weisheit und Klarheit im Leben. Die Fokussierung des Geistes hilft, zu verändern und tiefe Sammlung zu erzielen. Die Achtsamkeit beim Meditieren kann sich auf den Körper, die Gefühle und Empfindungen oder das Denken und den Geist richten.

Der Pfad der Sammlung führt zu verschiedenen Stufen der Versenkung und der mystischen Erlebnisse oder Zustände, wie Verzückung, Seligkeit und Ekstase. Laut Buddha gibt es vier Versenkungsstufen, die dabei helfen, Nirwana und das Ende des Leidens zu erlangen:

1. Achtsames gerichtetes Denken (sinnliches Verlangen hört auf – Wohlbehagen)

2. Geistige Konzentration auf einen Punkt oder Gegenstand (Nachdenken hört auf – Wohlbehagen)
3. Gleichmut, Klarheit, Gelassenheit
4. Aufhebung von Vergangenheit und Zukunft, von Erinnerungen an Gefühle oder Empfindungen – reine Gegenwart, Sein

Eine meditative Grundhaltung ist eine geistige Einstellung, eine offene und bewusste Geisteshaltung im täglichen Leben. Leben im Sinne des Buddhismus ist Meditation, die in jeder Sekunde gelebt wird. Das meint bewusstes, achtsames Dasein, Präsenz in jedem Augenblick, ein Leben im Jetzt. Gehen ist Gehen und Sitzen ist Sitzen, Schreiben ist Schreiben, nicht Denken und Handeln und Sprechen, die einander widersprechen. Angestrebt werden dabei die Erhöhung der Achtsamkeit und der Bewusstheit im täglichen Leben.

Yin und Yang

Das polare Prinzip von Yin und Yang mit weiblich und männlich gleichzusetzen, wie es häufig getan wird, ist bei weitem nicht ausreichend. Yin und Yang sind die Polaritäten, die Leben in seiner Vielfalt überhaupt erst möglich macht. Es spiegelt sich im ganzen Universum und kann auf alle Lebensbereiche angewendet werden, auch auf die Medizin. Das Prinzip von Yin und Yang ist bereits tausende Jahre alt, spielt in der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, eine große Rolle, aber auch in der Meridianlehre, die in der TTM, der Traditionellen Tibetischen Medizin, ebenfalls sehr gebräuchlich ist. Symbolisiert werden Yin und Yang durch das Zeichen der Monade, einen Kreis, der durch eine Schlangenlinie geteilt ist. Seine dunkle und seine lichte Seite fließen stetig und in dem einen ist auch immer das andere enthalten. Yin und Yang bedingen einander, transformieren, verwandeln einander, können einander verzehren, aber auch befruchten.

Leben ist Fluss und Veränderung, die aus dem Spiel der Polaritäten entstehen. Ihre Balance zu erhalten, ist das Bestreben von Yin und Yang, denn nur im Zustand des Gleichgewichts sind sie in Harmonie und damit auch das Ganze. Die scheinbare Welt der Gegensätze fließt durch Yin und Yang in einander, eines ist ohne das andere halb. Energie (Yang) braucht die Materie (Yin), die Materie die Energie. Yang bringt Yin in Bewegung, Yin kann Yang aufnehmen und bewah-

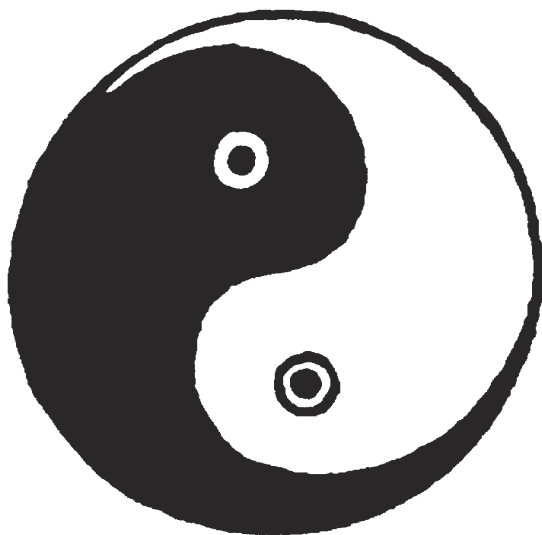


Abb. 1 Die Monade, das Symbol für die polaren Prinzipien Yin und Yang.

ren. Beides zusammen ergibt die Essenz. Sie ermöglicht die Bewusstwerdung, dass der Mensch aus beidem besteht und nur in Verbindung von beidem ein rundes Ganzes ergibt.

Aktivität und Passivität gehören zusammen, Zeiten zum Handeln und Zeiten zum Geschehenlassen. Ein Ungleichgewicht durch die Herausforderungen des Alltagslebens kann die Balance im Körper stören. Das erzeugt zum Beispiel Zustände von Mangel oder Fülle, zu wenig und zu viel Energie, in den Meridianen und Organen. Zu viel Stress und zu wenig Schlaf kann den Yin-Pol schwächen. Vermindert sich auch das Yang im Körper, kann es an die Substanz gehen.

Zu viel Yang im Körper äußert sich oft durch Aufbrausen, Reizbarkeit und Hyperaktivität. Die fortwährende Hitze des Yang kann das Yin »verdampfen« und ebenfalls schädigen. In der fernöstlichen Medizin wird immer darauf geachtet, die Balance wiederherzustellen und die schwache Seite zu stärken. Ein Weg dazu ist die Behandlung der Meridiane, andere Wege sind der Einsatz von Kräutern und anderen Substanzen, Diäten und Veränderungen in der Art der Lebensführung.

Yin

Yin bedeutet übersetzt »die dunkle Seite des Hügels«, die Welt des Schattens. Zu ihr zählt die Nacht, die Feuchtigkeit, Kälte, der Mond und die Erde. Sie wird dem Weiblichen und der Materie zugeordnet. Ihre Farbe ist Schwarz. Die Speicherorgane (feste Organe) des Körpers, dazu zählen Leber, Herz und Herzbeutel (Perikard), Milz, Lunge und Nieren, sind mit der Yin-Energie verbunden. Speicherorgane bewahren die Energie. Die mit ihnen verbundenen Yin-Meridiane verlaufen vor allem an der Innen- und Vorderseite des Körpers.

Langsamkeit, Passivität, Raum und Ruhe sind Qualitäten des Yin. Fließendes, auch alle Flüssigkeiten wie Blut und andere Körperflüssigkeiten, zählen zum Yin-Prinzip. Ausreichend Yin im Körper zu haben, bedeutet Entspannung, erholsamen Schlaf, gute Nervenkraft und eine starke Intuition. Damit gehen Gelassenheit und Geduld Hand in Hand, Abschalten und Genuss. In der Sexualität ermöglicht Yin die Zärtlichkeit, Einfühlungsvermögen und Ausdauer.

Yang

Yang bedeutet übersetzt »die lichte Seite des Hügels«, die Sonnenseite. Zu ihr zählt der Tag, die Trockenheit, Hitze, die Sonne und der Himmel. Sie wird dem Männlichen zugeordnet. Die Farbe dieses Pols ist Weiß. Die Durchgangsorgane (Hohlorgane), das sind Gallenblase, Dünndarm und Dreifacher Erwärmer, Magen, Dickdarm und Blase, sind Yang-Organen. Durchgangsorgane leiten die Energie zur Ausscheidung weiter. Die Yang-Meridiane verlaufen im Körper an der Außen- und Rückseite.

Schnelligkeit, Aktivität, Zeit und Bewegung sind Qualitäten des Yang. Es steht für die Energie, die durch den Körper fließt. Ausreichend Yang im Körper zu haben, bedeutet leistungsfähig und dynamisch zu sein, starke Abwehrkräfte und eine gute Verdauung zu haben. Es ermöglicht Konzentration, Willenskraft und Antrieb, Motivation, Mut und Lebensfreude. In der Sexualität führt Yang zu starker Potenz und Libido.

Die fünf Elemente (Wandlungsphasen)

Die fünf Wandlungsphasen oder Elemente der Natur sind in verschiedenen fernöstlichen Heilsystemen mit unterschiedlichen Namen enthalten. In der Traditionellen Tibetischen Medizin heißen sie Äther, Feuer, Erde, Luft und Wasser. Es gibt einige Unterschiede in der Erklärung und Zuordnung in den verschiedenen Systemen, aber auch viele Gemeinsamkeiten. Wir haben im Folgenden die Elemente nicht nur mit der Bezeichnung aus der TTM versehen, sondern auch andere gebräuchliche Namen in Klammer angeführt, um das Verständnis und die Einordnung auch in andere fernöstliche Heilsysteme zu erleichtern. In der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren Meridianlehre der TTM zum Teil verwandt ist, nennt man die fünf Elemente oder Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Die fünf Elemente beeinflussen und unterstützen einander. Alles ist in stetem Wandel, alles fließt in der Natur. Man spricht im Tibetischen von der »Hervorbringenden Sequenz« (Fütterungszyklus, Ernährungszyklus) und von der »Kontrollsequenz« (Kontrollzyklus, Zyklus der Unterdrückung). Die Natur spiegelt alle Zyklen der fünf Elemente wider. Ein Element geht aus dem anderen hervor und nährt das darauf folgende. Holz nährt das Feuer, daraus entsteht Erde, die wiederum das Metallische, Mineralische der Natur nährt. Metall nährt das Wasser,

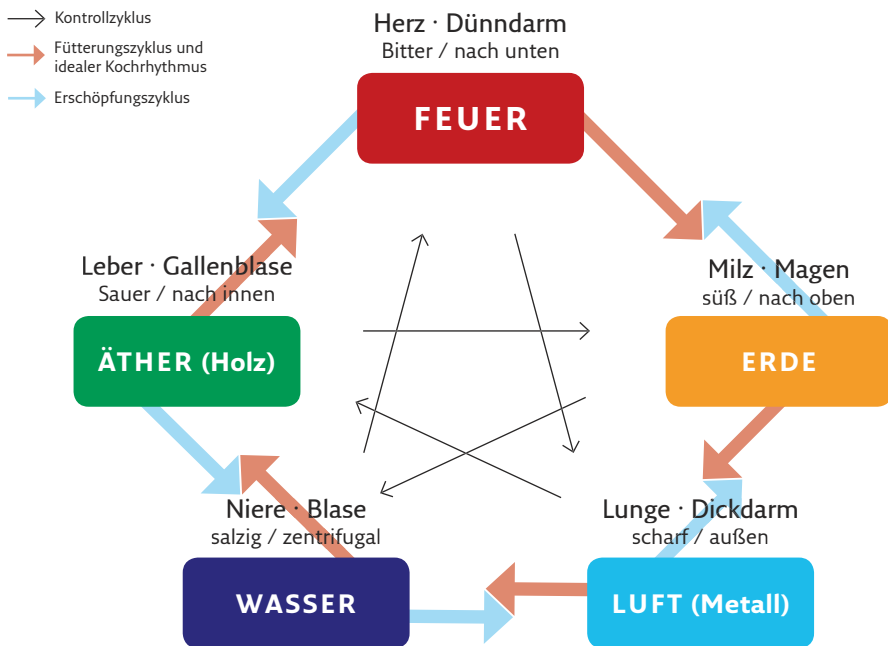


Abb. 2 Die fünf Wandlungsphasen und ihr Einfluss auf einander (»Hervorbringende Sequenz«, »Kontrollsequenz«).

bereichert es um Spurenelemente, und Wasser nährt das Holz, womit sich der Fütterungszyklus schließt.

In umgekehrter Richtung gelesen, wird ein Element vom nachfolgenden verbraucht, zerstört. Wasser greift Metall an und kann Rost erzeugen, Metall – ein Spaten – spaltet die Erde, Erde erstickt das Feuer, Feuer vernichtet Holz und Holz verbraucht das Wasser. Umgelegt auf die allen Elementen zugeordneten Organe, erleichtert dieses Wissen um die Zyklen und Kräfte in der Natur auch das Verständnis des Körpers und seiner Funktionen. Bei zu wenig Nierenkraft (Wasserelement) leidet beispielsweise der Stoffwechsel, also auch der Gasaustausch der Lunge und die Funktion des Dickdarms, was sich über die Haut zeigen kann (Metallelement).

Ebenso durch Naturphänomene zu erklären ist der Kontrollzyklus, der Zusammenhang zwischen den einzelnen Elementen mit dem jeweils übernächsten Element. Holz kontrolliert die Erde – ein Schössling kann selbst die härteste Erdschicht und Asphalt durchstoßen, Erde kontrolliert das Wasser – ein Damm kann einen Fluss im Bett halten, Wasser kontrolliert das Feuer – wenn ein Feuer außer Kontrolle ist, kann das Wasser es löschen, Feuer kontrolliert das Metall – es kann sogar Eisen schmelzen, und Metall kontrolliert das Holz – eine Axt oder

eine Säge kann einen Baum fällen. Der Kontrollzyklus ist notwendig, um das Wachstum der Elemente in einem gesunden Rahmen zu halten. Holz soll wachsen, aber nicht alles überwuchern, Feuer soll wärmen und brennen, aber nicht lodern und verzehren, die Erde soll nähren und nicht ersticken, das Metall soll sich fließend formen und nicht starr werden, und das Wasser soll fließen, aber nicht alles überfluten.

Wird der Kontrollzyklus umgekehrt, ergibt sich ein Zyklus der Überwindung der Unterdrückung. Starke Wassermassen können den Damm bersten lassen, Erde kann Holz bedecken, widerspenstiges Holz kann Metall verbiegen oder stumpf machen, ein Übermaß an Metall kann von einem kleinen Feuer nicht geschmolzen werden, aber Feuer überwindet das Wasser, indem es das Wasser verdampft. Ergänzend dazu spricht die Traditionelle Tibetische Medizin von den Grundprinzipien der Elemente. Erde ist das Prinzip der Entstehung und Formgebung – ohne Erde kann nichts wachsen und hervorgehen. Wasser steht für Zusammenhalt und Vermehrung – ohne Wasser kann nichts zusammenfließen und gezeugt werden. Feuer ist das Prinzip der Reifung und Vollendung, Luft das Prinzip der Bewegung und Verteilung, Raum (Äther) das Prinzip der Ausdehnung, das wiederum das Wirken der anderen Elemente ermöglicht.

Jedes Element kann förderlich oder hemmend wirken und hat äußere wie innere Aspekte, umfasst das Materielle (Yin) ebenso, wie das Geistige (Yang). Das Gleichgewicht und die Harmonie der fünf Elemente ist entscheidend für das gesunde Wachstum in der Natur und die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Jedes Ungleichgewicht, jeder Mangel, jedes Übermaß oder jede Stagnation, kann das Ganze beeinträchtigen und auf gesundheitlicher Ebene Krankheiten und Beschwerden verursachen.

Alles, was existiert, wird den fünf Elementen zugeordnet. Neben den Organen und Meridianen auch Gefühle, Farben, Tages- und Jahreszeiten, Klimafaktoren, Geschmacksrichtungen, Gerüche etc. Alles steht mit allem in Verbindung und kann nicht isoliert betrachtet werden. Dieses ganzheitliche Wissen zeichnet die fernöstlichen Heilsystemen aus. So wird auch die Wirkung von Gefühlen auf den Körper und die Organe erklärbar, werden psychosomatische Wirkungsweisen nachvollziehbar. Das Denken der Traditionellen Tibetischen Medizin sieht den Menschen immer sowohl als körperliches, als auch fühlendes, denkendes und spirituelles Wesen. Darüber hinaus bildet das Verständnis für die fünf Elemente die Brücke zur Pharmakologie und Ernährungslehre, aber auch zum kosmischen Wissen und zur Wirkung der planetarischen Kräfte.

Das tradierte Wissen entstand durch intensive Naturbeobachtung und Beobachtung des Körpers und seiner Funktionen über Jahrtausende. Frühe Zeug-

nisse des Wissens über die fünf Elemente oder Wandlungsphasen sind bereits über 2000 Jahre alt. Sie sind ein zentraler Bestandteil der fernöstlichen Philosophie und beschreiben letztendlich die Grundbausteine allen Seins und die Wirkungskräfte, die das Geistige und das Materielle verbinden. Alles Wachsen, Sein und Werden basiert auf diesen Kräften.

Äther (Raum / Holz)

Der Äther, der Raum, macht die Entstehung und Wirkung aller anderen Elemente erst möglich und durchdringt alles Bestehende. Die vier anderen Elemente können sich in diesem Raum entwickeln und sich ausdehnen. Sie sind umgeben und durchdrungen von den ätherischen Kräften. Das Zusammenspiel der Elemente und von Körper, Geist und Seele entspringen dem freien Raum und dem Prinzip der Ausdehnung.

Im Gegensatz zur TTM, der Traditionellen Tibetischen Medizin, sieht die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, das Holz als erstes der Elemente im Fütterungszyklus an. Es symbolisiert die Frühlingskraft, die Kraft des Schösslings, der die Erde oder sogar den Asphalt durchbricht und dem Licht der Sonne zustrebt. Es ist die formende Kraft und die Leber gilt als die Architektin des Lebens. Leber und Gallenblase werden als die inneren Organe dem Element Holz zugeordnet.

Als Emotionen spielen die Wut, der Zorn, der Ärger hier eine Rolle. Aggressionen sind Teil des Holzelementes, wobei sie in befreiter Form Kräfte des Antriebs in der Natur sind. Unerlöste Aggressionen, die immer aus der Angst kommen (Wasserelement), können die Holzorgane angreifen. »Mir geht die Galle über« sagt dann der Volksmund, wenn der Gallenblasenmeridian nicht in Balance ist und die Wut überhand nimmt. Sie befreit sich durch lautes Schreien. Die Sehnen, Bänder und Nägel gehören ebenfalls zu diesem Element, sowie die Augen als Sinnesorgan.

Das Holz ist das Element des Frühlings, des Morgens und der Himmelsrichtung Osten. Es steht für Geburt und Kindheit. Der Klimafaktor, der es beeinflusst und ihm zugeordnet wird, ist der Wind. Die Farbe des Holzelementes ist Grün, sein Geschmack ist sauer. Die Wirkung der Geschmacksrichtungen der Elemente wird auch in der Ernährungslehre berücksichtigt. Frühling, die Zeit des Holzes, ist auch die Zeit, in der die Gallenblase und Leber am besten entgiftet. Nach dem Winter, der Zeit der Ruhe, wird der Körper wieder in Schwung gebracht, um seine volle Kraft zu entfalten.

Das Holzelement ist mit der Kraft der Visionen verbunden, der Kreativität und der Flexibilität. Es vermittelt die Fähigkeit zum Planen und Organisieren, die Visionen umzusetzen und Entscheidungen zu treffen. Wachstum und Entwicklung brauchen Raum. Stößt diese Kraft auf Widerstände, zieht sie sich zurück ins Innere und beginnt zu stagnieren. Es entsteht Starre und Unflexibilität, ein Problem mit Veränderungen und Loslassen. Überschießende Holzenergie kann alles überwuchern. Das ist die übersteigerte Willenskraft, die alles bestimmen und sich unterwerfen möchte. Zu wenig Kraft des Holzelementes ist wie ein schwacher Schössling – er bleibt nicht aufrecht stehen. Ist das Holz im Körper im Mangel, entsteht die Resignation.

Die Yin-Aspekte des Holzelementes sind das Innehalten, Abwarten, Nachgeben und Geschmeidigsein wie der Bambus, der sich im Wind biegt, aber nicht bricht. Die Yang-Aspekte sind kraftvolles schnelles Wachstum, Dynamik und Vorwärtstreben. Es braucht beide Aspekte, ein Fließen von Yin und Yang und alles zu seiner Zeit, um in Balance zu sein.

Feuer

Das Feuer steht für den lichtvollen, hellen und aktivierenden Teil des Seins. Sein Prinzip ist die Reifung, das Wachstum und es symbolisiert die Reifezeit, die Zeit des Sommers, der Wärme und Hitze. In der Entwicklung des Menschen wird das junge Erwachsenenalter dem Feuer zugeschrieben. Die Tageszeit dieses Elementes ist der Mittag, seine Himmelsrichtung der Süden und seine Farbe ist Rot.

Im menschlichen Organismus manifestiert sich das Feuer im Herzen, Dünndarm, Herzbeutel (Perikard) und im »Dreifachen Erwärmer«, einem energetischen Hohlorgan. Auch das Blut und die Blutgefäße sowie der Schweiß sind Ausdruck des Feuerelements. Als Sinnesorgan ist die Zunge dem Feuer zugeordnet, und die Geschmacksrichtung dieses Elementes ist der bittere Geschmack. Ganz im Gegensatz dazu ist die Emotion des Feuers ganz und gar nicht bitter, sondern die Freude. Sie drückt sich in Lachen und Kichern aus, ist das Element in Balance.

Auch die Sprache ist Teil der Feuerkraft, sowie Überblick und Bewusstheit im Bereich des Geistigen. Die Kraft strebt aufwärts, verbindet Himmel und Erde, richtet sich entgegen der Schwerkraft von dumpfem Beharren auf Erdhaftem auf und der Sonne, dem Licht und der Bewusstheit entgegen. Der Glanz des Feuers spiegelt sich daraufhin im Gesicht wider und zeigt dort seine Energie.

Liebe, emotionale Wärme und Zuwendung harmonisieren das Feuer im Menschen. Wenn sie zu kurz im Leben kommen, kann das die Organe des Feuerelementes schwächen. Freudiges Erleben, Tanzen oder auch Genussmittel wie Kaffee, Tee und Sekt können das Feuer entfachen und anregen. Überstimulation durch Genussmittel, dauernde Überreizung und ständige Konzentration hingegen zehren am Feuerelement. Innere Unruhe, Nervosität, Unklarheit im Denken und Sprechen, ein nicht zu stoppender Redefluss, übermäßiges Schwitzen und Unsicherheiten deuten auf ein Ungleichgewicht in diesem Element hin. Körperliche Aktivitäten und Spaziergehen sorgen für Ausgleich und Harmonisierung im Feuerelement.

Ist die Balance des Feuers gewährleistet, zeigt sich der Mensch in Offenheit, Neugier und Interesse, kann auf andere zugehen und aus dem Herzen kommunizieren. Er hat Ausstrahlung, knüpft Kontakte, begeistert, ist inspiriert und inspirierend für andere. Feuerkraft schafft Vertrauen in die Stimme des Herzens, die Intuition, innere Zufriedenheit, Einsicht und Lernfähigkeit. Die Kraft des Herzens verkörpert auch Weisheit und Wissen in einem tieferen Sinne.

Erde

Die Erde steht für die festen materiellen und formgebenden Aspekte des Seins. Das Substanzielle und Beständige ist hier zu Hause und entsteht aus dem Erd-element. Es ist die Kraft der Mitte, steht für die Übergangszeiten und die Spätsommerzeit des Jahres, die Zeit der Ente und Fülle. Seine Tageszeit ist der Nachmittag, seine Lebenszeit die Reife und die Lebensmitte. Erde steht für die Kraft der Umwandlung und die Süße des Lebens, den süßen Geschmack. Der Klimafaktor ist die Feuchtigkeit, die sie zur vollen Fruchtbarkeit führt. Die Farbe der Erde ist Gelb wie der Lehm.

In der Zeit des Erdelementes wandelt sich das Yang zum Yin in der Natur. Nach den Kräften des Lichts, der Sonne im Frühjahr und Hochsommer, die den Antrieb für Wachstum geben, überwiegen im Herbst und Winter die Kräfte der dunklen kühlen Jahreszeit und des Rückzugs nach innen. In dieser Mitte des Jahreszyklus beginnt die Rückschau auf das Vergangene und die Zeit des Ernte-Dankes. Im Körper manifestiert sich die Erdkraft, die Kraft der Mitte, in der Mitte des Leibes, in Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Wie eine innere Mutter ernährt, befeuchtet und stabilisiert die Erde auch alle anderen Elemente, indem sie ihre Kräfte verteilt. Muskeln, Fett- und Bindegewebe sind ebenfalls Teil des Erdelementes. Es öffnet sich in den Lippen, die bei voller Energie auch sehr voll

ausgeprägt sind. Sein stimmlicher Ausdruck ist das Singen, der volle Klang aus der Mitte, die gut genährt ist.

Die Gefühle des Erdelementes sind Mitgefühl und Fürsorge, die in sich sorgen und grübeln abgleiten können, wenn das Element nicht in Harmonie ist. Umgekehrt betrachtet schwächen Sorgen und Grübeln das Erdelement und seine Organe. Das richtige Maß, auch in der Ernährung, ist für die Erde entscheidend. Zu viel und zu wenig Essen beeinträchtigt dieses Element, ebenso zu viele Süßigkeiten, Genussmittel und kalte Speisen. Energie und Substanz aus der Nahrung zu gewinnen, sind Aufgaben dieses Elementes. Es sorgt für innere Stabilität, Vernunft und Authentizität.

Die Erde liebt die Ruhe und ein harmonisches Zuhause. Zu häufige Reisen und Wohnortwechsel verhindern die Verwurzelung und können das Element und den Körper schwächen. Ein Mangel an Erdkraft kann zu Unkonzentriertheit, Zerstreuung, Selbstmitleid, Selbstzweifel und auch zu Suchtgefahr führen.

Ein Übermaß dieser Energie äußert sich hingegen manchmal in Zwangsbeglückung, dem »Helfersyndrom« oder der Unfähigkeit, selbst Hilfe von anderen anzunehmen. Ist das Element Erde in seinem Gleichgewicht, halten sich Geben und Nehmen die Waage, sowohl beim einzelnen Menschen, als auch auf dem Planeten.

Luft (Wind / Metall)

Die Luft steht für Bewegung und Ausdehnung, sie erleichtert die Verteilung der Energie. Luft, der Atem, ist auch das Element, das die Lungen bewegt. Neben dem Dickdarm zählen die Lungen zu den Organen des Luft- / Metallelements. Auch die Haut und die Körperhaare werden ihm zugeordnet, als Sinnesorgan ist die Nase ein Ausdruck dieser Kraft. Sie ist die Kraft des Westens, des Herbstes und Abends, die Zeit der späten Reife und des Niederganges. Ihr Klimafaktor ist die Trockenheit und die Farbe dieses Elementes ist Weiß.

Sein Geschmack ist scharf, scharf und einschneidend sind auch manchmal die Veränderungen in dieser Lebenszeit. Die Menopause (Wechseljahre) ist die Zeit des Herbstes. Mit dem Versiegen der Monatsblutung und dem Rückzug der Körpersäfte ändert sich im Leben von Frauen in dieser Zeit sehr vieles. Abschied nehmen, Trauer, Melancholie und Loslassen fallen als Emotionen in dieses Element. Die Stimme ist traurig, weinerlich und ausdruckslos.

Während die Tage kürzer und kälter werden, wenden sich die Kräfte in der Natur und im Menschen nach innen. Kondensation und Konzentration gehören in das

Luft- / Metallelement. Es ist der Kraft des Frühlings, des Äthers / Holzes, entgegengesetzt. Während das Holz junges Yang verkörpert, steht das Metall für junges Yin. Die Struktur wird ebenfalls diesem Element zugeordnet, kann aber auch überhand nehmen und sich dann als Starre, Perfektionismus, Zwanghaftigkeit, Begrenztheit und Verurteilung zeigen.

Nähe und Distanz sind ein Thema, ebenso wie Kontakt und Abgrenzung, die sich in der Körpergrenze des Menschen, der Haut, widerspiegeln. Bei einem starken Luft- / Metallelement ist der Organismus wie durch eine energetische Rüstung geschützt vor dem Eindringen von Energien, die Krankheit und Unwohlsein verursachen. Hektik, Stress und chronischer Zeitmangel schwächen die Kraft dieses Elementes, ebenso ausweglos scheinende Situationen, ungelöste Trauer, aber auch Faktoren wie trockene Luft, Luftverschmutzung und Rauchen. Wird dem Element genügend Zeit und Raum gegeben, zum Beispiel für viel Bewegung an der frischen Luft im Freien, werden Atem und Kreislauf angeregt und wird das Gleichgewicht wieder hergestellt.

Die Rhythmen des Lebens, Tag und Nacht, Ein- und Ausatmen fallen in dieses Element. Wer seinen Rhythmus gefunden hat und frei danach lebt, unterstützt die Energie seines Luft- / Metallelementes. In einem harmonischen Zustand zeigt sich das Element auch im Gleichgewicht zwischen Altes abschließen und das Neue entstehen lassen. Urvertrauen ist vorhanden, ein Sinn für Gerechtigkeit, Anerkennung, Wertschätzung und Respekt im Hinblick auf andere Menschen und das Leben als Ganzes.

Wasser

Das Wasser steht für das fließende und alles verbindende Element, für Zusammenhalt, Vermehrung, Wachstum und Anpassungsfähigkeit. Wasser kann Hindernisse umfließen, Steine abschleifen und durch stetes Fließen große Umgestaltung bewirken. Es symbolisiert die Kraft des Nordens, der Nacht und des Winters, die Zeit des Rückzugs und der Speicherung. Klimatisch fällt die Kälte in dieses Element. Im Lebenszyklus eines Menschen ist es die Zeit des Alters und Todes. Die Kraft des Vergehens und Sterbens zeigt auch den scheinbaren Stillstand vor der Geburt des Neuen. Der Same ruht in der Dunkelheit und sammelt Kräfte für den nächsten Zyklus des Lebens.

Die Farbe des Wassers ist Schwarz-Blau und von den Kräften des Yin verkörpert es das alte Yin, das kalte Dunkel. Die Emotion, die es auslöst, ist Angst, die Angst ums Überleben. Als Reaktion zeigen Körper und Stimme ein Zittern

und Stöhnen, in einem anderen Zusammenhang auch bei einer weiteren Ausdrucksform des Wassers zu beobachten – bei der Sexualität.

Die Nieren und die Blase sind die Organe, die vom Wasser durchströmt sind. Auch in Knochen, Zähnen, Nerven und Kopfhaaren materialisiert sich das Element. Das Ohr ist das Sinnesorgan des Wassers. Der Geschmack dieses Elementes ist salzig und Salz hilft dem Körper, Wasser zu speichern.

Bei überbordendem Wasser schwillt eine scheinbare Furchtlosigkeit manchmal zu Übermut oder Leichtsinne an. Zu schwache Wasserkraft kann zu Seichtheit, Oberflächlichkeit oder ängstlicher Starrheit, aber auch zu Mangel an Ausdauer und zu schwacher Belastbarkeit führen. Ein unregelmäßiger Lebensstil, Schlafmangel, Dauerlärm und viel Stress können das Element schwächen.

Zu ruhen, sich zu entspannen und in sich zu gehen, gehören zum Wasserelement, um es in Balance zu halten, wie ein gesundes Ausmaß von Aktivität. Die Raunächte zwischen den Jahren, die Zeit des Überganges, ist für Rückzug und Innenschau gut geeignet und in vielen alten Kulturen dafür bewusst genutzt worden. Ist die Wasserkraft im Gleichgewicht, sind Zeugungskraft und Fruchtbarkeit stark. Alles Leben entsteht aus dem Wasser. Der Lebenswille und Zielstrebigkeit werden ebenso daraus geboren, wie Mut und Ausdauer, um das gesamte Potential zu verwirklichen.

Drei Prinzipien – drei Fehler, drei Gifte

Auf Basis der Fünf-Elemente-Lehre und der Buddhistischen Philosophie fußt das Verständnis der Drei Prinzipien im Menschen, die bei der traditionell tibetischen Auffassung von Gesundheit und Krankheit eine entscheidende Rolle spielen. Es handelt sich dabei um psychophysische Energien, die in Wechselwirkung stehen und einerseits von äußeren Ursachen, wie der Lebensführung, Ernährung oder klimatischen Faktoren, beeinflusst werden können, andererseits auch durch Fehlverhalten und durch geistige Faktoren. Ihr Zusammenwirken bestimmt auch die Konstitution eines Menschen.

Die Drei Prinzipien heißen rLung, mKhrispa und Badkan und werden auch als Analogien zur Griechischen Säftelehre mit den Bereichen Wind / Blut (sanguis), Galle (cholé) und Schleim (phlegma) oder zu den ayurvedischen Regelkreisen (doshas) Vata, Pitta und Kapha gesehen. In der westlichen Schulmedizin würde rLung dem Metabolismus (Stoffwechsel), mKhrispa dem Katabolismus (Abbaustoffwechsel) und Badkan dem Anabolismus (Aufbaustoffwechsel) entsprechen. Zwischen den genannten Systemen gibt es zahlreiche Ähnlichkeiten und Über-

einstimmungen, aber auch Unterschiede und Besonderheiten der Traditionellen Tibetischen Medizin.

Das reibungslose Zusammenwirken der Drei Prinzipien im Körper ist notwendig für den Zustand der körperlichen Gesundheit. Darüber hinaus ist es entscheidend für das geistig-seelische Wohlbefinden und die spirituelle Entwicklung des Menschen. Ist eines der Prinzipien zu stark oder zu schwach ausgeprägt, entsteht ein Ungleichgewicht im Körper, im Seelischen und Geistigen, das sich in Form von Krankheiten und Beschwerden manifestiert. In der Traditionellen Tibetischen Medizin werden Hitze- und Kältekrankheiten unterschieden. Hitzekrankheiten entstehen durch ein Übermaß an mKhrispa, Kältekrankheiten durch zu viel rLung oder Badkan.

Bei der Entstehung von Krankheiten spielt, nach Auffassung der Traditionellen Tibetischen Medizin, auch die Geisteshaltung des Menschen im buddhistischen Sinne eine sehr große Rolle. Die Drei Prinzipien und das Gleichgewicht der Lebensäfte und Kräfte können durch die drei Fehler oder drei Gifte des Geistes, durch Gier, Hass und Verblendung, geschädigt werden. Sie halten das Rad der Wiedergeburten in Bewegung, erzeugen negatives Karma. Die Behandlung setzt ebenfalls in einer ganzheitlichen Form an und empfiehlt, neben körperlichen Therapien, die Eigenschaften Großzügigkeit, Freundlichkeit und Geistesklarheit zu kultivieren.

rLung – Windkrankheiten – Gier und Anhaften

Das Prinzip rLung (sprich: lung) ist die bewegende Kraft im Körper und der Träger der Lebenskraft, des Bewusstseins. Es korrespondiert vor allem mit dem Luftelement (Wind / Metall). Von Bewegung im Körper – Darmbewegung (Peristaltik), Atmung, Herzrhythmus und Gefäßkontraktion – bis zu geistiger Beweglichkeit und der Bewegtheit durch reicht dieser Bereich. Das Prinzip rLung steuert und kontrolliert auch alle anderen Energien und ist deshalb von besonderer Wichtigkeit. 60 Prozent der tibetischen Medikamente beziehen sich auf Störungen dieses Energieprinzips.

Im Körper wohnt die Kraft des rLung in der unteren Körperhälfte, vor allem im Dickdarm, wo auch das unbewusste Wissen ein körperliches Speichersystem hat. Alle psychosomatischen Vorgänge, die Funktionen des zentralen und vegetativen Nervensystems und des hormonalen Systems sowie des Immunsystems hängen damit zusammen.

Störungen des rLung zeigen sich zum Beispiel als Herz- und Kreislauferkran-

kungen, Bluthochdruck, chronische Darmstörungen, Schwindel, Tinnitus (Ohrgeräusche), Rücken- und Nackenverspannungen oder Kopfschmerzen. Auch die Neigung zu kalten Händen und Füßen, Nervosität und Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Ängste, Sorgen, Grübeln und Schwierigkeiten, den Gedankenfluss zu stoppen, können damit zusammenhängen.

Emotionen und Gefühle stehen im Zeichen des rLung, Störungen in diesen Bereichen belasten deshalb auch den Emotionalkörper sehr. Der Zustand der Gier, der Begierde, des Habenwollens wirkt sich, nach dem Verständnis der Traditionellen Tibetischen Medizin, negativ auf rLung aus. Das Verlangen, Dinge (oder Menschen) zu besitzen und den Besitz zu vermehren, fällt ebenso in diesen Bereich, wie an Dingen anzuhaften. Das »Gegengift« aus buddhistischer Sicht ist die Großzügigkeit.

mKhrispa – Gallekrankheiten – Hass und Aggressionen

Das Prinzip mKhrispa (sprich: Tripa) ist die wärmende Kraft im Körper. Es korrespondiert vor allem mit dem Feuelement. Übersetzt wird es als »Galle«, weil diese als der Ausdruck des Feuers, die Verdauungsenergie, im Körper betrachtet wird. Ihre Aufgabe ist die Auflösung und Verbrennung. Erst wenn die Nahrung durch den Gallensaft aufgespalten ist, kann sie verwertet werden. Neben der Reingung der Körpersäfte ist auch die Erhaltung der Körperwärme ein Teil von mKhrispa.

Der Sitz dieses Prinzips im Körper ist die Körpermitte. mKhrispa-Störungen äußern sich ebenfalls meist in diesem Bereich, in der Leber, Gallenblase, im Dünndarm, aber auch in der Muskulatur, im Fett, im Knochenmark, Stuhl, Urin und in den Augen. Krankheiten wie Leberzirrhose, Gallenleiden, Hepatitis und Augenerkrankungen spielen hier eine Rolle.

mKhrispa entspringen im geistigen Bereich der Wille, Mut, die Klarheit der Gedanken, rasche Auffassungsgabe und die Intelligenz. Das Reinigen und Zerlegen sind nicht nur im körperlichen, sondern auch im seelisch-geistigen Bereich die Aufgaben dieses Prinzips. Die Kraft des Feuers läutert, verbrennt die inneren Schlacken, die der Erleuchtung im Wege stehen.

Hass und Aggressionen sind das Geistesgift, das zu mKhrispa-Störungen führt. Sie entspringen aus den Begierden, die nicht befriedigt werden können, richten sich gegen jene, die mehr besitzen, und gegen alles, was die Ego-Gefühle bedroht. Freundlichkeit ist heilsam auf der geistigen Ebene, um dieses Gift aufzulösen.

Badkan – Schleimkrankheiten – Verblendung und Unwissenheit

Das Prinzip Badkan (sprich: bekan oder wäkän) ist die erhaltende und aufbauende Kraft im Körper. Es korrespondiert vor allem mit den Elementen Wasser und Erde. Badkan ist somit das Hauptprinzip des physischen Körpers, der zu etwa 70 Prozent aus Wasser besteht. Die Übersetzung »Schleim« nach der griechischen Säftelehre korrespondiert mit den Erkrankungen und Symptomen im Badkan-Bereich: verschleimte Bronchien, verstopfte Nebenhöhlen, Ödeme (Wasseransammlungen), Übergewicht, Mattheit nach dem Essen, geistige Unbeweglichkeit, Gleichgültigkeit (Phlegma).

Der Sitz dieses Prinzips ist die obere Körperhälfte. Es ist vor allem für die Aufnahme der Nährstoffe im Verdauungsprozess zuständig. Die meisten endokrinen (in das Blut absondernden) Drüsen unterliegen der Kontrolle von Badkan, ebenso die Funktionen der Körperflüssigkeiten, die Flexibilität der Gelenke und die sinnliche wie geistige Wahrnehmung. Die Gedächtnisleistung, die Konzentrationsfähigkeit, die Intuition und die seelische Ruhe fallen in den Bereich dieses Prinzips. Es verbindet das Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein sowie den Körper mit Gedanken und Empfindungen.

Unwissenheit, Verblendung und Illusionen schädigen, nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, das Prinzip Badkan. Dazu zählt auch die Weigerung, die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind, sei es aus egozentrischem Irrtum oder schönfärbendem Wunschdenken. Die Angst, sich einer erweiterten Perspektive zu öffnen, dabei sein Ego / Ich zu verlieren und ins Bodenlose zu stürzen, führt dazu, sich an alles Persönliche zu klammern und das Überpersönliche außer Acht zu lassen. Um aus dem Rad der Wiedergeburten im buddhistischen Sinne auszusteigen, soll die Unwissenheit in Geistesklarheit verwandelt werden.

Die acht Krankheitsauslöser

Im Zusammenhang mit den drei Fehlern und drei Giften, die zu Störungen in den drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan führen, stehen acht unmittelbare Krankheitsauslöser. Diese Faktoren, die nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin zu Leiden und Krankheiten führen, sind eng mit der buddhistischen Philosophie verbunden. Dabei handelt es sich um:

- unangemessenes Denken
- unangemessene Ernährung

- unangemessenes Verhalten
- Alter und Konstitution
- ungünstiges Klima
- ungünstige kosmische Einflüsse
- ungünstiges Karma
- Dämonen

Heilung im tibetisch-buddhistischen Sinne beinhaltet auch die Anerkennung der »Vier edlen Wahrheiten« und ein rechtes Leben im Sinne des achtfachen Pfades. Auf diesen Säulen des »Dharma«, den Lehren Buddhas, ruht auch die Traditionelle Tibetische Medizin.

Unangemessenes Denken

Überzeugungen und Glaubenssätze haben Einfluss auf die Erschaffung des persönlichen Lebens und Wohlbefindens. Je nachdem, ob es sich um nährendes, unterstützendes Denken handelt, das auf Liebe und Vertrauen beruht, oder um schwächendes Denken, das auf Angst und Zweifel fußt, verändert sich das Gefühlsempfinden und damit auch der Zustand des Körpers.

Darüber hinaus führen Überzeugungen zu manchmal ungesundem Verhalten. Gedanken des Mangels und der Existenzangst können beispielsweise zu Arbeitsüberlastung und Stress führen. Gedanken der Minderwertigkeit werden eine Sucht nach Liebesbeweisen und Bestätigung auslösen etc.

Den Einfluss des Denkens auf das Immunsystem kennt auch die westliche Medizin unter der Bezeichnung Psychoneuroimmunologie. Dauerstress durch negative selbstschädigende Gedanken schwächt den Organismus und zeigt sowohl seelisch-geistige, als auch körperliche Folgen. Die Traditionelle Tibetische Medizin empfiehlt ergänzend zu einer physischen Behandlung auch eine Harmonisierung durch Meditation und spirituelle Therapie (Gebete, Mantras, Rituale) sowie ein buddhistisches Leben. Nach ihrer Ansicht ist der Mensch eine Einheit aus Körper, Geist, Seele und Spirit, die sich nicht trennen lassen und aufeinander einwirken.

Unangemessene Ernährung

Die Nahrung ist eine der Quellen der Energieaufnahme für den physischen Körper. Die ausreichende Versorgung mit nährstoffreichen Lebensmitteln in mög-

lichst hoher (biologischer) Qualität zählt auch im westlichen Denken zu den Säulen der Gesundheit. Im traditionell tibetischen Sinne sieht man auch die Ernährung in einem ganzheitlichen Sinn. Die energetische Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel auf die Drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan steht hier im Mittelpunkt. Welche Nahrungsmittel gesund und angemessen für einen Menschen sind, richtet sich auch immer nach seiner Konstitution und seiner individuellen Verfassung.

Ein energetisches Ungleichgewicht spiegelt sich in der Verdauung, die Rückschlüsse auf den Gesamtzustand eines Menschen ermöglicht. Überwiegt rLung im Körper, kommt es zu Verstopfung, überwiegt mKhrispa, besteht eine Neigung zu Durchfall. Ein Übermaß an Badkan führt zu unregelmäßiger und unvollständiger Verdauung. Nahrungsmittel gelten in der Traditionellen Tibetischen Medizin als das erste Heilmittel, das zur Anwendung kommt, um ein energetisches Ungleichgewicht auszugleichen. Dabei spielt die Wirkung der sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb ebenso eine große Rolle, wie die acht Potenzen schwer, leicht, warm, kühl, rau, ölig, stumpf und schneidend.

Sieben Ernährungsregeln sollen ebenfalls Anleitung für eine angemessene Ernährung geben: Halte das rechte Maß. Nimm deine Nahrung bewusst auf. Iss, atme und schlucke langsam. Iss nur, wenn du Hunger hast. Trinke erst nach dem Essen. Die Nahrung soll dem Körper entsprechen. Die Nahrungsmittel sollen miteinander harmonisieren.

Unangemessenes Verhalten

Denken, Fühlen und Handeln spielen, nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, eng zusammen. Nicht nur Gedanken und Gefühle, sondern auch das danach Handeln hat eine Auswirkung auf den Körper und die Gesundheit. Ungesunde Lebensgewohnheiten, wie etwa zu wenig Bewegung oder zu wenig Schlaf, tun ihr Übriges.

Die überwiegend sitzende Lebensweise in vielen Berufen führt oft zu Haltungsschäden, Übergewicht, Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu angemessenem Verhalten gehört auch, auf seinen Körper und ein gesundes Maß an Bewegung zu achten. Bei der Bewegung im Freien sind die jahreszeitlichen (klimatischen) Bedingungen zu beachten und die angemessene Kleidung, damit klimatische krankmachende Faktoren nicht leichter in den Körper eindringen können. Spazierengehen und Körpermeditationen werden

als Ausgleich empfohlen, fördern die innere Ruhe und harmonisieren den Atem. Atemübungen zählen ebenso zu den empfohlenen Therapien in der Traditionellen Tibetischen Medizin. Die Kontrolle des Atems, ein ruhiger fließender Atem in Yoga-Übungen, kann trainiert werden und unterstützt dabei, neben verbrauchter Atemluft auch belastende Energien vollständig auszuatmen.

Der gesunde Schlaf ist ebenfalls von Bedeutung für die Erholung von Körper, Geist und Seele. Ein vollständiger Schlafentzug kann viel schneller zum Tod führen als ein Nahrungsentzug. Regelmäßige Schlafzeiten, Stressprävention und leichte Kost am Abend unterstützen die Regeneration im Schlaf. Auch sexuelle Aktivität wird von der Traditionellen Tibetischen Medizin durchaus empfohlen, um energetische Disharmonien wieder aufzulösen, sofern es sich nicht um ein Übermaß an Begierde (rLung) handelt.

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Zeiten der Aktivität und Zeiten der Passivität, zwischen Bewegung und Entspannung, Geselligkeit und Rückzugszeiten zum Meditieren, sich Zentrieren, ist ein Bestandteil des angemessenen Verhaltens im Sinne des tibetischen Denkens.

Alter und Konstitution

Werden und Vergehen, das Prinzip der Vergänglichkeit alles Irdischen, ist ein fester Bestandteil des tibetisch buddhistischen Denkens. Insofern spielt auch das Alter, die Auseinandersetzung mit der menschlichen Vergänglichkeit und dem Tod eine Rolle. Letzterer wird auch ausführlich im »Bardo Thödol«, dem »Tibetische Totenbuch«, behandelt.

Hand in Hand mit dem Alter geht auch der Abbau der Körperkräfte, was sich auf die Konstitution und das Verhältnis der Drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan im Körper auswirkt. Der Zustand dieser Energien ist die Basis für jede Behandlung im traditionell tibetischen Sinne.

Ungünstiges Klima

Nicht nur wetterfühlige Menschen sind dem Einfluss des Klimas auf die Gesundheit ausgesetzt, besagt die Traditionelle Tibetische Medizin. Die Klimafaktoren der fünf Elemente – Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte – beeinflussen auch den Körper und können speziell in den Jahreszeiten, in denen sie vorherrschen, krankheitsauslösend sein. Der Witterung angemessene Klei-

dung und die nach Jahreszeit passende (z. B. wärmende oder kühlende) Ernährung, helfen die ungünstigen klimatischen Einflüsse zu vermeiden.

Je nach Grundveranlagung, leidet der Mensch unter einem der Klimafaktoren am meisten und ist dagegen besonders empfindlich, andere Faktoren sind wohltuend und der Gesundheit zuträglich. Da die Drei Prinzipien in den Jahreszeiten auch unterschiedlich aktiv sind – rLung vor allem im Sommer, mKhrispa im Herbst, Badkan im Frühling – kann es in diesen Jahreszeiten bei einem konstitutionell im Körper schon vorhandenen Ungleichgewicht der Energien besonders leicht zu Krankheiten kommen.

Ist rLung im Körper vorherrschend, wäre der Aufenthalt an warmen sinnesberuhigenden Orten mit schöner Landschaft angemessen und unterstützend. Bei viel mKhrispa sollte der Ort eher kühl und schattig sein, während bei einem Übermaß an Badkan die trockenen sonnigen Plätze wohlton.

Ungünstige kosmische Einflüsse

Das Wissen um den Einfluss der Gestirne auf das irdische Leben, die Gezeiten und die Menschen ist in vielen alten Kulturen Bestandteil der Weisheitslehren gewesen. Die Traditionelle Tibetische Medizin hat sich dieses Wissen, ebenso wie die Traditionelle Chinesische Medizin und das indische Ayurveda, bewahrt. Die Ausbildung in TTM beinhaltet auch heute noch die Astrologie und zur Herstellung von Arzneien wie etwa den Juwelenpillen oder für Heilungsriten werden besonders günstige Konstellationen gewählt.

Ungünstiges Karma

Bestandteil des buddhistischen Denkens und damit die geistige Basis für die Traditionelle Tibetische Medizin ist auch die Ansicht, dass andere Leben im Kreislauf der Wiedergeburten Einfluss auf unser jetziges Leben und unsere Gesundheit haben. Ungünstiges Karma, erzeugt durch den Charakter und Willen in Form von Taten, Worten und Gedanken, wird von der Seele in den Körper gebracht. Gleichzeitig schafft sie sich dadurch die Möglichkeit, durch eine neue unterstützende Form des Handelns dieses Karma aufzulösen.

Die TTM kennt insgesamt 101 Krankheiten, die durch ungünstiges Karma bedingt sind. Dazu zählen auch schwere, unheilbare Krankheiten wie beispielsweise Krebserkrankungen. Vor allem die drei Gifte (Gier, Hass, Verblendung)

schaffen nach buddhistischer Auffassung schlechtes Karma und damit Krankheiten. Im Sinne des achtfachen Pfades hat jedes Denken, Sprechen und Handeln seine Konsequenzen in Form von Karma (Kreislauf von Ursache und Wirkung), sowohl auf positive wie auch negative Weise. So lassen sich auch schwere Krankheiten manchmal kurieren, indem ein Teil der Behandlung sich diesen Ansätzen widmet.

Zur Behandlung werden unterstützend auch Meditationen und spirituelle Therapien empfohlen. Gebete, Rituale, das Rezitieren von Mantren und damit eine Veränderung des Bewusstseins und der Geisteshaltung haben auch eine Wirkung auf den Gefühlszustand des Körpers. Über den Hormonhaushalt stehen Geist und Seele mit dem Körper und den Gefühlen in Verbindung. Körperlich-hormonelle Vorgänge lösen ebenso Gefühle und geistig-seelische Reaktionen aus, wie umgekehrt Therapien, die zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden führen, auch den Körper entspannen. Sie unterstützen in weiterer Folge auf diese Art und Weise das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Dämonen

Die Ansicht, dass auch Geister oder Dämonen für Krankheiten, vor allem schwere seelische Leiden, mit verantwortlich sein können, kommt aus dem schamanischen Denken, das in der Bön-Tradition wurzelt. 360 männliche Dämonen sollen vor allem Aggression und Wut und damit mKhrispa verstärken. 360 weibliche Dämonen nähren die Begierden und Wünsche und damit rLung. 360 ortsgebundene Dämonen stehen in Resonanz zu Unwissenheit und Verblendung, sie regen das Badkan an. Die Geister erzeugen auf diese Weise ein energetisches Ungleichgewicht, dieses führt wiederum zu Erkrankungen.

Der Einfluss von Fremdenergien oder Geistern war auch im westlichen Denken vor 500 Jahren noch verbreitet. Paracelsus empfahl zum Beispiel das Johanneskraut gegen Dämonen, denn es vertreibe die bösen Geister der Schwermut und Depression. In diesem übertragenen Sinne, mit Kräutern und Moxatherapie, aber auch mit schamanischen Ritualen, Gebeten und Segnungen wird in der Traditionellen Tibetischen Medizin diesen Krankheitsursachen noch heute begegnet.

Die Aura – das Energiefeld des Körpers

Der menschliche Körper ist von einem eiförmigen Energiefeld umgeben und durchdrungen, das weit über ihn hinausstrahlt. Dieses Feld wird als Aura bezeichnet und ist als »Ausstrahlung« wahrnehmbar. Eine der Funktionen der Aura ist der Schutz des physischen Körpers. Aurasichtige Menschen können in dem elektromagnetischen Kraftfeld Farben wahrnehmen, die den emotionalen und geistigen Zustand widerspiegeln. Gedanken, Gefühle und die spirituelle Entwicklung eines Menschen sind daran ebenso ablesbar, wie die Lebensstemen und Lernfelder.

Der physische Körper ist der dichteste (grobstoffliche) Körper, die Energiekörper oder feinstofflichen Körper schwingen in unterschiedlichen Frequenzen. Zu den feinstofflichen Körpern zählen der Ätherkörper, der Astral- oder Emotionalkörper, der Mentalkörper und der Spirituelle oder Kausalkörper. Je feiner bzw. höher die Schwingung des Körpers, desto weiter strahlt er über den physischen Körper hinaus. Der dichteste der Energiekörper ist der ätherische Körper, der feinstofflichste der Spirituelle Körper.

Verbunden sind die Körper durch die Chakren (Energieräder) und die Meridiane (Energieleitbahnen), die alle Körper als ein feinstoffliches Energieleitsystem überziehen und bis zu 2½ Meter über den physischen Körper hinausragen. Die Meridiane leiten die Energie, die über die Chakren aus der Umgebung und dem Kosmos ins Energiesystem aufgenommen wird, durch alle Körper und sorgen mit den Chakren für den Energieaustausch. Die Chakren fungieren als energetische Empfänger, Transformatoren und Verteiler. Sie nehmen Energie auf und geben Energie ab.

Am Zustand der Chakren, der Meridiane und der Aura lässt sich der gesundheitliche, geistige und emotionale sowie spirituelle Zustand eines Menschen ablesen. Krankheit beginnt als spiritueller Konflikt und sinkt dann immer tiefer, wird er nicht wahrgenommen, durch den Mental- und Emotionalkörper bis in den physischen Körper. Dort zeigt sich der Konflikt als Symptome und in weiterer Folge Erkrankungen. Die Arbeit am Energiesystem unterstützt die körperlichen und geistig-seelischen Heilprozesse, die innere Arbeit spiegelt sich umgekehrt auch im Energiesystem.

Die feinstofflichen Körper

Der ätherische Körper (Äther-Leib)

Der Äther-Leib umgibt den physischen Körper als Vitalfeld, verhindert in gesundem Zustand das Eindringen von krankmachenden Faktoren und wirkt wie ein ätherischer Schutzmantel. Er hat die niedrigste Schwingungsfrequenz der feinstofflichen Körper und die geringste Ausdehnung, ist mit dem physischen Körper und seiner Form eng verbunden.

Inkarniert sich eine Geistseele, werden die Informationen für die Inkarnation (Aufgaben) an den Ätherleib weitergegeben, der durch die Empfindungsebene (Emotionalkörper) aktiviert wird. Auf diese Weise speichern sich die Informationen im Zellbewusstsein des physischen Körpers ab. Die Zellen tragen dieses mitgebrachte Wissen mit Hilfe der Hormone in die Blutbahnen, Hautschichten, in das Gewebe, die Sehnen und die Knochen, damit die Seele im Körper ihrer Aufgabe nachgehen kann. Ein gesunder Ätherleib ist notwendig, um einen gesunden Körper zu bilden und den Körper gesund zu erhalten.

Der Ätherleib löst sich, im Gegensatz zum Astralkörper, drei bis fünf Tage nach dem Tod auf. Durch ihn ist der physische Körper zu Lebzeiten mit dem Astralkörper (Emotionalkörper) verbunden, der den Tod überdauert. In einigen energetischen Lehren wird der Äther-Leib deshalb nicht als eigenständiger feinstofflicher Körper betrachtet, sondern nur als feinste Schwingungsebene des materiellen Körpers und als Verbindungsglied zu den anderen feinstofflichen Körperschichten.

Der Astral- oder Emotionalkörper

Im Astralkörper sind die Emotionen und Gefühle des Menschen gespeichert. Er kann sich mehrere Meter weit ausdehnen und von fühligen Menschen als Energie wahrgenommen werden. Die energetische Schwingung von Emotionen wie Wut und Ärger zum Beispiel wird oft als Ladung und »dicke Luft« gefühlt.

Der Astralkörper ist mit dem dritten Chakra, dem Solarplexus-Chakra, verbunden und damit auch mit der Seele, die nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin in der Milz sitzt. Der Astralkörper wird demnach auch als Verbindung zwischen dem physischen Körper und der Seele betrachtet. Im Gegensatz zum Äther-Leib löst er sich nach dem Tod des materiellen Körpers nicht auf.

Der Mentalkörper

Im Mentalkörper werden die Gedanken, Ideen und Erkenntnisse sichtbar und gespeichert. Er steht in Verbindung mit dem Stirnchakra – dem Dritten Auge – und dem Verstand. Der Mentalkörper unterstützt dabei, Visionen in die Tat umzusetzen. Er weist eine höhere Schwingungsfrequenz als der Astralkörper auf, ist mit diesem verbunden und strahlt über ihn hinaus.

Der Kausalkörper oder Spirituelle Körper

Der Spirituelle Körper ist mit dem Höheren Selbst des Menschen, der unsterblichen Essenz, verbunden und transzendenter Natur. Er bildet im Zusammenhang mit dem Kronenchakra die Verbindung zum Ursprung, zum Göttlichen, und seine Ausdehnung sowie sein Zustand spiegelt die spirituelle Entwicklung eines Menschen wider.

Bei Meisterseelen kann der spirituelle Körper eine Ausdehnung von mehreren hundert Metern erreichen. Die Schwingungsfrequenz einer solchen verwirklichten Buddhakraft kann andere Menschen bei ihrer Heilung und ihrer eigenen spirituellen Entwicklung unterstützen.

Die Chakren – Energieräder des Körpersystems

Die Chakren sind die Energieschaltzentralen unseres Körpersystems. Sie durchdringen den grobstofflichen (physischen) und die feinstofflichen Körper (siehe Aura) und sorgen für den Energieaustausch zwischen Körper und Umwelt. Sie beeinflussen die Zellen, Organe und das gesamte Hormonsystem, sowie die geistige und die Gefühlswelt des Menschen.

Der Begriff »Chakra« (Mehrzahl: Chakren oder Chakras) stammt aus dem Sanskrit, der Sprache der indischen Veden, der heiligen hinduistischen Schriften. Übersetzt bedeutet Chakra soviel wie »Rad«, »Wirbel«, »Kreis« und bezeichnet die Energieräder des Körpers, die im Zusammenspiel mit den Meridianen, den Energieleitbahnen, die Energie im physischen Körper und der Aura verteilen, sie aufnehmen und wieder abgeben. Außer in den Bereichen des Wurzel- und Kronenchakras existieren auch zahlreiche Nebenchakren.

Die sieben Hauptchakren liegen entlang der Wirbelsäule, die den Hauptenergiekanal bildet, öffnen sich nach unten, oben, nach hinten und vorne und sind

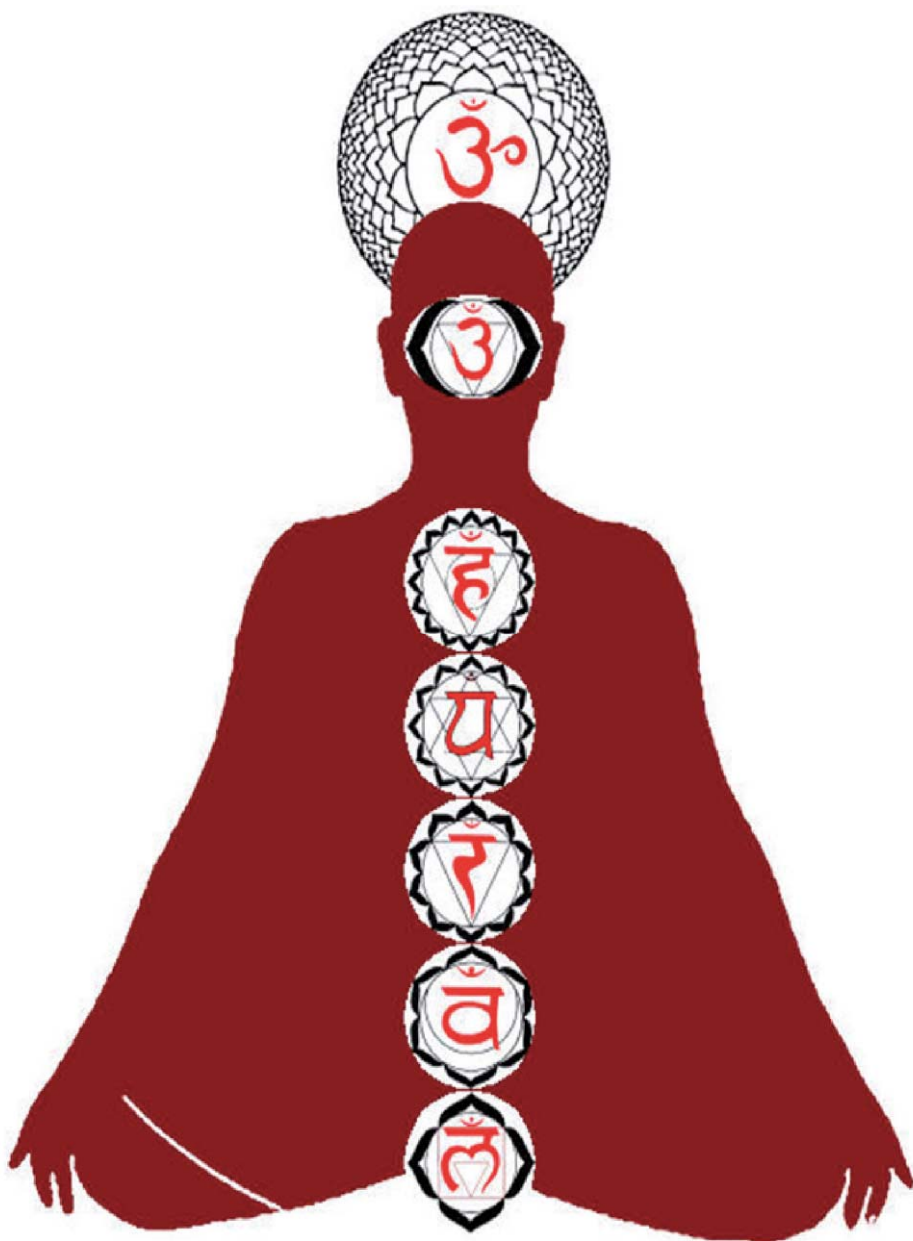


Abb. 3 Die sieben Hauptchakren entlang der Wirbelsäule.

in Bewegung. Je nach Zustand der Chakren sind sie geöffnet oder geschlossen (blockiert). Können alle Chakren Energie ungehindert aufnehmen und wieder abgeben, ist der Zustand des Körpers gesund und vital, das Wohlbefinden ganzheitlich gut und das Bewusstsein bis in die spirituellen Bereiche entwickelt.

Aurasichtige Menschen können die Chakren ebenso wie die Schichten der Aura und die Meridiane wahrnehmen. Die einzelnen Energieräder schwingen auf unterschiedlichen Energiefrequenzen und strahlen im vitalen Zustand in verschiedenen charakteristischen Farben. Die Chakren stehen in Verbindung mit den Gefühlen und Gedanken, die sich auch in der Aura farblich widerspiegeln, ebenso wie der Bewusstseinszustand des Menschen. Sie gelten deshalb auch als psychoenergetische Zentren.

Die sieben Hauptchakren

1. Chakra – Muladhara – Wurzelchakra

Die Sanskrit-Bezeichnung Muladhara bedeutet »Wurzel, Stütze«. Es öffnet sich zwischen Anus und Genitalien nach unten und bezieht auch die Beine mit ein. Das erste Chakra sorgt für die Verwurzelung auf der Erde, die Erdverbundenheit, steht mit der Lebenskraft in Verbindung, dem Lebenswillen und Themen wie Stabilität, Sicherheit und Urvertrauen. Es ist die Verbindung zur Materie, zur »Mutter Erde« und ihren Rhythmen, der erdhaften »weiblichen« Kraft.

Das Wurzelchakra ist das erste Ich-bezogene Energierad, das nach der Geburt aktiviert wird und sich durch das Krabbeln auf Händen und Knien nach etwa acht Monaten stärkt und ausbildet. Der kleine Mensch erkundet die Welt und verwurzelt sich auf der Erde.

Die Farbe des ersten Chakras ist Rot und zum Beispiel durch rote Kleidung lässt sich das Wurzelchakra aktivieren. Im Muladhara ruht auch die Kundalini-Kraft, die schöpferische Urkraft des Menschen, die durch tantrische Praktiken geweckt werden kann und durch den Energiekanal der Wirbelsäule aufsteigt. Sie kann alle anderen Chakren bis hinauf zum Kronenchakra energetisieren und die spirituelle Entwicklung anregen.

Nachdem das Wurzelchakra die Basis für alle anderen Chakren bildet, wird es auch häufig als Basis-Chakra bezeichnet. Es steht in enger Verbindung mit dem physischen Körper und dem Geruchssinn.

2. Chakra – Svadhisthana – Sakralchakra

Svadhisthana bedeutet im Sanskrit »die Süße des Lebens«. Das zweite Chakra öffnet sich etwa zwei Finger breit unter dem Nabel nach hinten und vorne. Es ist mit der Sexualität, der Schöpferkraft, der Sinnlichkeit und Lebensfreude sowie dem Körperbewusstsein verbunden. Über das Element Wasser ermöglicht es den Zugang zur unterbewussten Weisheit und der weiblichen Energie des Fließens und Fühlens.

Das Sakral- oder Sexualchakra ist das zweite Ich-bezogene Energierad. Es wird auch als Hara oder Vitalitätsrad bezeichnet. Die Zeugungskraft und die Empfangnisbereitschaft sind mit diesem Chakra eng verbunden. Es steht in Zusammenhang mit der Bereitschaft zum Geben und Nehmen. Themen wie Genährtsein, Wärme, Wachstum und Geborgenheit haben ihren Ursprung in diesem Bereich. Fließt die Energie frei in diesem Chakra, fällt es leicht, das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Der Mensch ist vital und voll Lebensfreude.

Die Farbe des zweiten Chakras ist Orange. Es wird geschützt und aktiviert durch diese Farbe. Hier mischen sich das Rot des Wurzelchakras und das Gelb des Solarplexus-Chakras. Das Sakralchakra steht in enger Verbindung mit dem Vitalkörper – dem ätherischen Körper – sowie dem Geschmackssinn. Wichtige Nebenchakren des zweiten Chakras liegen an den Hüften und ermöglichen das Voranschreiten physisch und im übertragenen Sinne.

3. Chakra – Manipura – Solarplexus-Chakra

Im Sanskrit bedeutet Manipura »das leuchtende Juwel«. Das dritte Chakra liegt in der Höhe des Solarplexus, des Sonnengeflechts, etwa drei Finger breit über dem Nabel und öffnet sich nach hinten und vorne. Das Chakra wird auch häufig als Nabelchakra bezeichnet. Der Solarplexus ist physisch betrachtet ein Teil des vegetativen, dem Willen nicht unterliegenden, Nervensystems. Das Solarplexus-Chakra leuchtet in diesem Bereich wie eine strahlende Sonne.

Dieses dritte Ich-bezogene Energierad strahlt in der Farbe Gelb. Es wird der Energie des Feuers zugeordnet und steht in Bezug zur Willenskraft, zu Selbstvertrauen und Mut, der Entwicklung des Ich-Gefühls, der Individualität, zu Macht und Durchsetzungskraft. Im Bereich des Solarplexus-Chakras sind die Ego-Themen ebenso zu Hause, wie das innere Kind und alte Erinnerungen. Über den Solarplexus können Gefühle aufsteigen, die Jahrzehnte gespeichert sind, und Gefühlsausbrüche verursachen.

Das dritte Chakra ist stark mit dem Emotionalkörper, dem astralen Körper, verbunden. Alle Formen von Bewertungen von sich selbst und anderen sind Themen des Solarplexus-Chakras. Wenn sie aufgelöst und integriert werden, verändert sich auch die Ausstrahlung dieser »Wärme- und Lichtzentrale« und damit des ganzen Menschen.

Das Solarplexus-Chakra liegt im Bereich des Magens, der Milz, der Bauchspeicheldrüse, sowie des Dünndarms, der Leber und der Gallenblase, die es mit Energie versorgt. Hier, bei Milz, Leber, Gallenblase und auch den Nieren liegen wichtige Nebenchakren des Solarplexus-Chakras. Die Milz gilt auch als Sitz der Seele und damit als die Trägerin eines tiefen Urwissens. Mit dem dritten Chakra verbunden ist außerdem die Sinneswahrnehmung des Sehens.

4. Chakra – Anahata – Herzchakra

Anahata bedeutet auf Sanskrit soviel wie »heil sein«. Im spirituellen Herzraum ist der Mensch ganz und heil. Das Herzchakra als die Mitte der sieben Chakren und die Verbindung von oben und unten öffnet sich in der Mitte des Brustbeins nach hinten und vorne. Im Gegensatz zu den anderen Chakren strahlt das Herzchakra in zwei Farben: nach vorne in Grün, nach hinten in Rosa. Grün gilt als Farbe der Heilung und Harmonie, Rosa als Farbe der selbstlosen Liebe.

Das Herz gilt in allen Kulturen als Zentrum der Liebe, des Mitgefühls. Es bildet die Brücke zwischen Wurzel- und Kronenchakra über das Fühlen. Zentrale Themen des Herzchakras sind auch Menschlichkeit, Zuneigung, Offenheit und Herzengüte. Das vierte Chakra zeigt die Bereitschaft, vom Ich zum Du zu gehen. Es ist das erste Du-bezogene Energierad. Rosa als Farbe schützt das Herzchakra gegen Aggressivität und öffnet es für Mitgefühl. Daraus erwächst die Einfühlungskraft.

Mit einem offenen Herzchakra hat der Mensch die Fähigkeit, vertrauensvoll loszulassen und sich dem Leben hinzugeben. Liebe wird aus vollstem Herzen geschenkt und empfangen. Das Herz heißt das Gegenüber willkommen.

Dem Herzchakra wird das Element Luft zugeordnet und es steht in Verbindung mit dem taktilen Fühlen, dem Tastsinn.

5. Chakra – Vishuddha – Kehlkopfchakra

Im Sanskrit bedeutet Vishuddha soviel wie »Reinigung«. Das Wahrheits- und Wortbewusstsein, das hier erzeugt wird, wirkt reinigend auf das Bewusstsein und trägt zu innerer Klarheit bei. Klarheit im Ausdruck und Selbstaussdruck zählt zu den Themen des Kehlkopfchakras, das auch für Kommunikation steht. Hier werden die Gefühle ausgedrückt und die Gedanken verbalisiert, hier tönt das Innerste nach außen. Das Kehlkopfchakra stellt die Verbindung zwischen Gefühl und Verstand her.

Das fünfte Chakra öffnet sich im Bereich des Kehlkopfs nach hinten und vorne. Es wird deshalb auch Hals- oder Nackenchakra genannt. Seine blaue Farbe beruhigt den Bereich des Mundraums, der Wangen, der Nase, der Ohren und Schultern. Blau stellt die Balance zwischen allen anderen Farben her.

Dieses zweite Du-bezogene Energierad ermöglicht einerseits eine Verbindung vom Ich zum Du über das Sprechen, andererseits aber auch das Setzen von Grenzen. Menschen mit ausgeprägtem Kehlkopfchakra können mit Sprache gut umgehen und sich anderen mitteilen. Sie können ihre Stimme klangvoll einsetzen. Das fünfte Chakra steht im Zusammenhang mit der Sinneswahrnehmung des Hörens und mit dem Element Äther (Raum) sowie in Verbindung mit dem Äther-Leib.

6. Chakra – Ajna – Stirnchakra

Ajna bedeutet auf Sanskrit »Wahrnehmung, Wissen«. Im Bereich des Stirnchakras, auch Drittes Auge genannt, das sich oberhalb der Nasenwurzel zwischen den Augen nach hinten und vorne öffnet, ist der Sitz der inneren Wahrnehmung. Hier können innere Bilder und Visionen empfangen, »gesehen« sowie durch Vorstellungskraft erzeugt, gesendet werden. Hier entwickeln sich Fähigkeiten wie Medialität, Hellsichtigkeit, Telepathie, Traumverständnis, Intuition, Weisheit und Erkenntnis. Das sechste Chakra symbolisiert also auch den sechsten Sinn.

Das Dritte Auge gilt somit als die Pforte zum Kronenchakra und zur Spiritualität, zum Göttlichen. Hier enden zwei der wichtigsten Energiebahnen. Sie symbolisieren die beiden Pole Sonne und Mond, die männliche und die weibliche Kraft. Durch ihr Zusammenfließen wird das Denken von der Dualität befreit und es entsteht das Einheitsbewusstsein. Auf diese Weise ist durch das Stirnchakra die Selbsterkenntnis als höheres Selbst möglich und die Verbindung zur geistigen Welt. In Höhe des Dritten Auges liegt im Gehirn die Zirbeldrüse.

Die Farbe dieses dritten Du-bezogenen Energierades wird in alten Schriften noch mit Indigoblau angegeben, verändert sich aber durch das neue Bewusstsein und die Energie unserer Zeit zu Violett bis Magenta. Das Stirnchakra steht in Verbindung mit dem Mentalkörper.

7. Chakra – Sahasrara – Kronenchakra

Im Sanskrit bedeutet Sahasrara »mannigfaltig, tausendfach«. Das Kronenchakra wird auch häufig als tausendfacher Lotus bezeichnet. Es ist das Chakra mit der höchsten Schwingungsfrequenz und öffnet sich auf der höchsten Stelle des Kopfes, am Scheitel, nach oben. Deshalb wird es ebenso als Scheitelchakra bezeichnet.

Thema dieses siebenten Hauptchakras ist die Verbindung nach oben, zum Göttlichen. Über die Entwicklung des Kronenchakras und der Spiritualität ist Verbundenheit mit dem Kosmos, »Vater Himmel«, dem Universum möglich. Hier entstehen Selbst-Verwirklichung, höchste Reife, kosmische Vereinigung, die Erfahrung geistiger Welten, das Bewusstsein des All-Eins-Seins, Gotteserkenntnis und Erleuchtung.

Die Kraft der Kundalini, die schöpferische Urenergie, stellt die Verbindung zwischen Himmel und Erde, zwischen Wurzel- und Kronenchakra her. Sie integriert alle Kräfte der sieben Chakren, verläuft durch die Wirbelsäule nach oben und richtet die Kräfte nach oben aus. Aufrechtheit und Aufrichtigkeit sind Zeichen der voll verwirklichten Buddhakraft. Die Krone der Schöpfung zeigt sich dann über das Kronenchakra eines verwirklichten Menschen. In Heiligenbildern ist es sichtbar als Heiligenschein.

Die Farbe des siebenten Chakras wird in alten Schriften noch als Violett angegeben, entwickelt sich in der Schwingung der neuen Zeit allerdings in Richtung Weiß und Gold. Das Kronenchakra ist mit dem spirituellen Körper, dem Kausalkörper, verbunden.

Die Meridiane – Energieleitbahnen des Körpers

In allen fernöstlichen Heilsystemen kennt man die Energieleitbahnen des Körpers, die Meridiane. In Indien nennt man sie Nadis. Sie überziehen den ganzen Körper, den grobstofflichen und die Energiekörper, wie ein Netz, das Lebensenergie in alle noch so kleinen Bereiche des Körpers leitet.

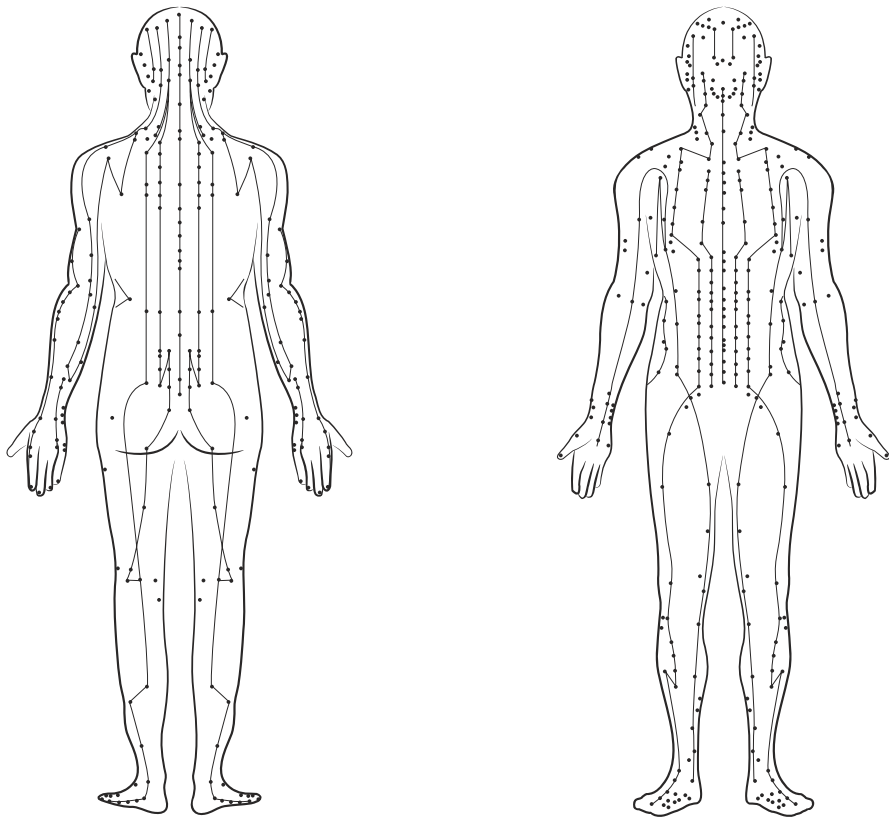


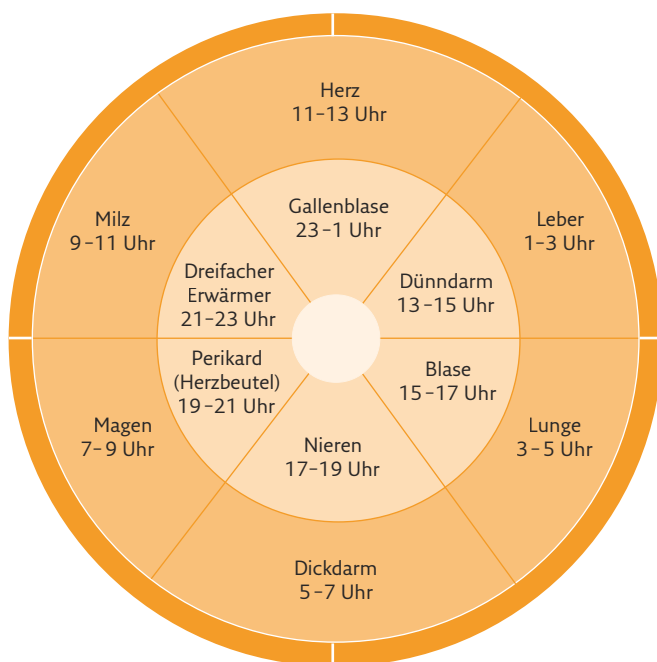
Abb. 4 Die Meridiane, die Energieleitbahnen, überziehen wie ein Netz den Körper.

Auf den Meridianen, meist an ihren Vernetzungsstellen und den aufnehmenden Yin-Meridianen, liegen die Akupunkturpunkte, die auch in der Traditionellen Tibetischen Medizin behandelt werden. Hier kann der Fluss der Energie durch die Leitbahnen durch die Behandlung mit Fingerdruck, Nadeln oder mit Moxakraut (Wärmebehandlung) beeinflusst werden. Manche Punkte konzentrieren die Energie und werden als Tore bezeichnet. Sie sind ein Zugang zum regulativen System des Körpers.

Das Netz der Meridiane teilt sich in verschiedene Leitbahnsysteme, die einerseits von einander getrennt sind, aber an mehreren Schnittstellen in einander übergehen und einander beeinflussen. Die Energie fließt in ihnen immer in die selbe Richtung. Die Energieleitbahnen sind jedoch feinstoffliche Systeme, keine grobstofflichen Leitbahnen wie etwa Blutgefäße. Sie sind mit dem Auge nicht erkennbar, aurasichtige Menschen können sie aber wahrnehmen.

Das Meridiansystem besteht aus verschiedenen Schichten, die unterschiedlich tief im Körper liegen und miteinander vernetzt sind. An der äußersten Schicht des physischen Körpers verlaufen die Muskelleitbahnen, die für die oberste Muskelschicht, die Sehnen, die Haut und die Poren zuständig sind. In ihnen fließt die Abwehrkraft des menschlichen Körpers. Sie verhindern gemeinsam mit der Aura das Eindringen der krankmachenden Faktoren aus der Umwelt. Die Muskelleitbahnen haben keine Verbindung ins Körperinnere.

Die zwölf Hauptleitbahnen sind mit den Organen und ihren Funktionskreisläufen verbunden und nach ihnen benannt. Sie weisen alle einen klaren Anfangs- und Endpunkt auf. Jedes Organ und jeder Meridian hat energetische Hoch- und Tiefphasen während des Tages, die jeweils zwei Stunden anhalten. Innerhalb von 24 Stunden fließt die nährnde Energie durch die Hauptmeridiane in alle Organe. Diese **Aktivzeiten der Meridiane** werden in der »Organuhr« wie folgt dargestellt:



Die energetischen Ruhezeiten der Organe sind jeweils zwölf Stunden später anzusetzen.

Die so genannten Speicherorgane oder festen Organe, wie etwa die Lunge, sind jeweils mit einer Yin-Leitbahn verbunden (z. B. Lungen-Meridian), die Hohl- oder Durchgangsorgane, wie etwa der Dickdarm, mit einer Yang-Leitbahn (z. B. Dick-

darm-Meridian). Die Yin-Leitbahnen verlaufen vor allem an der Vorder- und Innenseite des Körpers, die Yang-Leitbahnen an der Rück- und Außenseite. Speicherorgane bewahren die Energie, Durchgangsorgane leiten Energie weiter zur Ausscheidung. Die Speicherorgane (Yin-Leitbahnen) sind Leber, Herz und Herzbeutel (Perikard), Milz, Lunge und Nieren, die Durchgangsorgane (Yang-Leitbahnen) sind Gallenblase, Dünndarm und Dreifacher Erwärmer, Magen, Dickdarm und Blase.

Je ein Speicherorgan und sein Meridian sowie ein Hohl- oder Durchgangsorgan und sein Meridian sind zu einem Funktionskreis verbunden, der wiederum einem der fünf Elemente zugeordnet wird. Mehrere Funktionskreise bilden gemeinsam einen Umlauf, die drei Umläufe liegen in verschiedenen Körperschichten. Jeder Umlauf besteht aus einem Yin-Arm- und Yang-Arm-Meridian sowie einen Yin-Bein- und Yang-Bein-Meridian. Die Yin- und Yang-Meridiane treffen bei den Finger- und Zehenspitzen aufeinander. Dort schließen sich die Energiekreisläufe.

1. Umlauf

Die Aufgabe des 1. Umlaufes ist die Verdauung und Ausscheidung, die Weiterleitung der Energie aus der Nahrung, Blutbildung und -reinigung sowie Entgiftung. Er verläuft nahe der Körperoberfläche und reagiert auf äußere Einflüsse. Psychisch stehen das Denken, der gesunde Menschenverstand, Wachheit und Individualität mit dem 1. Umlauf in Verbindung.

Funktionskreis Lunge, Dickdarm (Metall-Element)

Der gesamte Energiefluss beginnt im Lungen-Meridian und startet beim mittleren Magenabschnitt. Beim Schlüsselbein tritt der Meridian an die Körperoberfläche, fließt an der Innenseite des Arms entlang und endet beim äußeren Nagelfalz des Daumens.

Der Dickdarm-Meridian beginnt am äußeren Nagelfalz des Zeigefingers, verläuft über den Ellbogen außen entlang zur Schulter, über den Hals und Unterkiefer bis zum äußeren Nasenflügel an der gegenüberliegenden Körperseite.

Funktionskreis Magen, Milz (Erd-Element)

Am unteren Rand der Augenhöhle entspringt der Magen-Meridian, der nach unten zum äußeren Mundwinkel verläuft, über Unterkiefer, Hals und die Mitte des Schlüsselbeins zur Brustwarze absteigt und sich dann weiter unten in das Körperinnere wendet. Dort läuft er im Abstand von einigen Zentimetern neben der Mittellinie des Körpers entlang über das Schambein, die äußere Vorderseite des Beines und den Fußrücken bis zur zweiten Zehe.

Der Milz-Meridian beginnt bei der großen Zehe, läuft über die Innenseite des Beines nach oben zur Leiste und am Bauch etwas außerhalb des Magen-Meridians entlang bis zum Brustkorb. Dort endet er seitlich unterhalb der Achselhöhle.

2. Umlauf

Die Aufgabe des 2. Umlaufs ist, die Grundvitalität, den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu erhalten und regeln, den Flüssigkeitsaustausch vorzunehmen, die vererbte Essenz zu verwalten und die Fortpflanzung zu steuern. Der 2. Umlauf liegt weiter im Körperinneren als der 1. Umlauf. Psychisch werden damit die Themen Angst, Urvertrauen und Geborgenheit sowie die Sexualität verbunden.

Funktionskreis Herz, Dünndarm (Feuer-Element)

Der Herz-Meridian beginnt in der Achselhöhle und verläuft über die Innenseite des Armes und die Handfläche bis zur inneren Seite des kleinen Fingers.

Der Dünndarm-Meridian entspringt am kleinen Finger außen und läuft über den äußeren Rand der Hand entlang bis zum Ellbogen, weiter über den Oberarm und im Zick-Zack-Kurs über das Schulterblatt bis zum hinteren Nacken. Er endet mittig vor dem Ohr.

Funktionskreis Blase, Niere (Wasser-Element)

Der Blasen-Meridian beginnt im oberen inneren Augenwinkel, läuft über den Kopf zur Halswirbelsäule und teilt sich in einen inneren und einen äußeren Ast auf. Diese verlaufen entlang der Wirbelsäule über den Rücken und das Kreuz-

bein zu den Beinen und vereinigen sich wieder auf Höhe der Kniekehle. Über die Wade und hinter dem Knöchel entlang zieht sich der weitere Verlauf bis zum äußeren Rand des Fußes und zur kleinen Zehe.

Der Nieren-Meridian entspringt auf der Mitte der Fußsohle und verläuft weiter hinter den inneren Knöcheln, die Innenseite der Beine entlang bis zum Knie, taucht dort in die Tiefe und kommt über dem Schambein wieder an die Körperoberfläche. Nahe der Mittellinie des Körpers läuft er weiter bis zum Brustkorb, weitet sich aus und steigt höher bis zum Gelenk des Brustbeins und Schlüsselbeins.

3. Umlauf

Die Aufgaben des 3. Umlaufs sind die Speicherung des Blutes sowie der Blutfluss, der Fluss der anderen Körperflüssigkeiten und der Energie im Körper sowie ihre Verteilung. Er regelt die Entgiftung und die Koordination der Körperfunktionen. Der 3. Umlauf liegt tiefer als die beiden anderen Umläufe im Körper. In welchem Umlauf und welchem Organ sich eine Erkrankung zeigt, gibt auch Aufschluss darüber, wie weit (tief) sie bereits in der Körper eindringen konnte. Psychisch verbindet man mit dem 3. Umlauf die Kreativität, gelebte Sexualität, das Leben der Potentiale, aber auch Gefühle wie Zorn, Aggressivität und Gestautsein.

Herzbeutel (Perikard), Dreifacher Erwärmer (Feuer-Element)

Der Herzbeutel-Meridian beginnt seitlich der Brustwarze und verläuft an der Innenseite des Arms als mittlerer der drei Yin-Meridiane zur Mitte der Handfläche. Sein Endpunkt liegt an der Kuppe des Ringfingers.

Der Dreifache-Erwärmer-Meridian entspringt beim vierten Finger und verläuft an der Mitte der Armaußenseite über die Schulter und den Nacken. Er umrundet das Ohr und endet vor dem Ohr.

Funktionskreis Leber, Gallenblase (Holz-Element)

Der Gallenblasen-Meridian startet vor dem Ohr und verläuft bis zum seitlichen Rand der Augenhöhle, weiter von dort im Zick-Zack-Kurs über den seitlichen Schädel und die Schulter nach vorne zum seitlichen Brustkorb. Einige Zacken

weiter, am Rande des Brustkorbs, wandert er zum seitlichen Bauch und zur Hüfte und strömt weiter über die Außenseite des Beines zum Knöchel. Er endet bei der vierten Zehe.

Der Leber-Meridian beginnt bei der großen Zehe, läuft über den Fußrücken weiter und an der Innenseite des Beines entlang bis zur Leiste. Über den seitlichen Bauch führt er bis unterhalb der Brustwarze.

Querverbindungen und Nebenleitbahnen

Zwischen den Hauptmeridianen existieren Querverbindungen, die meist horizontal verlaufen. Kleinere Meridiane verteilen sich über die Körperoberfläche und erinnern an Kapillaren. Diese Verbindungsmeridiane bilden einen eigenen Kreislauf und können pathogene Faktoren speichern sowie verhindern, dass sie tiefer in den Körper eindringen. Darüber hinaus sorgen die divergenten Leitbahnen, die in der Nähe der Hauptleitbahnen verlaufen, für Unterstützung der Abwehrkräfte und des Lymphsystems. Sie treffen vor allem an den Lymphknoten und den großen Gelenken auf die Hauptleitbahnen.

In den tiefsten Schichten des Körpers liegen die Extraleitbahnen oder Außerordentlichen Meridiane. Sie verteilen die Essenz im Gewebe, verbinden die vor- und nachgeburtliche Energie und stehen im Zusammenhang mit der seelisch-geistigen Entwicklung. Diese Leitbahnen können pathogene Faktoren aus den Hauptleitbahnen aufnehmen und sind sowohl mit dem Gehirn, der Wirbelsäule, den Knochen und dem Knochenmark verbunden, sowie mit den Gefäßen und der Gallenblase. Die Aufgabe dieser Leitbahnen ist unter anderem der Ausgleich der Energien der Hauptleitbahnen, deren Fluss sie regulieren.

Gouverneursgefäß und Konzeptionsgefäß

Für die Verbindung und den Ausgleich der Energien der 12 Hauptleitbahnen sind auch das Gouverneursgefäß (Lenkergefäß) und das Konzeptionsgefäß (Dienergefäß) zuständig. Sie bilden gemeinsam den kleinen Energiekreislauf bzw. den großen Zentralmeridian. Das Lenkergefäß – der Yang-Meridian – beginnt am Damm und verläuft über das Steiß- und Kreuzbein über den Rücken die Wirbelsäule hoch bis zum Kopf, im Schädel entlang der Gehirnoberfläche bis zum Scheitel und etwa vier Zentimeter unter der Mittellinie des Gesichts bis zu seinem Endpunkt auf der Gaumenmitte.

Das Dienergefäß – der Yin-Meridian – beginnt ebenfalls am Damm, steigt über das Schambein hoch über die Mittellinie der Körpervorderseite, führt etwa vier Zentimeter unter der Körperoberfläche am Nabel, Sonnengeflecht und Herz vorbei bis in den Kopf, wo es in der Spitze der Zunge endet. Der Energiekreislauf zwischen den beiden Meridianen wird geschlossen, indem man die Zungenspitze an den harten Gaumen hinter den Schneidezähnen legt. Die Energie fließt in der Regel durch das Lenkergefäß aufwärts und durch das Dienergefäß abwärts, kann aber auch die Richtung ändern.

Das Gouverneurs- oder Lenkergefäß wird als der »Große Vater« betrachtet. Es sorgt für die Harmonie der Yang-Meridiane (Außenseiten der Arme und Beine). Der Gouverneur-Meridian schützt das aktive, expressive Element im Körper, zeigt Verhärtungen im Bindegewebe und in den Muskeln, vor allem am Rücken (Schutzpanzer).

Das Konzeptions- oder Dienergefäß wird als die »Große Mutter« bezeichnet und steht mit dem Kreislauf und dem Sexus in Verbindung. Es ist der »mütterliche Strom«, verbindet die Energien aller Yin-Meridiane (Innenseiten der Arme und Beine) und gleicht sie aus. Es regelt die Empfängnisbereitschaft und Fruchtbarkeit des weiblichen Körpers, unterstützt die Fähigkeit, ruhig und offen zu sein, und ermöglicht geistigen Frieden.

Körper, Seele und Geist erfassen

Nachdem die Traditionelle Tibetische Medizin den Menschen als ganzheitliches Wesen aus Körper, Seele und Geist (Spirit) sieht, setzt sie auch bei der Diagnose nicht nur auf Körperebene an. Beim Aufspüren der energetischen Disharmonien spielt die Wahrnehmungsfähigkeit in den verschiedenen Sinnesbereichen eine vordringliche Rolle.

Der / die Tibetische Amchi / Amchilla (Arzt / Ärztin) beurteilt das äußere Erscheinungsbild (Gesicht, Augen, Ohren, Zunge, Hautfarbe, Körperhaltung), hört auf die Stimme des Gegenübers und die eigene innere Stimme (Einfühlungsgabe, intuitive Wahrnehmung). Mit Hilfe des Tastsinns werden, neben der Körpertemperatur, bei der Pulsdiagnose detailliert die Pulse und somit die Energiezustände der Meridiane und Drei Prinzipien ertastet. Zusätzlich dient der Geruchssinn bei der Urindiagnose zur Unterstützung der Abklärung von Krankheitsursachen. Die Befragung über Verhaltensweisen und Lebensumstände sowie von Fall zu Fall die Traumdeutung ergänzen die anderen Diagnoseformen.

Die Pulsdiagnose

Die Erstastung der Pulse an den Handarterien ist eine der zentralen Diagnoseformen der TTM. Diese Technik erfordert sehr viel Fingerspitzengefühl, viel Erfahrung und Intuition. Neben dem Zustand der Organe und der Fünf Elemente im Körper kann anhand der Pulse das Gleichgewicht der Körpersäfte (Drei Prinzipien) festgestellt werden.

Die Pulse werden an der Arteria radialis (Schlagader) am Handgelenk mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger in drei unterschiedlichen Tiefen ertastet. Der Zeigefinger drückt am schwächsten an der Hautoberfläche, der Mittelfinger bis in die Muskeln, der Ringfinger bis zum Knochen. Bei der Frau beginnt die Diagnose am linken Handgelenk, beim Mann am rechten Handgelenk. Jeder Finger fühlt die Pulse von zwei Organen, an den Pulsen der rechten Hand auch die Energiezustände der Drei Prinzipien rLung, mKhrispa und Badkan.

Mit dem Zeigefinger werden am linken Handgelenk der Zustand von Herz und Dünndarm (Feuer-Element), am rechten Handgelenk von Lunge und Dickdarm (Luft / Wind / Metall-Element) sowie rLung ertastet. Der Mittelfinger misst links die Pulse von Magen und Milz (Erde), rechts den Zustand von mKhrispa sowie Muskeln und Blut. Der Ringfinger tastet links nach den Pulsen von Nieren und Sexualorganen (Wasser-Element), rechts nach Badkan sowie Blase und

Knochen. Der äußere Teil der Fingerkuppe (in Richtung kleiner Finger gelegen) misst dabei die Pulse der Hohlorgane, der innere Teil der Fingerkuppe (in Richtung Daumen gelegen) die der festen Organe. Am linken Handgelenk wird die Pulsdiagnose mit Hilfe der Finger der rechten Hand durchgeführt, am rechten Handgelenk mit den Fingern der linken Hand.

Um den Zustand der Pulse nicht zu beeinflussen, sollen vor der Pulsdiagnose auf Kaffee, schwarzen und grünen Tee, Alkohol und Joghurt verzichtet werden. Die Diagnose wird am besten am Morgen in nüchternem und ausgeruhtem Zustand durchgeführt. Körperliche Anstrengungen, auch erotischer Natur, sowie Schlaf untertags sollen im Vorfeld vermieden werden. Auch sie könnten die Diagnose verfälschen. Bei kleinen Kindern können die Pulse statt an den Handgelenken auch an den Venen der Ohren ertastet werden.

Mit Hilfe der Pulsdiagnose können etwa 99 Prozent aller Erkrankungen diagnostiziert werden, darunter auch Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörungen, Krebserkrankungen oder Tuberkulose. Bei Unklarheiten werden zum Beispiel Urin- und Zungendiagnose zusätzlich angewendet. Körperliche Untersuchungen wie in der westlichen Schulmedizin sind in der Traditionellen Tibetischen Medizin nicht üblich.

Die Antlitzdiagnose

Das Gesicht, der Kopfbereich spiegelt nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, neben dem Pulsen, den ganzen Körper wider. Deshalb ist das Entkleiden für Diagnosen nach diesem Verständnis nach nicht erforderlich. In den Ohren bilden sich die Nieren ab, auch in ihrer Größe. Am Mund zeigt sich der Muttermund, im Halsbereich spiegelt sich der Zustand des Gebärmutterhalses wider und im Bereich der Eustachischen Röhre (Ohrtrumpete) jener der Samen- bzw. Eileiter. Darüber hinaus lassen die Hautfarbe, der Gesichtsausdruck und die Ausgeprägtheit verschiedener Körpermerkmale Rückschlüsse auf den Energiezustand der Meridiane und Organe zu.

Organische Beschwerden können sich in besonderen Zeichen im Gesicht zeigen, vor allem längere Zeit bestehende Leiden oder familiäre Veranlagungen zu Krankheiten. Die gesamte Entwicklungsgeschichte eines Menschen ist, nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin, in seinem Gesicht abgebildet. Deshalb nimmt die Antlitzdiagnose einen besonderen Stellenwert in der TTM ein. Mit ihrer Hilfe können auch präventivmedizinische Schritte unternommen werden, noch ehe eine Krankheit ausbricht. Die Deutung verlangt viel Erfahrung

und unterscheidet sich häufig von jener in der Traditionellen Chinesischen Medizin, im Ayurveda oder der westlichen Medizin.

Die Traditionelle Tibetische Medizin schließt zum Beispiel vom Ton der Hautfarbe auf den Zustand der Organe aus den jeweiligen Elementen. Ein grünlicher Hautton deutet auf ein Ungleichgewicht im Leber-Gallenblasen-Bereich (Äther/Holz) hin, ein rötlicher Farbton auf eine Inbalance im Bereich Herz-Kreislauf-Dünndarm (Feuer). Gelbliche Haut kann auf eine Störung im Magen-Milz-Bereich hinweisen (Erde), weißliche Haut auf ein Ungleichgewicht im Bereich Lunge-Dickdarm (Luft/Metall) und schwärzliche auf Probleme im Niere-Blase-Bereich (Wasser).

Bei einer Detailbetrachtung des Gesichtes wird analysiert, inwieweit die einzelnen Regionen mit Energie versorgt sind. Auch Zeichen wie rote Äderchen, Pigmentflecken oder Hautanomalien (kleine Warzen, Ablagerungen) werden mit einbezogen und können, je nach Lokalisierung, Hinweise auf innere Störungen liefern. Die Augen werden dem Funktionskreis Leber-Gallenblase (Äther / Holz) zugeordnet und lassen Rückschlüsse auf den Zustand dieser beiden Organe zu. Ablagerungen in diesem Bereich könnten zum Beispiel auf eine unzureichende Leberentgiftung hindeuten.

Die Nase wird dem Luft- / Metall-Element zugeordnet. Hier spiegeln sich, wie in der Haut und den Haaren, Lunge und Dickdarm wider. Bei Problemen und Symptomen rund um die Lippen, zum Beispiel Bläschen oder rissige Lippen, ist der Funktionskreis Magen-Milz (Erde) zu überprüfen. Sehr blasse Lippen können auf Erschöpfung und Leere in diesem Organbereich hindeuten, dunkelrote (ungeschminkte!) Lippen weisen auf übermäßige Fülle oder Stau der Energie hin. Ohrprobleme können auf Störungen im Bereich der Nieren und der Blase (Wasser) Rückschlüsse zulassen. Ist das linke Ohr betroffen, stehen die Symptome im Zusammenhang mit dem Energiezustand der linken Niere. Weitere besonders charakteristische Zeichen im Antlitz, die mit den Meridianen im Zusammenhang stehen, werden im Kapitel über die Meridiane und Archetypen detailliert beschrieben.

Die Zungendiagnose

Ergänzend zur Antlitz- und Pulsdiagnose wird in Einzelfällen zur näheren Abklärung von Symptomen auch die Zungendiagnose herangezogen. An ihr lässt sich zum Beispiel ein Übergewicht eines der Drei Prinzipien (rLung, mKhrispa, Badkan) ablesen. Zu viel rLung zeigt sich in einer trockenen rauen geröteten Zunge,

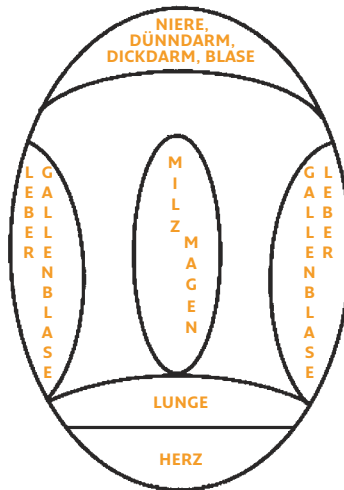


Abb. 5 Die Zunge spiegelt die inneren Organe wider und liefert wichtige Informationen für die Diagnostik.

ein Übermaß an mKhrispa äußert sich in einem dicken gelblichen Belag. Bei zu viel Badkan ist die Zunge feucht und glatt, der Belag zeigt sich weiß oder grau. Eine klebrige, teigige Zunge deutet auf Feuchtigkeit und Schleim hin. Eine kleine und blasse Zunge kann Mangel an Yang-Energie bedeuten, eine kleine rote und eventuell rissige Zunge einen Mangel an Yin-Energie. Sehr zitterige Zungen zeigen einen generellen Energiemangel, Zahneindrücke deuten auf einen Milz-Energie-Mangel. Erinnert die Zunge an eine Landkarte, kann lokale Hitze oder Yin-Mangel eine der Ursachen sein. Kleine Zungen lassen eher auf Leere, übergroße kräftige Zungen eher auf Fülle schließen.

Neben der Beschaffenheit gibt auch die Farbe des Belages Auskunft über die inneren Zustände. Weißer Belag deutet auf Kälte hin, gelber bis brauner Belag und kräftiges Rot auf Hitze, grauer bis schwärzlicher Belag auf länger bestehende Hitze.

In verschiedenen Bereichen der Zunge bilden sich auch – wie zum Beispiel in den Ohren – die Organe ab. An der vorderen Zungenspitze zeigt sich das Herz, gleich dahinter die Lunge. Im mittleren Bereich der Zunge bilden sich Milz und Magen ab, an den linken und rechten Rändern Leber und Gallenblase. Im hinteren Bereich der Zunge liegen die Entsprechungen für Dickdarm, Dünndarm, Blase und Niere.

Die Urindiagnose

Wenn mehrere Energien im Ungleichgewicht sind, kommt die Urindiagnose als zusätzliche Möglichkeit in Frage, um die genauen Ursachen einer Erkrankung festzustellen. Sie wird mit Hilfe des warmen Morgenurins durchgeführt. Untersucht werden die Farbe, der Geruch, die Dampfbildung, Blasenbildung und Trübungen des Urins. Ist die Farbe rötlich, weist das auf eine Hitzeerkrankung hin, eine helle Färbung auf eine Kälteerkrankung.

Die genauen Eigenschaften des Urins geben Auskunft über das Ungleichgewicht im Bereich der Drei Prinzipien. Große und schnell verschwindende Blasen, ein klarer, nahezu geruchloser Zustand und keine Dampfbildung deuten auf Probleme im Bereich rLung hin. Kleine Blasen, dunkle Farbe, starker Geruch und deutliche Dampfbildung ist ein Hinweis auf ein Übermaß an mKhrispa. Ist der Urin hell bis weißlich, zeigt mittelgroße, eher stabile Blasenbildung und nur geringe Geruchsentwicklung, ist die Badkan-Energie gestört.

Die Befragung

Als Ergänzung der Diagnose und zur Unterstützung der Behandlung liefert die Befragung wichtige Hinweise auf das Verhalten und die Lebensweise des behandelten Menschen. Um die Energien Dauerhaft wieder in Balance zu bringen, werden auch Veränderungen im Lebensstil empfohlen. Von der Ernährungsweise über die Schlafgewohnheiten, die sexuelle Aktivität bis zum Stressausmaß im Beruf reicht die Palette der Fragen. Darüber hinaus sind die Überzeugungen und Gefühle des Menschen von Bedeutung für sein Wohlbefinden.

Bestimmte Verhaltensweisen und Lebensumstände schwächen die Drei Prinzipien und können somit wesentlich zur Entstehung von energetischem Ungleichgewicht und in weiterer Folge von Erkrankungen beitragen. Das Prinzip rLung wird durch Stress, geistige Überanstrengung, wenig Schlaf, zu viel Geschlechtsverkehr, aber auch durch zu exzessives Fasten oder zu langes Meditieren gestört. Das Prinzip mKhrispa leidet unter starker körperlicher Anstrengung, langer Arbeitszeit, viel Bewegung bei Hitze und Trockenheit, aber auch unter sexueller Enthaltsamkeit. Das Prinzip Badkan wird beeinträchtigt durch Bewegungsmangel, schwere Mahlzeiten, ein Übermaß an Schlaf, Aufenthalt an kalten und feuchten Orten und zu leichte Kleidung.

Die vier Säulen der Behandlung

Die Traditionelle Tibetische Medizin betrachtet jede Krankheit als ein Ungleichgewicht der Energien. Westliche Behandlungsformen wie etwa chirurgische Eingriffe werden nur in Fällen wie etwa Wundversorgung oder Notfallmedizin durchgeführt. Heilung im ganzheitlichen Sinne setzt innen wie außen und auf sanfte Weise an. Traditionelle tibetische Ärzte und Ärztinnen empfehlen deshalb vier Formen der Behandlung:

- Veränderung des Lebensstils
- Veränderung der Ernährung
- Anwendung von Naturheilmitteln
- Äußere Anwendungen

Veränderung des Lebensstils

Eingebettet in die buddhistische Philosophie der Lebensführung und den acht-fachen Pfad, ergibt sich als Empfehlung zur Herstellung oder Wiederherstellung von Wohlbefinden und Vitalität ein Leben nach diesen Empfehlungen. Mitgefühl und Achtsamkeit im Hier und Jetzt sind hohe Werte, Zeit für Meditation, Atemübungen und Yoga bringen den Menschen in seine Mitte.

Auch die Umgebung des Wohnortes und Arbeitsplatzes sollte der Typologie angepasst sein. Wärme oder Kälte – das richtige Klima, reine Luft, natürliche Lichtquellen und eine harmonische Beziehung mit der Natur bilden für die Traditionelle Tibetische Medizin die Basis für das menschliche Wohlbefinden.

Veränderung der Ernährung

Je nach persönlicher Typologie und dem Gleichgewicht der Drei Prinzipien im Körper ergeben sich für jeden Menschen individuelle Ernährungsempfehlungen in der TTM. Bei einem Ungleichgewicht der drei Säfte sowie bei Hitze- und Kältekrankheiten werden Diäten angewendet.

Eine ausgewogene Ernährung, die zur Gesunderhaltung beiträgt, vermeidet die Extreme, auch in den Geschmacksrichtungen. Von zu stark gesüßten oder zu salzigen Speisen wird abgeraten, Alkohol sollte nur in Maßen genossen und Fastfood oder konservierte Speisen sollten vor allem von jungen Menschen ganz

vermieden werden. Ausgewogenheit in den sechs Geschmacksrichtungen und eine natürliche nährstoffreiche Ernährung ist zu bevorzugen.

Anwendung von Naturheilmitteln

Die häufigste Form der Therapie mit Hilfe von Arzneien ist die Verschreibung von Pillen aus Heilkräutern, Früchten, Wurzeln, mineralischen Substanzen wie Edelsteinstaub und einigen tierischen Produkten. Damit soll das Gleichgewicht der Elemente und Säfte im Körper wieder hergestellt werden. Einige Zutaten für die Arzneien werden ausschließlich im unberührten tibetischen Hochland gefunden und sind sehr rein in ihrer Zusammensetzung.

Zusammengestellt werden die Traditionellen Tibetischen Arzneien nach zwei Prinzipien: nach dem Geschmack (süß, sauer, salzig etc.) oder dem Potential (ölig, heiß, kalt, trocken etc.). Die Rezepte basieren auf alten überlieferten Texten. Die tibetischen Rezepturen enthalten meist viele Komponenten, zwischen 10 und 70 oder mehr Inhaltsstoffen. Über 500 alte Rezepte sind heute allgemein gebräuchlich und nach wissenschaftlichen Untersuchungen auch überaus wirkungsvoll.

Die TTM unterscheidet bei Heilmitteln nach ihrer Wirkung besänftigende und ableitende Heilmittel. Sie bilden zusammen die innere Therapie, die ausschließlich auf Naturprodukten basiert. Mit Hilfe der besänftigenden Heilmittel wird ein Gleichgewicht der drei Säfte hergestellt. Dekokte, die Abkochung von pulverisierten Heilmitteln, ist die sanfteste Form davon, gefolgt von Pulvern, Sirups und Pillen. Arzneien in Tropfenform sind der Traditionellen Tibetischen Medizin unbekannt. Ableitende Heilmittel sollen überschüssige Körpersäfte aus dem Körper ausscheiden helfen. Dazu dienen Abführmittel, Brechmittel oder Einläufe, wie bereits in der Antike.

Äußere Anwendungen

Zur Unterstützung des Gleichgewichts der Säfte im Körper werden auch zahlreiche äußere Therapien in der TTM empfohlen, die für sich alleine stehen oder in Kombination mit anderen Anwendungen verschrieben werden. Gebräuchlich sind vor allem:

Massage (Ku Nye / bsKu mNye)

Die traditionelle tibetische Heilmassage dient zur Vorbeugung und zur Behandlung. Mit Hilfe von Kräuterölen werden die Muskeln, Gelenke, Meridiane und Akupressurpunkte massiert. Im Gegensatz zur chinesischen Akupressur werden nicht hunderte Punkte, sondern nur 87 Punkte, meist an Armen und Beinen und am Kopf, behandelt. Das hängt auch mit der Erreichbarkeit der Punkte im klimatisch sehr kalten tibetischen Hochland zusammen. Durch die tibetische Massage werden energetische Blockaden aufgelöst.

Energiepunktmassage wird häufig bei rLung-Störungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen eingesetzt. Man unterscheidet »lange Massagen« mit sanften Fingerstrichen in Längsrichtung entlang der Arme, Unterschenkel und im Nacken, »warme Massagen« mit den Handballen oder -flächen in schnellen kreisenden Bewegungen an der Hautoberfläche und »bewegende Massagen« im verspannten Schulter-, Nacken- und Rückenbereich mit kraftvollen knetenden Bewegungen.

Akupunktur (Thur Che / Thur dPyad)

Die tibetische Akupunktur unterscheidet sich beträchtlich von der chinesischen. Meist werden andere Punkte und Meridiane akupunktiert. Akupunktiert wurden vor allem Punkte am Nacken, an der Wirbelsäule und neben dem Brustbein. Dafür wird eine goldene dickere Nadel verwendet. Im Gegensatz zur Traditionellen Chinesischen Medizin wird in der Traditionellen Tibetischen Medizin oft nur ein Punkt genadelt.

Das Wissen um die Akupunkturtechnik der TTM galt viele Jahre lang als verloren gegangen. Durch die Forschungen des Arztes Dr. Nida Chenangtsang wurde diese alte Heilkunst wieder zugänglich und wird auch wieder unterrichtet.

Moxibustion (Me Tsa / Me bTsa)

Diese Wärmeakupunktur wird mit Hilfe von getrockneten Kräutern, zum Beispiel Beifuß, angewendet. Sie werden zu Kegeln geformt und auf den zu behandelnden Punkten abgebrannt. Auch diese Technik unterscheidet sich von der Moxibustion der TCM, die meist durch erwärmen der Akupunkturnadeln durchgeführt wird.

Die Wärmeakupunktur ist eine der wichtigsten Therapien für Kältekrankheiten wie Verdauungsprobleme, schlechte Durchblutung und dumpfe Schmerzen. Zur Behandlung werden 20 verschiedene Arten von Moxibustion mit verschiedenen Kräutern und Techniken des Abbrennens durchgeführt.

Schröpfen (Me Bum)

In der Traditionellen Tibetischen Medizin wird mit Hilfe von kupfernen Schröpfköpfen geschröpft. In ihnen wird Beifußkraut angezündet, ehe die Kupferbecher auf die angefeuchtete Haut aufgesetzt werden und ein Vakuum erzeugen. Diese Technik lindert Schmerzen, zum Beispiel an der Wirbelsäule, und wird bei Energieblockaden angewendet, ist bei manchen Amchis / Amchillas aber umstritten.

Aderlass (Tarka / gTarga)

Bei der tibetischen Form des Aderlasses werden nur wenige Tropfen an Blut entnommen. Je nach Indikation an 77 verschiedenen Körperstellen. Dabei wird die Haut mit einem scharfen Messerchen geritzt. Der Aderlass wird bei mKhrispa-Erkrankungen und bei Fieber gerne eingesetzt.

Kräuterbad-Therapie (Lum / Lums)

Bei mKhrispa-Erkrankungen und Störungen mehrerer Energien werden in der TTM Wasseranwendungen, zum Beispiel kalte Bäder und Waschungen, empfohlen. Gebadet wird auch häufig in mineralstoffreichen Quellen und in Kräuterbädern.

Kompressen (Dug / Dugs)

Umschläge mit warmen Kräutern und Einreibungen werden gerne bei Badkan-Störungen empfohlen. Heublumen- oder Kamillenblütensud sind bei Asthma und Erkältungskrankheiten gebräuchlich sowie bei manchen Verdauungsbeschwerden. Kräuter werden auch zu Salben, Aschen, Zäpfchen, medizinischen Ölen und Butter verarbeitet.

Die Entstehung des Archetypen-Meridian-Systems

Das vorliegende Archetypen-Meridian-System entstand aus der Zusammenführung des traditionellen tibetischen Wissens über die zwölf Haupt-Meridiane und des Systems der zwölf Archetypen von Wolfgang Bernhard ben Saïf, das vor allem im Coachingbereich mit Schauspielern und Schauspielerinnen in Amerika, sowie mit Führungskräften in Europa angewendet wird.

Die zwölf Archetypen und ihre Körperspeicherzonen entwickelten sich im Zuge langjähriger persönlicher Forschungsarbeiten auf dem Sektor der Archetypen. Am Anfang stand dabei die Beschäftigung mit den von Carl Gustav Jung benannten Archetypen, wie etwa Anima und Animus, die Große Mutter, der / die alte Weise, der Schatten etc. – C. G. Jung definierte die von ihm entdeckten Archetypen als universelle Urbilder der Seele, die allen Menschen, unabhängig von ihrer Geschichte und ihrem Kulturkreis, zugänglich sind. Sie äußern sich vor allem auf der Traumebene.

Aus der Beschäftigung mit C. G. Jung und Joseph Campbell entstanden zwei Systeme. Zum einen das System der 12 Grundarchetypen und daraus hervorkommend das System der 64 mythischen Hauptaufgaben, wie sie in der »Heldenreise« von Joseph Campbell beschrieben werden.

Grundlage dieses mythischen Ursystems der 64 Grundaufgaben des Menschen, das in Drehbuch und Schauspiel zum Einsatz kommt, sind jedoch die zwölf Archetypen, die im Archetypen-Meridian-System ihre Begründung und Fundamentierung finden. Die auffälligen Parallelen zwischen den Eigenschaften der zwölf Archetypen und den energetischen Eigenschaften der zwölf Hauptmeridiane ermöglichten es, dass Sathya Bernhard bin Saïf die Verbindung zwischen den beiden Systemen aufschlüsseln konnte.

Gemeinsam führten Wolfgang Bernhard ben Saïf und Sathya Bernhard bin Saïf ihre Erforschung dieser Übereinstimmungen während mehrerer Jahre praktischer Anwendung weiter und arbeiten heute mit vielfältigen Methoden, die aus der Verbindung der beiden Systeme möglich wurden.

Die zwölf Archetypen

Die Archetypen in der hier dargestellten Form sind nicht als Typologie zu verstehen, sondern als logische Konsequenz der Energiequalitäten der mit ihnen jeweils verbundenen Meridiane. Die archetypischen Ausdrucksformen entstehen

aus den Meridianen und den mit ihnen verbundenen Elementen. Sie unterstützen einander und sind unabhängig von einander nicht denkbar. Wie die einzelnen Organe und Meridiane im Organismus zusammenwirken, wirken auch die Archetypen auf einander und das Ganze.

Die Archetypen können auch als Teilpersönlichkeiten oder Seelenanteile verstanden werden, die sich verwirklichen möchten. Jeder Mensch hat, unabhängig von seinem Geschlecht und der Bezeichnung der Archetypen, jede der Qualitäten in sich angelegt und strebt danach, sie zu entwickeln und zu verwirklichen. Auch wenn vom »Warrior«, »Mentor« oder »Rebel« die Rede ist, sind Energiequalitäten dabei angesprochen, die jede Frau ebenso in sich trägt. Wenn die »Empress«, »Nobility« oder der »Virgin« beschrieben wird, handelt es sich hierbei um archetypische Eigenschaften, die auch in jedem Mann vorhanden sind. Vor dem Hintergrund der Traditionellen Tibetischen Medizin betrachtet, äußert sich die genetische und karmische Veranlagung eines Menschen strukturell über seine Meridiane auf drei grundarchetypischen Ebenen (»Self«, »Social«, »Spirit«). Im Zuge der Entwicklung, Sozialisierung, Familiengeschichte etc. treten einzelne Archetypen meist deutlicher in Erscheinung als andere. Bei gesunden Menschen ist mindestens ein Archetypus der drei Ebenen in frei gelebter Form erkennbar.

Das Archetypen-Meridian-System geht, wie die Traditionelle Tibetische Medizin, von einer Einheit von Körper, Seele und Geist aus, die für ein gesundes Leben in Balance notwendig ist. Es braucht die Entwicklung aller Archetypen, den freien Fluss in allen Meridianen und Organen, um gesund und bewusst zu sein.

Die Archetypen der »Self«-Ebene

Auf der Ebene des Selbst geht es um den Bezug zum Ich und zum eigenen Körper, die Basis. Die Gefühle der Archetypen können deutlich auf der Körperebene, in den Muskeln und im Bindegewebe, wahrgenommen werden. Alle körperlichen Bewegungen, Aktionen und Reaktionen spiegeln das persönliche Ich-Gefühl wider. Alles wird wahrgenommen, aber nicht reflektiert. »Ich bin« ist die Erkenntnis dieser Archetypen.

In diese Ebene fallen die Archetypen:

- »Divine Child« – Leber-Meridian
- »Warrior« – Gallenblasen-Meridian
- »Young Wild« – Dreifacher Erwärmer-Meridian
- »Dream Creator« – Milz-Meridian

Die Archetypen der »Social«-Ebene

Auf der sozialen Ebene geht es um den Bezug zum Du, um die Entwicklung des Wir-Gefühls und der Beziehungsebene, die Hand in Hand mit der Entwicklung der emotionalen Intelligenz und der Liebesfähigkeit geht. Es handelt sich hier um die Gefühls- oder Seelenebene, die sich im vegetativen (autonomen) Nervensystem spiegelt und ausdrückt.

Vor allem an spezifischen Bewegungen und Körperhaltungen, Gestik und Mimik, ist der Gefühlszustand der Archetypen ablesbar. In dieser Ebene wird es wichtig, wie andere Menschen uns wahrnehmen. Die Beziehung zur Welt und das soziale Bewusstsein kommen zum Ausdruck. »Ich tue / handle« ist die Erkenntnis dieser Archetypen.

In diese Ebene fallen die Archetypen:

- »Nobility« – Nieren-Meridian (linke Niere)
- »Empress« – Herz-Meridian
- »Rebel« – Dickdarm-Meridian
- »Mentor« – Magen-Meridian

Die Archetypen der »Spirit«-Ebene

Auf der geistigen Ebene geht es um die Verbindung mit einer spirituellen Dimension des Seins. Diese Ebene ist am schwierigsten wahrnehmbar und beschreibbar. Sie schließt den Bezug zum Abstrakten, Göttlichen, Großen Ganzen, das alles durchdringt, ein.

In der »Spirit«-Ebene steht die Beziehung des Menschen zur geistigen Welt im Mittelpunkt, die über das Bewusstsein und seine Entwicklung wahrnehmbar wird. Der Verstand rückt in den Hintergrund, das Erkennen des Seins an sich wird jenseits des Denkens möglich. »ES ist« ist die Erkenntnis dieser Archetypen.

In diese Ebene fallen die Archetypen:

- »Virgin« – Blasen-Meridian
- »Druid« – Lungen-Meridian
- »Poet« – Perikard-Meridian
- »Legend« – Nieren-Meridian (rechte Niere)

Wenn sich einzelne Archetypen völlig fremd anfühlen oder die beschriebenen Energien und Eigenschaften nicht vertraut sind, deutet es darauf hin, dass diese archetypischen Qualitäten noch nicht voll entwickelt sind und nicht frei gelebt

werden können. Störungen oder Krankheiten müssen nicht zwangsläufig folgen, oft ist die Energie wenig ausgeprägt trotzdem vorhanden und wird (noch) nicht bewusst wahrgenommen. Ist ein Archetypus so dominant, dass er alle anderen förmlich aussticht oder verdrängt, deutet das auf ein Ungleichgewicht und eine Einseitigkeit hin, das Leben zu verwirklichen. Es braucht für Ausgewogenheit immer das Zusammenspiel der Archetypen, das synonym zum Zusammenspiel der zwölf Hauptmeridiane zu sehen ist.

Im Idealfall sind alle zwölf Archetypen voll entwickelt und fühlen sich vertraut an. Bei Bedarf kann auf sie die jeweiligen Qualitäten bewusst zurückgegriffen werden. Ist Zielstrebigkeit im Leben gefordert, tritt der »Warrior« in Erscheinung – der Gallenblasen-Meridian ist aktiv; geht es um Herzlichkeit, ist die »Empress« am Zug – der Herz-Meridian wird aktiviert. Sind alle zwölf Archetypen im Tagesbewusstsein gut verankert, können sie bewusst und frei gelebt werden, ist der Mensch voll verwirklicht und »ganz«. Körper, Seele und Geist sind im Gleichgewicht. Alle Meridiane sind im Fluss und in Harmonie, spielen perfekt zusammen. Der Mensch ist gesund und ausgeglichen.

Der Zusammenhang mit den zwölf Hauptmeridianen

Aus der Fünf-Elemente-Lehre sind die Energiequalitäten und Gefühle überliefert, die in der Traditionellen Tibetischen Medizin (und in anderen fernöstlichen medizinischen Systemen) den einzelnen Elementen und den ihnen zugeordneten Meridianen bzw. Organsystemen zugeschrieben werden. Sie korrespondieren auffällig mit den Gefühlen und Eigenschaften der zwölf genannten Archetypen, was die Grundlage für die Verbindung des Wissens um die Archetypen und die Meridiane war. Das vorliegende Archetypen-Meridian-System kann als »Missing Link« zwischen dem tradierten Meridian-Wissen der Tibetischen Medizin und den äußeren (archetypischen) Erscheinungsformen angesehen werden. Das ergibt neue Möglichkeiten für die Diagnostik und Behandlung, aber auch für die Selbsterkenntnis und Weiterentwicklung jedes und jeder Einzelnen.

Aus der Art und Weise, wie die Qualitäten der einzelnen Archetypen gelebt werden, lassen sich Rückschlüsse auf die Aktivität der jeweiligen korrespondierenden Meridiane ziehen. Kann die Energie in den Meridianen frei fließen, können auch die Eigenschaften der Archetypen auf eine freie und »erlöste« Form gelebt werden. Sind die Meridiane im Ungleichgewicht, blockiert, unter- oder überversorgt mit Energie, äußert sich das in einer unfreien Form, die archetypisch

schen Qualitäten zu leben. Der Archetypus kippt in den »Schatten«, das Verhalten wird überzogen oder ist unterentwickelt. Im Extremfall oder wenn ein Ungleichgewicht über längere Zeit besteht, können körperliche Symptome oder Krankheiten auftreten.

Eine Sonderstellung bei den Meridianen nimmt in diesem System der Dünndarm-Meridian ein, der für alle Archetypen wesentlich ist. Nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin speichert er die Kindheitserinnerungen. Die Energie des Dünndarms steht mit sämtlichen Meridianen und Organsystemen im Körper in Verbindung und Wechselwirkung.

Äußere Kennzeichen der Archetypen

Der Zustand der Meridiane zeigt sich auch im Gesicht in verschiedenen Bereichen, denen im Zuge der traditionellen tibetischen Antlitzdiagnose besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird. Ist diese zugeordnete Zone gut mit Energie versorgt, zeigt sie sich deutlich ausgeprägt, zum Beispiel durch volle Wangen oder eine scharf geschnittene Nase. Wirkt die Zone unterversorgt, ist die Energie des Meridians möglicherweise in einem Mangelzustand oder blockiert, der Archetypus wird dann nicht frei gelebt.

Bestimmte Körperzonen und Körperhaltungen sind für die einzelnen Archetypen ebenfalls typisch und auffällig. Auch das kann Rückschlüsse auf die vorherrschenden Archetypen und die Aktivität der zugeordneten Meridiane zulassen. Erschlaffte Muskulatur zum Beispiel deutet auf ein Ungleichgewicht im Gallenblasen-Meridian hin, der Archetypus »Warrior« wird in diesem Fall nicht frei gelebt. Nimmt man die in den einzelnen Kapiteln beschriebenen Körperhaltungen ganz bewusst ein, können sie den Zugang zum Grundgefühl des jeweiligen Archetypus erleichtern. Das unterstützt bei der Entwicklung und Erforschung der spezifischen archetypischen Qualitäten.

Die Meridian-Punkte der Archetypen

Jedem Archetypus werden Akupressurpunkte zugeordnet, die im Bereich des Kopfes und Oberkörpers liegen und auch für die Selbstbehandlung gut erreichbar sind. Störungen oder Symptome auf der Gefühlsebene können zum Beispiel über Akupressur der jeweiligen Punkte behandelt und gelindert oder gelöst werden. Dabei ist es wichtig, die genaue Position des Punktes zu lokalisieren, der



Abb. 6 Die Archetypen-Meridianpunkte sind zur Selbstbehandlung leicht erreichbar.

nicht bei jedem Menschen exakt an der selben Stelle sitzt. Meist gibt es eine Bandbreite, innerhalb derer sich der Meridian-Punkt befindet.

Aurasichtige Menschen können die Meridiane und Akupressurpunkte sehen, fühlige Menschen können die Energie zum Beispiel durch Hitze, Kälte, Prickeln oder Stechen mit den Händen wahrnehmen. Die Sensibilität, die Lage der Punkte bei sich und anderen zu erspüren, lässt sich mit etwas Ausdauer schulen. Der jeweilige Meridianpunkt wird beim Behandeln mit den Fingerspitzen mit leichtem Druck gehalten, bis er durch deutliches Pulsen »antwortet«. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Energie frei fließt. Die Behandlung ist voll bekleidet möglich. Die Abbildungen in diesem Buch sind nur aus Gründen der anatomisch einfacheren Lokalisierung der Punkte in unbekleidetem Zustand aufgenommen worden.

Bei Symptomen und Krankheiten auf der Körperebene dürfen auf keinen Fall nur die Punkte des betroffenen Meridians gedrückt werden. Hier ist es wichtig, zuerst die Meridiane zu stärken, die freier fließen, und sich erst allmählich den blockierten oder aus der Balance geratenen Meridianen anzunähern. Der schwächste Meridian wird immer zuletzt behandelt.

Gesunde Menschen können im Rahmen der Selbstbehandlung zur Prävention die Meridianpunkte in der Reihenfolge der Archetypen, beginnend auf der »Self«-Ebene über die »Social«-Ebene bis zur »Spirit«-Ebene, drücken. Das Zeichen für den Energiefluss in den jeweiligen Meridianen ist wieder ein deutliches Pulsen der Punkte unter den Fingerspitzen.

Möglichkeiten der Behandlung

Mit Akupressur ist es möglich, alle Archetypen-Meridian-Punkte ohne größere Gefahren zu behandeln, so das Archetypen-Meridian-System vertraut ist. Zur Einschulung werden auch Lehrgänge angeboten.

Bei schwerwiegenden Erkrankungen können die genannten Punkte von Fachleuten durch Akupunktur behandelt werden. Das erfordert allerdings ein umfassendes Wissen um die Zusammenhänge der Meridiane und Archetypen. Da beim Akupunktieren bei nicht fachgerechter Handhabung und Nadelung der Punkte größerer Schaden als Nutzen möglich ist, sei vom Experimentieren ohne Einschulung in das Archetypen-Meridian-System dringend abgeraten!

»Self«-Archetypen – Bezug zum Ich

»Divine Child« – Leber-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Das Grundgefühl des »Divine Child« ist Freude. Es lebt völlig unmittelbar, ist ganz im Hier und Jetzt verankert. Wie ein Kind, das freudvoll und unbeschwert über eine Wiese springt, geht dieser Archetypus ins Leben. In jeder Zelle prickelt die pure Freude am Dasein und die Lust, das Leben in allen Facetten kennenzulernen.

Das »Divine Child« ist natürlich, bewegt sich frei, kann genießen, spontan sein und völlig aufgehen im Tun und Sein. Es wächst an seinen Aufgaben, liebt es, Erfahrungen zu machen und neue Dinge zu lernen. Alles will spielerisch erprobt werden, es springt von einem Thema zum anderen, und das Leben wird als großes Abenteuer betrachtet. Dieser Archetypus trägt niemand etwas nach, verliert sich nicht in Gedanken und verkörpert Unbeschwertheit sowie die Fähigkeit, einfach frei und glücklich zu sein: Ein totales JA zum Leben.

Die Verbindung zur Leber-Energie

Die Meridian-Energie des Organs Leber versorgt den gesamten Körper mit Vitalität. Die Energie, die aus der Leber kommt, überflutet gewissermaßen das Bewusstsein mit großer Kraft, die sich als intensive Lust am Dasein entlädt. Lebensfreude entsteht und ein starker Bezug zum eigenen Körper. Im Charakter und im Handeln erscheinen die Kräfte des Archetypus »Divine Child«. Genuss und direkte Befriedigung des Genusses werden wichtig. Es ist das archetypische Glücksgefühl, das positive Sein und das sich geliebt Fühlen und Wissen als »göttliches Kind«.

Die Leber-Energie erhält nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin die innere Ordnung von Körper und Seele. Sie befähigt gewissermaßen, die Grundfesten für das Haus zu bauen bzw. den inneren Nährboden zu erschaffen. Die Leber wird dem Element Holz zugeordnet, das frühlingshaft emporstrebt und wächst. Das »Divine Child« will genährt und gesättigt sein, um unbeschwert heranzuwachsen. Dann ist es zufrieden und glücklich. Wenn der Magen versorgt ist, kann die Leber aktiv werden und das Leben konzipieren. Die Archetypen und Organe spielen immer zusammen. Der Weg für das »Divine Child« ist frei in diesem Fall und es kann sich voll entfalten.

Die Leber entgiftet und reinigt den Körper, fördert die Klarheit des Sehens, der Lebensvisionen und den freien Fluss der Gefühle. Sie trägt bei zur Blutbildung,

speichert Blut und Nährstoffe, gibt dem Körper innere Spannkraft und die Widerstandskraft gegen Krankheiten. Das Organsystem der Leber stellt die Energie für jede Zelle zur Verfügung, die sich im Archetypus des »Divine Child« als prickelnde Freude am Dasein im Bewusstsein jeder einzelnen Zelle zeigt.

Die Leber gilt in der Traditionellen Tibetischen Medizin als die »Architektin des Lebens« und mit 37 Grad Celsius Körpertemperatur als das heißeste Organ. Die Leber der Mutter aktiviert vor der Geburt die Leber des Kindes. Danach wird die Geburt eingeleitet. Der Leber-Meridian wird gebildet und das »Divine Child« ist geboren.

Äußere Kennzeichen

Das Lachen des »Divine Child« ist breit, direkt und geradlinig. Es entsteht nicht aus den Mundwinkeln, sondern aus der Wangenmuskulatur. Sein Energiezustand lässt sich in den unteren Wangenpartien ablesen. Pausbacken spiegeln viel Energie in diesem Archetypus und dem Leber-Meridian wider. Hängende Wangen können auf einen blockierten Energiezustand hinweisen.

Die Augen strahlen wie offene große Kinderaugen, wenn das »Divine Child« geliebt wird. Der Blick dieses Archetypus ist fokussiert, sehr schnell und verweilt nicht. Er springt von einem Objekt zum nächsten. Auch alle Körperbewegungen sind schnell und unmittelbar, nicht geplant. Der Oberkörper wird zwischen den

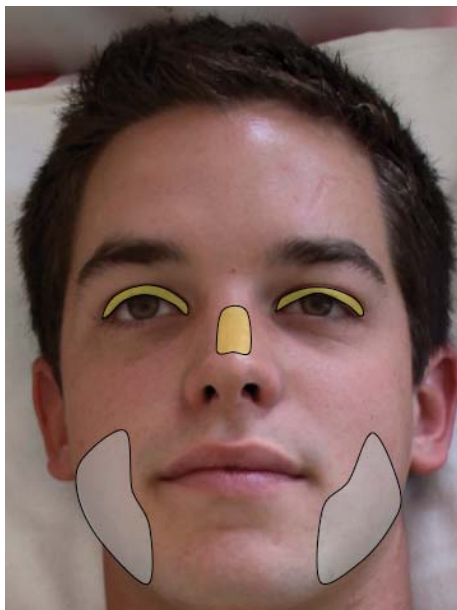


Abb. 7 Die Energie des »Divine Child« zeigt sich in den unteren Wangen.

»Divine Child«-Punkten (siehe unten) wie ein großer Block festgehalten und bewegt sich als Ganzes. Der Kopf, die Arme und Beine schlenkern daran und bewegen sich separat.

Wenn das »Divine Child« im Ungleichgewicht ist

Über das Ziel hinausgeschossen, bleibt dieser Archetypus ein großes Kind. Zu viel »Divine Child«-Energie kann sich in Selbstgefälligkeit, Verdrängung und Unreife äußern. Das große Kind wird dann prall und starr und verwandelt sich auch äußerlich manchmal in ein »Riesenbaby«. Der Archetypus braucht das Zusammenspiel mit den anderen Archetypen, zum Beispiel um Erfahrungen reflektieren und speichern zu können. Die Unterstützung des Herzens und des Archetypus »Empress« hilft ihm, mit Wärme auf andere Menschen zuzugehen und nicht in egostisch-kindlicher Weise völlig selbstbezogen zu werden.

Wird die Energie des »Divine Child« nicht frei gelebt, kann sich das in Disharmonien oder Blockaden äußern, die mit dem Leber-Meridian korrelieren. Zorn, Wut, Ungeduld und Eifersucht können Ausdruck auf der Gefühlsebene dafür sein, aber auch Starrheit in Form von geistiger und körperlicher Unbeweglichkeit, Unnachgiebigkeit, Unflexibilität bei neuen Herausforderungen, Visionslosigkeit und Niedergedrücktheit sowie launisches Raunzen.

Der Mensch ist nicht mehr in seiner Mitte. Das kindliche freie Lachen erstirbt oder wird zu einem manischen Lachen. Die persönlichen Wünsche pervertieren, werden übermächtig, unkontrolliert und ausufernd. Die kindliche Sehnsucht nach dem Genährtsein und Genießen kann sich zu Maßlosigkeit und in der extremsten Form bis zum Suchtverhalten entwickeln. Wenn die Seele nicht findet, was sie im Leben sucht, versucht sie die Leere zu füllen und endet im äußersten Fall in der Sucht.

Störungen der Leber-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Leber-Meridians und des Archetypus »Divine Child« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Sehstörungen
- Muskelkrämpfe
- Sehnenscheidenentzündungen
- Kraftlosigkeit
- Impotenz
- Menstruationsbeschwerden
- Unfruchtbarkeit
- Gelbsucht

»Divine Child«-Punkte

Die beiden oberen Akupressurpunkte des »Divine Child« liegen auf dem Leber-Meridian links und rechts im äußeren Brustbereich in der Nähe der Achselhöhlen. Hosenträger würden über diese Punkte und ihre Linienführung nach unten verlaufen. Zwei weitere Punkte sind in Verlängerung dieser Linien bei den Leisten, nahe dem Beckenboden, zu finden. Sie bilden gemeinsam mit den beiden Schulterpunkten einen rechteckigen Block, der als Viereck möglichst unbewegt gehalten wird. Mit Hilfe dieser Punkte können alle Zellstrukturen gleichzeitig in Bewegung gesetzt und mit Energie versorgt werden.



Abb. 8 und 9 Die Behandlung der »Divine Child«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Divine Child«-Punkte bei
folgenden Zuständen:

Zorn

Ungeduld

Heimatlosigkeit

sich nicht akzeptiert fühlen

Grenzenlosigkeit

Maßlosigkeit in den Wünschen und Gefühlen

Maßlosigkeit bei der Nahrungsaufnahme

Schwindelgefühle

»Warrior« – Gallenblasen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Mut, Disziplin und Zielstrebigkeit sind die Kennzeichen des Archetypus »Warrior«. Er ist ganz klar ausgerichtet, entschieden, stark fokussiert auf seine Aufgaben, ausdauernd und allzeit reaktionsbereit. Wie eine Raubkatze spannt er seine Muskeln und Sehnen, um zum Sprung anzusetzen, wann immer es nötig sein sollte. Er ist bereit, zu reagieren und was er liebt, zu verteidigen. Im Zusammenspiel mit der Herzkraft ist er ein beherzter, mutiger Mensch, der eintritt für eine wertevolle Welt.

Alle Körperkräfte sind beim »Warrior« der Kontrolle des Geistes in Form von Willenskraft unterworfen. Er kämpft für die gute Sache, auch im übertragenen Sinne, für ein hohes Wertesystem und tritt dafür mit aller Kraft ein. Sein Innen- und Außenleben stehen unter seiner Kontrolle, das prägt sein Lebensgefühl. Nach fernöstlichem Denken heißt es, der beste Krieger sei jener, der nicht mehr zu kämpfen brauche, weil er soviel Kraft ausstrahle, dass ihn niemand mehr angreife. »Warrior«-Kraft ist geballte Kraft.

Dieser Archetypus gilt auch als Helfer der anderen »Self«-Archetypen – er beschützt das »Divine Child« (Leber-Meridian) und den »Dream Creator« (Milz-Meridian), er aktiviert den »Young Wild« (Dreifacher-Erwärmer-Meridian). Der »Warrior« stärkt diese Archetypen in ihrer Durchsetzungskraft.

Die Verbindung zur Gallenblasen-Energie

Muskeln und Sehnen werden über die Gallenblase in Spannung versetzt. So entsteht das Körperbewusstsein des Archetypus »Warrior«. Deutlich spürbar wird es zum Beispiel durch das typische Strammstehen der Soldaten beim Militärdienst. Die Muskulatur ist der einzige Bereich des Körpers, der durch den freien Willen kontrolliert werden kann. Genau dort setzt der Archetypus »Warrior« an. Beim sportlichen Training, zum Beispiel dem Tennisaufschlag, wird das muskuläre Bewusstsein so lange trainiert, bis sich jeder Bewegungsablauf automatisiert. Der Körper wird zum autonom agierenden Werkzeug der Willenskraft und speichert alle Bewegungen ab, um auf sie im Bedarfsfall reflexhaft zurückzugreifen.

Die Gallenblase als Organsystem ist für die Verteilung der Nährstoffe im Körper mit Hilfe der Hormone und Sekrete zuständig. Speichel, Gallenflüssigkeit, Magensäure und Insulin halten die Lebenskraft in Balance. Als »Polizei des Körpers« assistieren die Tonsillen (Mandeln) der Gallenblase und Leber. Sie sorgen mit Hilfe der weißen Blutkörperchen dafür, dass keine Bakterien über den Rachenraum in den Körper eindringen können. Die Mandeln korrespondieren auch

mit dem Herzmuskel, den sie gewissermaßen »schützen«. Eine nicht ausgeheilte Hals- oder Mandelentzündung kann sich auf das Herz auswirken. Neben den Mandeln stehen die Lymphdrüsen hinter dem Ohr mit den Abwehrkräften ebenfalls in Verbindung. Bei Vergiftungen können sie bis in die Seitenstränge anschwellen.

Die Gallenblase unterstützt nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin die Leber als ausführendes Organ. Es setzt die Planung in die Tat um, hilft, die Struktur in die Form zu bringen. Der Gallenblasen-Meridian wird gebildet, wenn das Kind mit Mut und großer Zielstrebigkeit den Geburtskanal durchquert.

Äußere Kennzeichen

Viel »Warrior«-Kraft äußert sich in den Höckern über den Augenbrauen, die in diesem Fall deutlich hervortreten. Auch die Seitenstränge spiegeln die Energiezustände dieses Archetypus und der Gallenblasen-Energie wider. Bei Aggression schwellen die »Kabeln« deutlich an, wie der Volksmund sagt.

Der Blick dieses Archetypus ist sehr wach, klar und aufmerksam, ausgerichtet, fokussiert und alles im Umfeld wahrnehmend. Ihm entgeht nichts. Die Bewegungen des »Warrior« sind kontrolliert vom Anfang- bis Endpunkt, wie es auch typisch in den Kampfsportarten zu sehen ist. Jede Bewegung wird am Endpunkt deutlich abgestoppt.

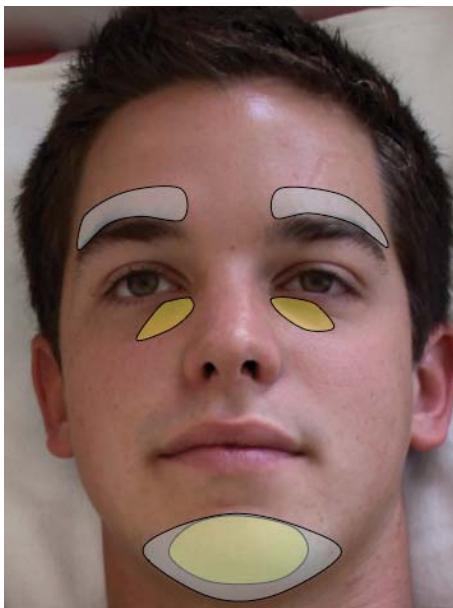


Abb. 10 Die Energie des »Warrior« zeigt sich unter anderem im Bereich der Augenbrauen.

Wenn der »Warrior« im Ungleichgewicht ist

Wird die »Warrior«-Kraft nicht frei gelebt, kann sich das in Mutlosigkeit, Erschlaffung und Entscheidungsschwäche äußern. Aber auch vorschnelle Entscheidungen und ein außer Kontrolle geraten der Lebensumstände kann mit unharmonischer »Warrior«-Kraft bzw. Energie des Gallenblasen-Meridians in Zusammenhang stehen. Mut wird dann zu Kurzsichtigkeit und zu Leichtsinnigkeit.

Übers Ziel hinausgeschossen, vergisst der »Warrior« seine Werte und lebt die blanke Aggression. Er wird triebgesteuert, hat sich und seine Emotionen nicht mehr unter Kontrolle und spürt sich nicht mehr im muskelgepanzten Körper. Das sind die gewaltbereiten Kämpfer um des Kampfes willen, skrupellos, außer Kontrolle, brutal und rücksichtslos. Die Willenskraft wird egomanisch, statt zum Wohle des Ganzen, eingesetzt und der »Warrior« geht »über Leichen«.

Störungen der Gallenblasen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Gallenblasen-Meridians und des Archetypus »Warrior« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Gallensteine
- Gallenkoliken
- Migräne
- Verspannungen
- Schulter Schmerzen
- Ischiasbeschwerden
- Hüftgelenksbeschwerden

»Warrior«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Warrior« sitzen auf der linken und rechten Schulter innerhalb des Schlüsselbeins auf dem Gallenblasen-Meridian. Stellt man sich den Bereich zwischen den Seitensträngen, dem Schlüsselbein und dem Übergang vom Hals zu den Schultern in der Form eines Rabenschnabels vor, sitzen die Punkte jeweils an der Spitze des Schnabels. In der Traditionellen Tibetischen Medizin gelten diese Punkte auch als die »Mutpunkte«.



Abb. 11 bis 13 Die Behandlung der »Warrior«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Warrior«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Wut
Aggressionen
triebhafter Durchsetzungswille
Entscheidungsschwäche
Mutlosigkeit
sich selbst nicht mehr spüren
Muskelverspannungen im Nacken
Muskelverspannungen an den Schultern
Muskelkater

»Young Wild« – Dreifacher Erwärmer-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Young Wild« ist immer in Bewegung, sowohl in seinem Innenleben als auch im Außen. Dieser Archetypus braucht die Aktionen und es macht ihm Freude, von einem Termin zum nächsten, von einem Event zum anderen zu jetten. Er liebt es, neue Projekte zu initiieren und Dinge in ihre Form zu bringen. Das gibt ihm das Gefühl der Erfüllung. Selbst nach einem 12-Stunden-Arbeitstag ist er noch in Bewegung, sorgt auf dem Tennisplatz für »Ausgleich« und liebt es, förmlich über den Platz zu fliegen. In diesem Archetypus sind die dynamischen Spitzensportler ebenso zu Hause, wie Lebemänner und -frauen.

Der »Young Wild« holt sich den Kick von außen, zum Beispiel beim »Bungee Jumping«, und gibt seine unerschöpflich scheinenden Energien an sein gesamtes Umfeld weiter. Auf jeden Reiz folgt die Reaktion. Er ist schnell und triebhaft, doch trotzdem in seiner Mitte, lebt nach den inneren Impulsen, ist spontan und locker, interessiert und extrovertiert. Mit dem »Young Wild« wird es niemals langweilig, er kann begeistern und versorgt alle anderen Archetypen mit seinen energiegeladenen Impulsen. Er wird für sie zum Mittelpunkt und einer »Aufladestation«.

Die Natur des »Young Wild« ist verbindend und integrierend. Er sieht das Ganze, das Gesamtbild, und kann die Welt so nehmen, wie sie eben ist. In seiner Unkompliziertheit und Lebendigkeit wirkt er für viele sehr einnehmend, balanciert, harmonisch und attraktiv. Kann er die Energie frei leben, hat er »das Herz am richtigen Fleck«, ist beständig und heilsam im Umgang mit anderen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Als strahlendes Wesen ist der »Young Wild« meist beliebt bei allen. Er verkörpert unter den »Self«-Archetypen die stärkste spirituelle Energie, bringt Himmel und Erde in Verbindung. Im Körper äußert sich das durch eine energetisch hoch gespannte Wirbelsäule. Der »Young Wild« aktiviert die Kundalini-Kraft, die aus dem Wurzelchakra aufsteigt und die Körperebene mit der spirituellen Ebene verbindet.

Die Verbindung zur Dreifachen Erwärmer-Energie

Der Dreifache Erwärmer wird als Quelle der Lebensenergie bezeichnet und ist der Antrieb für das gesamte System. Das harmonische Zusammenspiel seiner drei »Brennkammern« ist für die körperlichen und seelischen Abwehrkräfte von Bedeutung, für das Zusammenwirken aller anderen Meridiane und Organe sowie sämtliche Körperfunktionen. Wie der »Young Wild« ist der Dreifache Erwärmer immer in Aktion, nimmt auf und gibt ab in rascher Folge. Zwischen seinem Aufnehmen und wieder Abgeben setzt für den Bruchteil einer Sekunde das

limbische System im Gehirn aus, das an der Entstehung und Verarbeitung von Emotionen und Trieben beteiligt ist. Es entsteht eine Form von »Rechts-Links-Verwirrung« im Gehirn, Endorphine werden gebildet, die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) setzt ein.

Gleichzeitig werden Sympathikus und Parasympathikus, die im vegetativen (autonomen) Nervensystem für Anspannung und Entspannung sorgen, ausbalanciert und gleich gesetzt. Gemeinsam mit dem Zusammenspiel der freigesetzten Hormone entsteht ein Trieb, der aktiviert und den »Young Wild« in Bewegung bringt, während das Herz den Puls austariert. So bleibt die Grundenergie des Herzens durch den Dreifachen Erwärmer ebenfalls gewahrt.

Der Dreifache Erwärmer wird auch als energetisches Hohlorgan bezeichnet. Er besteht aus drei energetischen »Brennkammern«, die den gesamten Körper mit Energie versorgen. Sie liegen im Brust-, Bauch- und Beckenbereich. Die Brennkammer im Brustraum speichert und verteilt die Atemenergie, sie steht in Beziehung zur unterstützenden Lungen- und Herzenergie, zur stillenden, nährenden Energie und zur Ausdruckskraft. Die Brennkammer im Bauchraum (Solarplexus) speichert und verteilt die Energie aus der Nahrung, steht in Beziehung mit der unterstützenden Magen- und Milz-Energie, den Gefühlen, der Seele. Die Brennkammer im Beckenraum steht mit dem Bauchfell und auch der unterstützenden Nieren-Energie in Verbindung, deren Feuer den Körper wärmt und vom Dreifachen Erwärmer bis in die Gliedmaßen verteilt wird. Hier entsteht der Kontakt mit dem Bewusstsein über das »Bauchgefühl«.

Der Dreifache Erwärmer aktiviert die Zeugungskraft und die Empfängnisbereitschaft, hält den Sexus und den Kreislauf immer in Aktionsbereitschaft und unterstützt auch wesentlich die Dünndarmfunktion. Dieser Meridian integriert die sieben Hauptchakren, steuert das seelische Befinden und die Balance im ganzen Körper. Gebildet wird der Dreifache Erwärmer, wenn das Kind auf dem Herzzentrum seiner Mutter liegt und Geborgenheit erlebt. Das Unvertrauen entsteht und das Glücksgefühl der Lebendigkeit.

Äußere Kennzeichen

Der Bereich zwischen Nase und Oberlippe ist flach, die Nasenflügel des »Young Wild« sind dünn und flexibel, sein »Mundwerk« ist lose und schnell. Ebenso fliegend sind seine Bewegungen, Hände und Kopf sind locker und gestikulieren geschwind. Er ist gelenkig und seine Wahrnehmung ist auf das Äußere gerichtet.

Wenn der »Young Wild« im Ungleichgewicht ist

Wird dieser Archetypus nicht frei gelebt, ist sein Licht förmlich »ausgeknipst«. Er hat keine Lust auf Aktionen, bringt die Dinge nicht in die Form, ist von seiner Mitte getrennt und mit der Herzenskraft nicht in Verbindung. Er wird übertrieben vorsichtig, zeigt ein gesteigertes Schutzbedürfnis oder kreierte sich völlig naiv einen Kick durch Glückshormone.

Seine Bewegungen können unkontrolliert werden, die Sehnen »schnalzen« und seine Worte stolpern nach außen. Mit viel zu viel Energie geladen, ist er direkt und verletzend, sieht nichts, hört nichts und fühlt nichts und verschwendet seine Kräfte. Ein »Young Wild«, der nicht in Harmonie ist, wird oft triebgesteuert und steht sich selbst und seiner Weiterentwicklung im Weg.

Störungen der Dreifachen Erwärmer-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Dreifachen Erwärmer-Meridians und des Archetypus »Young Wild« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- häufige Infektionen
- Lymphknotenschwellung
- körperliche und seelische Schutzmechanismen



Abb. 14 Der »Young Wild« und seine Energie zeigen sich zum Beispiel im Bereich über der Oberlippe und an den Nasenflügeln.

»Young Wild«-Punkt

Der Akupressurpunkt des »Young Wild« liegt beim Solar Plexus.

Anwendungsmöglichkeiten des »Young Wild«-Punktes bei folgenden Zuständen:

unterdrückte Gefühle

Orientierungslosigkeit in der Kommunikation



Abb. 15 und 16 Die Behandlung des »Young Wild«-Punktes bei Erwachsenen und Kindern.

»Dream Creator« – Milz-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Dream Creator« erträumt sich sein Leben im Einklang mit seiner Seele und erschafft es sich auf diese Weise. Er hat Zugang zum Urwissen, zum kollektiven Unbewussten, und zu allen Archetypen. Durch seine Einfühlungsgabe kann er Gefühle anderer wie seine eigenen wahrnehmen und im Körper fühlen. Manchmal verschwimmen dabei die Grenzen, dann kann sich dieser Archetypus auch in anderen Menschen verlieren.

Die Weichheit ist ein Grundgefühl des »Dream Creator«, Weichheit der Gefühle und Weichheit des Körpers, vor allem des Bindegewebes (der Faszien). Gefühle dringen in diesem Zustand unmittelbar in den ganzen Körper, der alle Stimmungen wahrnehmen kann, aber nichts reflektiert. Jeder Teil des Körpers ist wie ein Stimmungsbarometer, ein hoch sensibles Wahrnehmungsinstrument, dem keine noch so kleine Regung der Gefühle entgeht. Der »Dream Creator« ist verinnerlicht, ruhig und präsent. Er besitzt Klarheit über seine Gefühle, sein inneres Wissen und kennt seinen inneren Wert. Gefühle anzunehmen und auszudrücken, zählt zu den Aufgaben dieses Archetypus. Seine Einfühlungsgabe spielt mit der Herzenskraft zusammen und unterstützt die Empathie und das Mitgefühl der »Empress«, des Archetypus des Herzens.

Die Verbindung zur Milz-Pankreas-Energie

Das Organsystem Milz macht die Muskeln und das Bindegewebe weich, indem es Milchsäure produziert, und hält den Energiefluss aufrecht. Durch diese Weichheit und Durchlässigkeit hat der Archetypus »Dream Creator« Zugang zu allen Informationen, die einerseits im Bindegewebe, andererseits in den Zellen und den Knochen gespeichert sind. Das Bindegewebe vergisst nichts, heißt es in Körpertherapien, die an den Faszien ansetzen.

Im Speicherbewusstsein der Knochen sind, nach dem Verständnis der Traditionellen Tibetischen Medizin, die ältesten Erfahrungen aus der Entwicklung vom Baby- bis zum Erwachsenenalter erhalten geblieben. Wird das Knochenbewusstsein über seine Verbindung mit den Knorpeln, Sehnen und Muskeln »angezapft«, kann sich das in einer Gänsehaut und einem inneren Schauer des Erkennens äußern.

Die Milz als Organsystem kontrolliert die Flüssigkeiten des Körpers, damit die inneren Organe perfekt zusammenarbeiten, und steht im Zusammenhang mit dem Immun- und Hormonsystem. Dieses Zusammenspiel der Säfte und Ener-

gien ermöglicht die körperliche Wahrnehmung der Gefühle und ist die Basis für den Archetypus »Dream Creator«.

Energie der Milz ist an der Verdauung und Energiegewinnung aus der Nahrung sowohl im körperlichen, wie auch im seelisch-geistigen Sinne beteiligt. Sie ist ebenso für die Funktion der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und der Schilddrüse zuständig. Bei einer Unterversorgung kommt es zu Unterzuckerung und die »Süße des Lebens« fehlt. Wenn die Mutter das Kind an die Brust legt und die Süße des Lebens mit der Muttermilch aufgenommen wird, bildet sich der Milz-Pankreas-Meridian und die Verteilung der Lebenssäfte und Energien beginnt.

Nach dem Verständnis der Traditionellen Tibetischen Medizin gilt die Milz auch als der Sitz der Seele. Sie trägt die Buddhakraft in sich, das Wissen des inneren Meisters, und steht in Verbindung mit dem Denken. Geistige Erschöpfung und sorgenvolle Gedanken können die Milz, nach diesem Verständnis, sehr schwächen. Ihre Energie beeinflusst über die Brüste, Eierstöcke und Hoden auch die Fortpflanzung.

Äußere Kennzeichen

Viel freier Energiefluss im »Dream Creator« äußert sich in einer fülligen Oberlippe, besagt die Antlitzdiagnose der Traditionellen Tibetischen Medizin. Der Blick ist weich und gefühlvoll, aber auch klar fokussiert und wahrnehmend. Wenn der Blick verschleiert wegdriftet, deutet das auf ein Ungleichgewicht in diesem Archetypus hin. Die Weichheit des »Dream Creator« äußert sich auch über seine Stimme, die gefühlvoll und weich klingt.

Wenn der »Dream Creator« im Ungleichgewicht ist

Wird die Energie dieses Archetypus nicht frei gelebt, äußert sich das oft in starker Emotionalität. Im Gegensatz zu den Gefühlen, die aus dem Herzen kommen, entstehen die Emotionen im Kopf, aus dem Denken und Fantasieren. Emotionen knüpfen sich an Geschichten und Interpretationen. Sie entwickeln ein Eigenleben, nicht der Mensch hat das Gefühl, sondern die Emotion hat den Menschen. Im Zusammenhang mit der Milz-Energie handelt es sich vor allem um sorgenvolle Emotionen. Es entsteht eine emotionale »Wolke«, die den Geist vernebelt. In einem unharmonischen Zustand des »Dream Creator« verliert das Bindegewebe und dadurch auch das Zwerchfell an Elastizität. Der Milzbereich verspannt sich und der Zugang zum freien Fühlen bis zum Herzen ist versperrt. Über das Ziel hinausgeschossen, kann sich der »Dream Creator« in seinen Tagträumen oder Illusionen verlieren und in sein Innenleben abdriften. Dann ist es möglich, dass ihm die Erdung und sein Bezug zur Realität abhanden kommen.

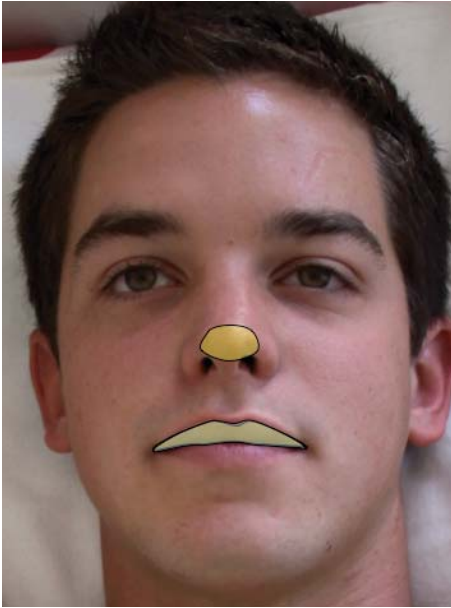


Abb. 17 Die Energie des »Dream Creator« zeigt sich an seiner Oberlippe.

Die Klarheit der Gefühle geht in diesem Fall verloren, manchmal auch der Bezug zur Seele und zur inneren Stimme. Der Blick driftet ab, verliert sich im Nirgendwo, das Bewusstsein verlässt den Körper. Die Weichheit des Körpers kann bei einem Übermaß dieses Archetypus wabbelig werden.

Störungen der Milz-Pankreas-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Milz-Meridians und des Archetypus »Dream Creator« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- kreisende Gedanken
- Müdigkeit, Schlappeheit
- Neigung zu blauen Flecken
- Knieleiden
- trockener Mund
- Verdauungsbeschwerden
- Magenbeschwerden
- Über- oder Untergewicht
- Menstruationsprobleme
- Gebärmutterensenkung
- Hodenentzündung

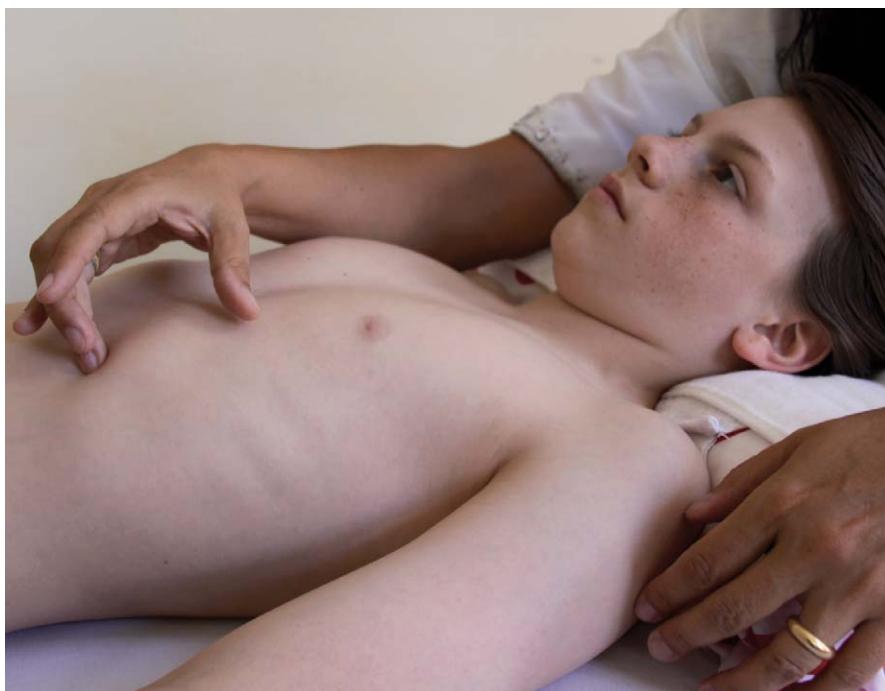


Abb. 18 und 19 Die Behandlung des »Dream Creator«-Punktes bei Erwachsenen und Kindern.

»Dream Creator«-Punkt

Der Akupressurpunkt des »Dream Creator« liegt unter dem linken Rippenbogen auf dem Milz-Meridian.

Anwendungsmöglichkeiten der »Dream Creator«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- Überforderung
- Schweregefühl
- Sorgenvolle Fantasien
- Mangel an Selbstbewusstsein
- Gefühllosigkeit des Körpers
- Gefühl der Seelenlosigkeit

»Social«-Archetypen – Bezug zum Du

»Nobility« – Nieren-Meridian (linke Niere)

Charakteristik des Archetypus

»Nobility« ist die Kraft der Würde, die den Menschen adelt. Das sind die »Edlen im Geblüt«, die Königlichen in ihrer Ausstrahlung. Ihre Bewegungen sind erhaben und von Würde getragen, anmutig, fließend und zurückhaltend. Es sind die Aufrechten, sowohl im Äußeren als auch im Inneren, deren innere Haltung sich in ihrem Verhalten ausdrückt. »Nobility«-Menschen sind würdige Vorbilder, die Prinzregenten, die ihr Volk mit viel Umsicht regieren und für die Erhaltung ethischer Werte stehen.

Dieser Archetypus kann immer Haltung und Form bewahren, sich in »Contenance« üben und höchste Zivilisiertheit verkörpern. Seine Ausstrahlung ist die einer leicht distanzieren Wärme, seine Sprache ist nobel, gewählt. Menschen, die diesen Archetypus in einer ausgeglichenen Form leben, sind von hoher Bewusstheit in ihrer äußeren Wahrnehmung, mit einem Sinn für Ästhetik, das Schöne und Kultivierte in der Welt. Sie verhalten sich zielstrebig, um ihre edlen Werte zu leben.

Die milde Kraft des Herzens der »Nobility« strahlt nach innen und außen, ist bei sich und bei den Anderen. Die Gefühle äußern sich in einer kontrollierten Form. Dieser Archetypus begegnet anderen Menschen in einer Haltung, die von respektvollem Benehmen und guten Umgangsformen zeugt.

Die Verbindung zur Nieren-Energie (linke Niere)

Das Bewusstsein des Archetypus »Nobility« steckt im ganzen Körper und ist mit der Haut verbunden. Die Haut ist mit Bewusstheit geladen und ein fühlendes Organ. Je größer die Bewusstheit in diesem Bereich ist, desto mehr wächst das Empfinden des Archetypus. Die empfindsamen Fingerspitzen zum Beispiel aktivieren großflächige Nervengeflechte auf der Großhirnrinde. Wie der Archetypus »Nobility« ist auch die Haut reaktiv. Sie reagiert zum Beispiel auf etwas allergisch, mit Rötung und Schwellung.

Einen großen Einfluss auf die Spannung von Haut und Muskeln besitzt die Schilddrüse. Sie balanciert den Muskeltonus und die Feuchtigkeit in der Oberhaut. Über die Nieren ist sie mit dem Kälte- und Wärmehaushalt des Körpers verbunden und aktiviert die Nebennierenrinde, die durch Kortisonausschüttung den Flüssigkeitshaushalt des Körpers aufbaut und stabilisiert. Weiche Spannung sichert die größte Stabilität.

Eine Haut mit viel Spannkraft durch genug Feuchtigkeit bildet eine Barriere gegen äußere Krankheitskeime, die diese Körperschranke zu durchstoßen versuchen. Die Hautspannung ist auch entscheidend für das Gespür der Nerven – je größer die Spannung, desto bewusster und empfindsamer sind die Nerven in der Haut. Neben dem Feuchtigkeitshaushalt steuert die Schilddrüse im Zusammenspiel mit dem Organsystem der Niere auch die männlichen und weiblichen Hormone, gleicht Östrogene, Gestagene und Testosterone aus und beeinflusst die Fruchtbarkeit.

Die Kraft der Nieren-Energie entgiftet und reinigt das Blut, wodurch sie Übersäuerung verhindert. Sie sorgt für Widerstandskraft gegen seelisch-geistigen Stress und steuert den Energiehaushalt über das Hormonsystem. Auf der Kraft der Nieren beruht laut Traditioneller Tibetischer Medizin auch die verbindende Kraft zwischen körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Der Nieren-Meridian entwickelt sich, wenn das Kind beginnt zu gehen und sich von der Mutter zu lösen. Es entwickelt Zielstrebigkeit, seine Gedanken nehmen Formen an, heilsame wie unheilsame. Das Entgiften des Körpers und der Gedanken formt sich aus und verankert sich im Bewusstsein. Die geistige wie auch die körperliche Nahrung werden gefiltert durch die Kraft der Nieren.

Äußere Kennzeichen

Die Haut dieses Archetypus ist mit Bewusstsein geladen, gespannt und hoch empfindsam. Das zeigt sich auch im Hautbild, das gut mit Feuchtigkeit versorgt und gestrafft ist. Abzulesen ist »Nobility« im oberen Bereich der Wange von der Nase bis zur Mitte der Wange. Dieser Teil ist oft sehr ausgeprägt und eher flach. Die Bewegungen und die Haltung dieses Archetypus spiegeln die Würde wider: der Hals ist lang gestreckt wie ein Schwanenhals, der den Kopf sehr aufrecht und fast unbewegt trägt. Die Hände gestikulieren anmutig, häufig im oberen Bereich, die Finger sind fein, auch in der Berührung, »Nobility« hat »Fingerspitzengefühl«. Der Blick des Archetypus ist beobachtend und ruhig, Weichheit und Fokussiertheit sind gleichermaßen in ihm zu finden. Er spielt mit Nähe und Distanziertheit.

Wenn die »Nobility« im Ungleichgewicht ist

Der Archetypus »Nobility« in einer überzogenen Form kann leicht in Arroganz, Affektiertheit und Überheblichkeit ausarten. Dann kommt der Mensch »von oben herab«, seine Sprache wird künstlich, er stellt sich über andere und überzieht sein Verhalten. Aus zu viel Spannung wird Überspanntheit und die Haut bei zu viel Gestraffttheit zu einem Panzer, der die Gefühle nicht mehr durchlässt.

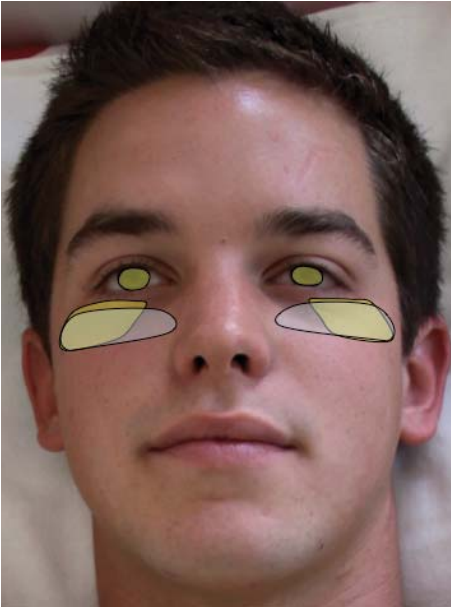


Abb. 20 Die Energie der »Nobility« zeigt sich unter anderem zwischen der Nase und den oberen Wangen.

So erstarrt »Nobility« zu einer Maske und zeigt sich in starren Mustern. Die Weichheit und die Verbindung zur Seele sind nicht mehr spürbar. Der Sinn für Ästhetik verkommt zu einer Gier nach dem Schönen und Luxusgütern. Zu wenig Kraft der »Nobility« kann sich in Würdelosigkeit äußern. Auch die Emotion der Angst, zum Beispiel Angst vor dem Leben und ihm nicht gewachsen zu sein, sind dafür Kennzeichen. Die Seele und der Körper erschöpfen sich und die Lebenskraft leidet darunter.

Störungen der Nieren-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Nieren-Meridians und des Archetypus »Nobility« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Müdigkeit
- seelische und körperliche Erschöpfung
- Schmerzen im unteren Rücken (und das Gefühl, dort »durchzubrechen«)
- sexuelle Unlust
- Impotenz
- Unfruchtbarkeit
- Nierenprobleme



Abb. 21 und 22 Die Behandlung der »Nobility«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

frühzeitiges Ergrauen der Haare
Hörstörungen
Zahnprobleme

»Nobility«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Nobility« liegen einige Zentimeter links und rechts unter den Schlüsselbeinen auf dem Nieren-Meridian.

Anwendungsmöglichkeiten der »Nobility«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Würdelosigkeit
Appetitlosigkeit
verquere Gedankenmuster
künstliches Sprachverhalten
steifes Aufrechterhalten von Gedanken- und
Gefühlssystemen
Angst, dem Leben nicht gewachsen zu sein

»Empress« – Herz-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Die Energie dieses Archetypus ist das Nährende schlechthin. Aus der Liebe des Herzens entsteht die Basis für jedes Gefühl. Die »Empress« ist die große Liebende. Sie ist die herzende Mutter, die ihr Kind nährend an die Brust nimmt. Sie ist die liebevolle Partnerin, die mit ihrem Geliebten tief im Herzen verschmilzt. Mitgefühl im buddhistischen Sinne, dass alle Wesen frei von geistigem, seelischem sowie körperlichem Leid sein mögen, ist ein Ausdruck dieses Archetypus und seiner großen Herzenskraft.

Die Intelligenz des Herzens weiß immer, was für sie richtig und falsch ist, sie fühlt es einfach. Und die »Empress« agiert und reagiert aus diesem Herzensgefühl. Sie knüpft ihre Herzensverbindungen, unterstützt andere Menschen, kann sie aus tiefstem Herzen verstehen und nachempfinden, ohne mit ihnen mitleiden. Sie kann klar zwischen Emotionen und Gefühlen unterscheiden. Emotionen wie Hass, Gier, Neid und Angst, die sich an Fantasien, Gedanken und Geschichten festmachen, kommen aus dem Denken an das Herz heran und versuchen, es zu ergreifen. Sie richten sich häufig gegen andere Menschen oder boykottieren die eigene Glückseligkeit. Unmittelbare Gefühle wie Liebe, Sicherheit, Zuversicht und Geborgenheit entstehen direkt im Herzen und können von der »Empress« auf dem Herzensgrund gefühlt werden. Sie kann anderen Menschen vertrauen und sich ebenso anlehnen, wie sie andere anlehnen lässt.

Die Verbindung zur Herz-Energie

Das Herz gilt in der Traditionellen Tibetischen Medizin als »mystisches Organ« und als Sitz des Geistes (Spirit), der höchsten Intelligenz (Intuition). Herz und Geist gemeinsam ergeben einen ausgeglichenen Zustand der Seele, ein Gefühl von Ruhe und innerem Frieden. Das Verströmen der Liebe wird durch die Verbindung mit Spirit sinnerfüllt. Der Sitz des energetischen Herzens ist etwas rechts vom Brustbein, spiegelgleich zum physischen Herzen. Hier entsteht das Herzbewusstsein. Jede Empfindung von außen, im Gegenüber, und jedes Gefühl im Inneren wird durch das Herz klar wahrgenommen. Es ist ein Instrument der Erkenntnis, ein Seismograph der Gefühle. Über die Schilddrüse, die Thymusdrüse und die Nieren bzw. Nebennieren und ihre ausgeschütteten Hormone stehen das Herz und die Gefühle mit der körperlichen Ebene in Verbindung. Die Kraft des Herzens beeinflusst über den Geist das Gehirn, die fünf Sinne und die geistigen Aktivitäten.

Der Herz-Meridian entwickelt sich, wenn das Kind, das durch die Mutter Vertrauen und Liebe erfahren hat, beginnt zu gehen und seine Umwelt zu erforschen. Es lernt Einsicht und Verständnis, fühlt Liebe, Freude und Zuversicht und drückt es durch glückliches Lachen aus. Auf der anderen Seite entstehen auch die Emotionen und neben Gier, Neid und Hass können Zorn, Wut, Missmut und Ruhelosigkeit auftreten.

Harmonie der Seele und die Harmonie der verschiedenen Meridian-Energien im Körper werden vom Herzen und seinem Meridian gesteuert. Es beeinflusst neben der Gesundheit der Gefäße auch die Blutzirkulation und die Pulsfrequenz. Dabei spielt das Herz mit dem autonomen (vegetativen) Nervensystem zusammen, das die Organfunktionen steuert. An den Synapsen, den Nervenkontaktstellen, werden Überträgerstoffe (Neurotransmitter) ausgeschüttet, die die Nerven des Sympathikus und Parasympathikus aktivieren. Diese sind für Anspannung und Entspannung im Körper zuständig und funktionieren wie das Gaspedal und die Bremse im Auto: »Gas geben« aktiviert den Sympathikus (Yang), »bremsen« den Parasympathikus (Yin). Der Sympathikus wird als erhöhte Pulsfrequenz spürbar, der Parasympathikus als verminderte Pulsfrequenz. Physisch ist die Herzkraft auch über die Spannung und Entspannung während der Atmung wahrzunehmen. Dabei wird die Aktivität des Sympathikus als Druck-, des Parasympathikus als Entspannungsgefühl im Bereich des Koronarsystems, der Herzmuskeln und Herzkranzgefäße, empfunden. Ein ausgeglichenes Leben, in dem sich Aktivität und Entspannung die Waage halten, wirkt positiv auf die Herzkraft und die Gesundheit des Herzens.

Äußere Kennzeichen

Die Kraft der »Empress« zeigt sich im Gesicht im Bereich der oberen Wangen, die eine Verbindung zum Herz-Meridian haben. Ist der Meridian gut versorgt, zeigt sich das an gerundeten Backen. Auch die Augen stehen in Verbindung mit dem Herzen. Ihre Strahlkraft kommt direkt aus der Mitte, dem Grund des Herzens.

Wenn die »Empress« im Ungleichgewicht ist

Wenn die »Empress« keine Informationen aus dem Geist und Körper bezieht, wird sie selbstgerecht und auf ihrem Gefühl beharrend: Ich spüre das so, keine Widerrede! Übers Ziel hinausgeschossen, will sie alles und jeden umarmen. Sie schwebt in einer rosa Wolke aus Liebe und findet ihr rechtes Maß nicht, kann dazu neigen, sich aufzuopfern und innerlich auszubrennen. Sie übernimmt Gefühle von anderen und verwechselt Mitleid und Mitgefühl.

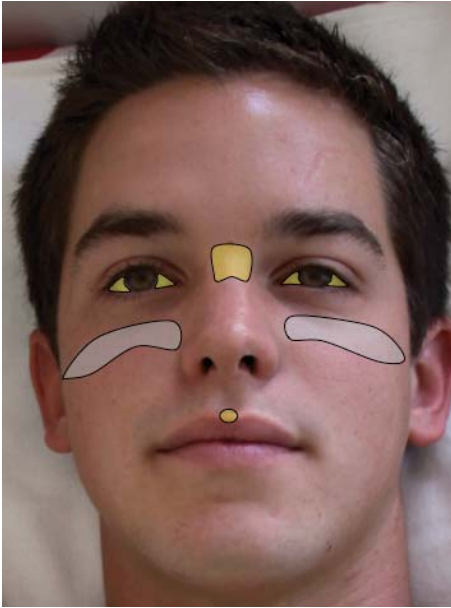


Abb. 23 Die »Empress«-Energie spiegelt sich in den oberen Wangen wider.

Ein Ungleichgewicht der »Empress«-Energie macht sich als seelische Erschöpfung, innere Unruhe, Unsicherheit und Nervosität bemerkbar. Die Herzenskraft ist nicht mehr fühlbar, die »Empress« zieht sich zurück ins Denken und nährt ihre Emotionen. Daraus entstehen Vorwürfe, ungerecht behandelt oder nicht genug geliebt zu sein, sowie ein Baden in Selbstmitleid. Das Herz verschließt sich und zieht sich zurück in die Einsamkeit.

Störungen der Herz-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Herz-Meridians und des Archetypus »Empress« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Schlafstörungen
- Engegefühl in der Brust
- Verkrampfung der Bauchorgane
- häufiges Einschlafen des kleinen Fingers

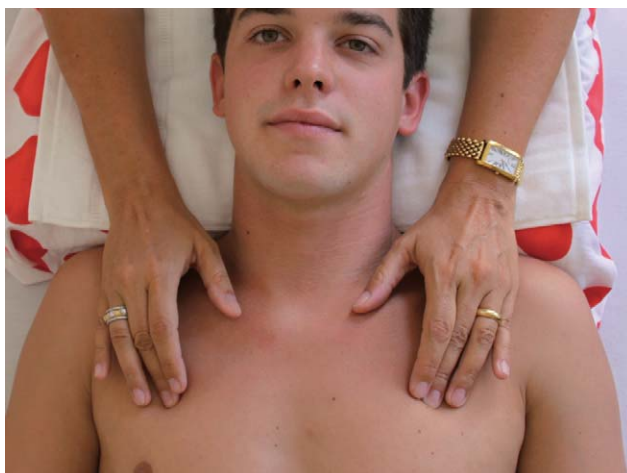


Abb. 24 bis 26 Die Behandlung des »Empress«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

»Empress«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Empress« befinden sich in der Mitte der linken und rechten Brust, jeweils im oberen Brustbereich.

Anwendungsmöglichkeiten der »Empress«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Hektik

innere Unsicherheit

verschlossenes Herzgefühl

Rückzug vom Herzen ins Denken

Gefühl des »Einsamen Wolfes«

»Rebel« – Dickdarm-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Rebel« ist hoch empathisch und klar in seinem Erkennen. Er ist bereit, für Veränderung voll und ganz einzutreten, fühlt die göttliche Ordnung im Herzen und will sie in die Welt bringen. Aus diesem ganzheitlichen Bewusstsein schöpft er den Willen, sich für mehr Menschlichkeit einzusetzen und einer großen Sache zu dienen.

Dieser Archetypus verkörpert den Held der Gerechtigkeit. Er ist der Richter, der Anwalt der Schwachen, ist das soziale Gewissen in der Gesellschaft und hat ein tiefes Empfinden für Recht und Unrecht. Im Zusammenspiel mit dem Herzen leidet er manchmal an der Welt und kann sich nicht zufrieden geben mit den herrschenden Verhältnissen, sondern will sie beherzt verändern.

Diese Menschen sind die Erneuerer, die »Robin Hoods« der Jetztzeit, engagierte Umweltschützer und -schützerinnen, die Stimme der Entrechteten und Friedensaktivistinnen und -aktivisten. In einem ausbalancierten Zustand sind sie sehr klar und bestimmt, bleiben aber trotzdem friedvoll und helfen durch ihren Einsatz, das System in Bewegung zu bringen.

Der »Rebel« ist sehr achtsam im Umgang mit anderen, mit sich selbst und der Welt. Er ist der Helfer unter den Sozialen Archetypen und unterstützt alle anderen Archetypen auf der »Social«-Ebene.

Die Verbindung zur Dickdarm-Energie

Der Dickdarm entscheidet im Körper über Aufnehmen, Verwerten und Loslassen. Was dem Gesamtsystem dient, wird verwertet und als Energie aus der Nahrung an den Körper abgegeben. Alles Unverwertbare, Unbrauchbare wird wieder ausgeschieden. Diese Unterscheidungsfähigkeit für alles was recht, gesund ist, im Gegensatz zum Unrechten und dem Ganzen nicht Dienlichen, drückt sich im »Rebel« als Archetypus aus.

In einem großen Maße gesteuert wird die Verdauung und Peristaltik, die Bewegung des Darmes, durch das Zwerchfell, das zwischen Brust- und Bauchbereich liegt. Über diese Muskelplatte spannt sich, neben Bauch- und Brustfell, eine dünne Faszie, ein feines Häutchen, das mit jeder Bewegung der Lungen bei der Atmung mitschwingt und sehr empfindsam ist. Lunge und Dickdarm, beide dem Metall-Element zugehörig, spielen bei der Energieaufnahme über Atemluft und Nahrung und bei der Verwertung und Ausscheidung zusammen. Sie wirken auf Haut und Haare.

Das Zwerchfell erzeugt im Brustkorb eine abgeschlossene Druckkammer, die dafür sorgt, dass die Lungen nicht bei der Atmung zusammenfallen. Das Herz wird durch die Lungen berührt und der Energiestrom der Organe im Bauchraum steigt über den Bereich des Zwerchfells hoch in den Brustraum. »Rebel« und »Empress« spielen zusammen, aber auch das Seelenbewusstsein des »Dream Creator«, das in der Milz sitzt, wird durch den »Rebel« aktiviert.

Die Zwerchfellspannung ist notwendig, um das System in Balance zu halten. Und wie das Zwerchfell arbeitet auch der Archetypus »Rebel« mit einem hohen Energie-Level. Die Spannung des Zwerchfells wirkt auf den Herzbereich, der die Pulsfrequenz mitsteuert. Wie Yin und Yang sorgen sie für Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung. Ein gespanntes, energiegeladenes Zwerchfell ermöglicht dem Herzen loszulassen und sich zu entspannen. Sinkt die Zwerchfellspannung, sinkt auch der Grundenergiegehalt und das Herz braucht mehr Anstrengung, um diesen wieder auszugleichen.

Der langsame Schlag des Herzens erhält wiederum die Spannung im Zwerchfell. Das Herz wird durch den Zwerchfellnerv und den Vagus-Nerv beeinflusst. Letzterer ist ein Teil des (entspannenden) Parasympathikus und sein Name bedeutet übersetzt »umherschweifender Nerv«, weil sein Aufgabenbereich vom Kopf bis zum Bauch und den Organen reicht. Neben den Kehlkopf- und Rachenmuskeln aktiviert er die glatte Eingeweidemusculatur und die Sekretion (Ausschüttung) der Verdauungssäfte.

Das Zwerchfell ist mit den Rippen verwachsen und über seinen Ansatzpunkt an den Flanken kann es mit Akupressur in seiner Spannung beeinflusst werden (siehe unten: »Rebel«-Punkte). Auch Atemübungen wirken auf das Zwerchfell (Flankenatmung, Bauchatmung) und aktivieren so den Dickdarm und den Archetypus »Rebel«.

Das Zwerchfell kann Emotionen speichern und auch wieder in Balance bringen. Wenn sie sich stauen, entsteht der Impuls sie wieder loszulassen und Veränderung einzuleiten. Das Gefühl für das rechte Maß von Behalten und Loslassen wird schon im Kindesalter im Zusammenspiel mit dem Dickdarm und dem Zwerchfell entwickelt, wenn erste Emotionen entstehen. Mit beeinflusst wird auch die Funktion der Hüfte, das Voranschreiten und die Fähigkeit, dadurch auch im übertragenen Sinne für etwas einzutreten, zu gehen.

Äußere Kennzeichen

Im Gesicht des »Rebel« ist der Bereich zwischen äußerem Nasenflügel und Mundwinkel stark ausgeprägt und die Muskulatur gespannt. Die Oberlippe kann hier hochgezogen und leicht gewellt sein.

Der Zwerchfelldruck steuert unter der Mitwirkung des Herzens auch den Augendruck. Erhöhter Zwerchfelldruck erhöht den Augendruck. Dadurch wächst die Achtsamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit des Archetypus »Rebel« sowie sein Blick für die Gerechtigkeit.

Wenn der »Rebel« im Ungleichgewicht ist

Wird die »Rebel«-Energie nicht gut balanciert gelebt, wird dieser Archetypus zum Kämpfer für die Gerechtigkeit. Seine direkte Offenheit ist aggressiv, er verbißt sich und seine Kommunikation wird gleichermaßen bissig. Statt seinem konstruktiven Einsatz für Erneuerung wächst der destruktive Kampfgeist gegen das Unrecht in der Welt. Er mutiert im Extremfall zum selbstgerechten wilden Gerechtigkeitsfanatiker, dem alle Mittel recht sind bei seinem Kampf für die Sache.

Ein unausgewogener »Rebel« weigert sich loszulassen, das zeigt sich auch an seinem Darm. Der Bauch wird aufgeblasen und er »stinkt gegen alles an«. Sein Zwerchfell steht unter Hochspannung, überzogene Hoffnungen, Furcht und

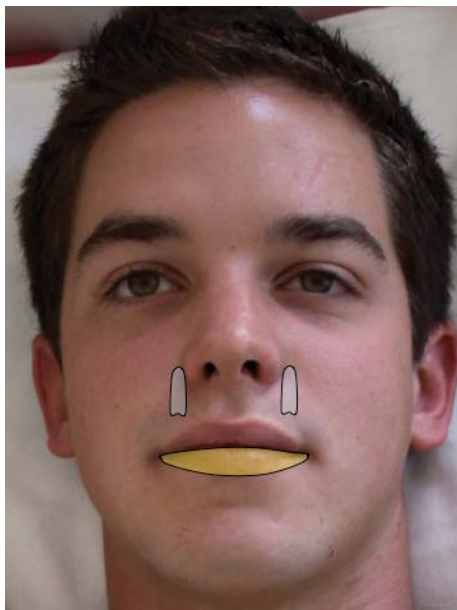


Abb. 27 Die Energie des »Rebel« zeigt sich zwischen äußerem Nasenflügel und Mundwinkel.



Abb. 28 und 29 Die Behandlung der »Rebel«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Vorstellungen lagern sich hier ab. Die Verbindung zum Herzen leidet und das Vertrauen in die höhere Ordnung hinter dem Ganzen geht in diesem Zustand verloren.

Wird die »Rebel«-Energie nicht frei gelebt, schwindet zuweilen auch das Durchhaltevermögen. Interesse für Neues, für das es sich lohnt einzutreten, ist schnell entflammt, aber es fehlt die Ausdauer, es in die Tat umzusetzen.

Störungen der Dickdarm-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Dickdarm-Meridians und des Archetypus »Rebel« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Verstopfung
- Durchfall
- Hämorrhoiden
- Hautprobleme
- Verbeißen des Kiefers in der Nacht
- häufige Erkältungen
- verstopfte Nase
- Nebenhöhlenentzündung
- Furunkel

»Rebel«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Rebel« liegen rechts und links an den Flanken im unteren Brustkorbbereich.

Anwendungsmöglichkeiten der »Rebel«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- Verbissenheit
- sich in Gedanken verlieren
- zu starke Beurteilung von Situationen
- Festhalten der körperlichen, seelischen und geistigen Nahrung

»Mentor« – Magen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der Archetypus »Mentor« steht für das väterliche, das geistig-nährende Prinzip. Er unterstützt andere Menschen und verbindet Geist mit Herz. Im »Mentor« fließen Himmel und Erde zusammen. Er ist gut verwurzelt im Materiellen und hat den Kopf doch »in den Wolken«, die Verbindung zum Spirituellen, das über Irdisches hinausgeht. Er kann den Geist, das Wesen, von anderen ganz und gar erfassen und sich umfassend einfühlen. Vom »Mentor« fühlt man sich verstanden in einem ganzheitlichen Sinne. Er weiß immer, was gebraucht wird, und fördert damit andere in der Entwicklung.

Dieser Archetypus reflektiert auf einer geistigen Ebene, ohne das Fühlen auszublenden, hat den Zugang zu allen im Körper abgespeicherten Informationen und seiner Intuition, seinen geistigen Eingebungen. Seine Weisheit des Herzens, die sich mit Spirit und dem Mentalen in idealer Weise verbindet, strahlt auch durch seine Augen und reflektiert gleichermaßen, was er im Außen betrachtet. Das Gefühl des Menschseins in einer wörtlich humanen Weise drückt sich durch den »Mentor« aus und ist sein Lebensgefühl.

Die Verbindung zur Magen-Energie

Die Muskulatur der Augen ist ein empfindsamer Bereich, der Informationen speichert, zum Beispiel über Entfernungen. Dieses »Bewusstsein der Augen« kennt auch die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM). Es steht über das dritte Chakra (Solarplexus-Chakra) mit den Verdauungsorganen in Verbindung, daher auch mit der Magen-Energie. Spürbar wird es zum Beispiel, wenn beim Anblick eines verlockenden Essens das Wasser im Mund zusammenläuft und der Magen dadurch Appetit signalisiert und einem »die Augen übergehen«.

Die Aufgabe des Organsystems Magen ist es, Energie aus der Nahrung aufzunehmen. Durch die Ausschüttung von Enzymen (Proteinen, die biochemische Reaktionen auslösen) im Magensaft wird das Eiweiß vorverdaut, der Nahrungsbrei danach an den Darm abgegeben. Das saure Milieu des Magens schützt dabei vor Bakterien. Der Magen »weiß«, was für ihn gut ist und kann die Nahrung unterscheiden. Die Magen-Energie steuert das Zusammenspiel der Organe und Säfte bei der Verdauung. Über die Nervenrezeptoren bekommen Leber, Gallenblase, Bauspeicheldrüse und Dickdarm ebenso ihre Impulse, wie Milz und Zwerchfell. Aber auch die Speiseröhre und der Zwölffingerdarm spielen mit der Magen-Meridianenergie zusammen. Sie ist das verbindende Element und informiert das Endokrine System (Hormonsystem zur Steuerung der Körperfunktionen).

Über das Prinzip des Nährenden steht die Energie des Magens auch mit den Brustdrüsen und der Milchbildung in Verbindung. Im ganzkörperlichen Zusammenhang sind außerdem die Eierstöcke und der Menstruationszyklus nicht von der Magen-Energie getrennt zu sehen.

Der Magen verarbeitet in einem ganzheitlichen Sinne alles Aufgenommene, sowohl physische Nahrung, als auch geistig-seelische, und reagiert auf sie. Er nährt die Mitte, das Erdelement, und ist mit der Energie der Milz verbunden, dem Sitz der Seele laut TTM. Mit einer gut genährten Mitte, in einem umfassenden Sinne, ruht auch der Mensch in seiner Mitte. Aus dieser Wesensmitte im Bereich des Solarplexus reagiert er auf die Welt, fühlt Sympathien und Antipathien und was ihm »im Magen liegt«. Der Appetit auf Nahrung entspricht dem Appetit auf Leben, der gestillt werden möchte. Ein Wohlgefühl im Magen erzeugt auch ein Wohlgefühl im Herzen. Kann die Energie frei fließen, wird das Fühlen und Erfassen zu einer tiefen geistig-seelischen Form des Verstehens.

Die Vervollkommnung des Magen-Meridians erfolgt in der Pubertät. Der Geist tritt heraus aus den Fantasien und seiner Vorstellungswelt. Er stellt sich der irdischen Realität und nimmt das Leben in sich auf. Dabei entwickelt er sein Bewusstsein für die Zusammenhänge des Physischen mit dem Seelisch-Geistigen und findet innere Ausgewogenheit. Während der Körper die Seele nährt, erfüllt auch die Seele den Körper. Der Geist nährt die Seele ebenso, wie die Seele das Geistige.

Äußere Kennzeichen

Der Blick des Archetypus »Mentor« ist weich und sich einführend. Er kann in die seelischen und körperlichen Energien von anderen Menschen »hineingehen« und sich davon berühren und bewegen lassen. Die Augenbewegungen und die Bewegtheit des Herzens stehen in engem Zusammenhang. Die Gefühle des Herzens und die Berührtheit werden in den Augen sichtbar.

Bei der Antlitzdiagnose ist die Energie des »Mentor« im Bereich der äußeren Augenwinkel abzulesen und äußert sich oft in deutlich ausgeprägten Einbuchtungen in diesen Regionen.

Wenn der »Mentor« im Ungleichgewicht ist

Ein »Mentor«, der nicht im Gleichgewicht ist, hat den Absprung von der Welt der Fantasien in die Realität nicht gemeistert. Er stellt sich nicht dem Irdischen, sondern erzeugt im Mentalen Vorstellungen und Fantasien. Nährt es sie mit Emotionen, versucht das Denken die Intelligenz des Herzens zu ignorieren und

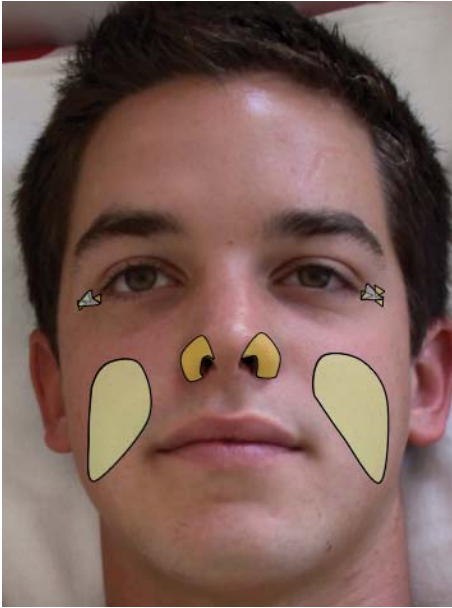


Abb. 30 Die »Mentor«-Energie zeigt sich im Bereich der äußeren Augenwinkel.

es zu manipulieren. Zur Manipulation von anderen ist es dann nur ein kleiner Schritt.

Dem Herzen wird die Aufmerksamkeit entzogen und das Denken, der Wille, übernimmt mehr und mehr die Kontrolle. Vorstellungen werden manchmal mit viel Nachdruck vermittelt und in der Kommunikation Schuldgefühle in anderen erzeugt. Geist und Herz verlieren dabei ihre Verbindung.

Störungen der Magen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Magen-Meridians und des Archetypus »Mentor« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Magendrücken
- Appetitlosigkeit
- Sodbrennen
- Übelkeit
- Magengeschwüre
- Neigung zu hastig oder zu viel zu essen
- gestörte Milchbildung



Abb. 31 bis 33 Die Behandlung der »Mentor«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

»Mentor«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Mentor« liegen im Bereich der äußeren Augenwinkel.

Anwendungsmöglichkeiten der »Mentor«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- Energiemangel
- Ruhelosigkeit
- Nervosität
- Konzeptlosigkeit
- Gedankenverlorenheit
- Trennung von Herz und Geist
- Vorstellungen mit Nachdruck vermitteln

»Spirit«-Archetypen – Bezug zum Geistigen

»Virgin« – Blasen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Schönheit in reiner Form zu empfinden ist das Grundgefühl der »Virgin«. Sie fühlt es völlig unmittelbar. Ihr ganzes Leben gibt Anlass zum Staunen und zum Genießen. Alles um sie ist voller Wunder. Die Natur und ihr ganzes Umfeld entlocken ihr beim Betrachten freudvolle Ahs und Ohs. Selbst ihre eigenen Gefühle wecken ihr Staunen und werden einfach nur wahrgenommen, ohne sie zu beurteilen oder sie festhalten zu wollen. Alles wird erfasst wie es ist, ohne es zu bewerten oder darauf zu reagieren. In einem balancierten Zustand lebt dieser Archetypus frei von Zweifel und Selbstzweifel, positiv eingestellt zu den Menschen, zu sich selbst und zur Welt.

In ihrer Unschuld entdeckt die »Virgin« die Wunder des Lebens und freut sich an ihnen. Sie ist voller Anmut und Liebreiz, Feinheit, Grazie, Reinheit und Zartheit. Das sind die Elfenwesen und Pristerinnengestalten, strahlend, von Schönheit umgeben und die Schönheit in allem sehend. Mit ihrem Zugang zum Geistig-Spirituellen kann sie die Ausdrucksformen des Göttlichen in ihrer ganzen Vielfalt wahrnehmen und als Kraftquelle für sich erkennen.

Die Verbindung zur Blasen-Energie

Das Organsystem der Blase ist für Reinheit im Körper zuständig. Alles Unreine, Ungesunde wird von ihr ausgeschieden, damit nichts den Organismus und damit den Blick vergiftet. Das ist die Basis für das Grundgefühl dieses Archetypus und seinen Sinn für das Schöne. Die Energie der Blase spielt bei der Ausscheidung mit der Niere zusammen, ebenfalls Teil des Wasser-Elements.

Die Vervollkommnung des Blasen-Meridians entsteht im Leben, wenn sich die Aufgabe stellt, Sinn und Wahrheit deutlich zu erkennen und heilsame von unheilsamen Energien zu unterscheiden. Das führt zu Schönheitsbewusstsein, Klarheit in der Einstellung und in der Verhaltensweise. Heilsames und Unheilsames trennen auch Niere und Blase und der Urin wird zum Spiegel der Klarheit. Die Urindiagnose ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Tibetischen Medizin. Die Beschaffenheit des »Goldwassers«, wie die Ausscheidung genannt wird, kann sowohl über die Reinheit des Organismus, als auch über die Gefühlszustände eines Menschen Aufschluss geben. Angst, die Emotion, die mit der Blase assoziiert wird und sie schädigen kann, lässt sich auch am Geruch erken-

nen. Je klarer und geruchsfreier der Urin eines Menschen ist, umso klarer wird auch sein seelischer Zustand beurteilt.

Im Zusammenhang mit der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Trieben steht auch das limbische System. Dieser Teil des Gehirns, der etwa zwei Finger breit über dem Atlas, dem ersten Halswirbel, liegt, wird auch »Primatenhirn« genannt und ist entwicklungsgeschichtlich sehr alt. Es reagiert sehr unmittelbar und erzeugt Flucht- oder Kampfpulse bei Angst. Redewendungen wie zum Beispiel sich »vor Angst in die Hose machen« zeigen die Verbindung der Emotionen und des limbischen Systems zur Energie der Blase.

Auch Gerüche können Emotionen auslösen und das limbische System über die Nase aktivieren. Über die empfindlichen »Virgin«-Punkte (siehe unten) in der Nase besteht eine energetische Verbindung zur Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und zu den Nebennieren, die Kortison produzieren. Dieser Teil des Hormonsystems wirkt einerseits auf das autonome Nervensystem, andererseits auf die Fortpflanzung. Hier spielen ebenso die Energien der Blasen- und Nieren-Meridiane zusammen.

Äußere Kennzeichen

Die »Virgin« ist oft hoch aufgeschossen und zart gebaut. Der Kopf auf dem schlanken Körper ruht auf einem lang gestreckten aufrechten Hals. Der Nasenrücken ist oft kantig, schmal und deutlich ausgeprägt. Wenn die »Virgin« lächelt, zeigen sich Grübchen neben den Mundwinkeln. Sie spielt mit ihrer Mimik und beeinflusst damit die Feinabstimmung ihres Fühlens.

Die ganze Haltung der »Virgin« und ihres Kopfes umgibt sie mit einer Aura der Milde. Mild und sanft ist auch ihr Blick, der wie mit Weichzeichner wahrnimmt. Die Zartheit dieses Archetypus spiegelt sich ebenso in seinem sprachlichen Ausdruck wider.

Wenn die »Virgin« im Ungleichgewicht ist

Fällt die »Virgin« aus ihrer Mitte, kann ihre Freude an Schönheit zum Selbstzweck werden und sie sich darin verlieren. Schönheit wird förmlich »angebetet« und das Ego erschafft sich Illusionen. Eine unbalancierte »Virgin« übertreibt und übersteigert gerne ihre Gefühlswelt. Sie gibt sich ihrem Empfinden in einem Übermaß hin und vergisst sich als Geist, der wahrnimmt.

Wenn sich ihre Wahrnehmung plötzlich mit Gedanken, Vorstellungen, Bewertungen und Bedingungen verbindet, schwindet die Freiheit der »Virgin«, sie reagiert aus den Emotionen. Ihre Sprache kann naiv sein oder betont verzärtelnd, ihre Unschuld zur Waffe werden, um andere zum umgarnen, zu kokettieren

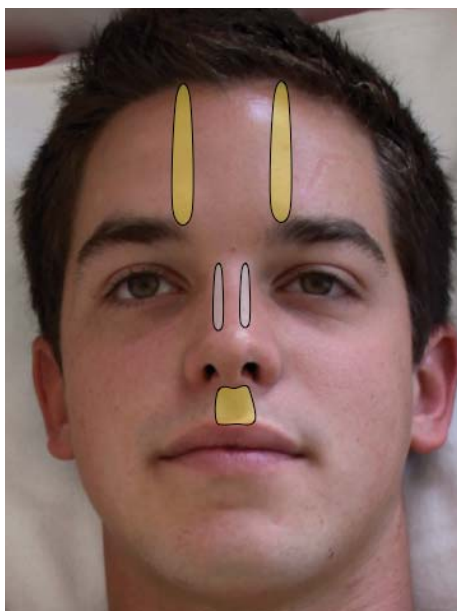


Abb. 34 Die Energie der »Virgin« zeigt sich zum Beispiel am Nasenrücken.

oder Schuldgefühle auszulösen. Manchmal kippt sie auch selber in Schuldgefühle, Furcht und Ängste oder ein übersteigertes Misstrauen. Dann kann sie ihre Kräfte erschöpfen.

Störungen der Blasen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Blasen-Meridians und des Archetypus »Virgin« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Angstzustände
- Panik
- Kraftlosigkeit und Erschöpfung
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Blasenbeschwerden
- Prostataentzündung

»Virgin«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Virgin« liegen in der Mitte der Nase (im Inneren der Nase). Sie können von außen behandelt werden. Es handelt sich dabei um die Angstpunkte der Niere, sie aktivieren die Blasenenergie.



Abb. 35 und 36 Die Behandlung der »Virgin«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Virgin«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Naivität

Schuldgefühle

Reizbarkeit

zu starkes Egobewusstsein

in sich selbst gefangen sein

eine Situation nicht in ihrer Ganzheit erfassen

»Druid« – Lungen-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Der »Druid« verkörpert das luftige Element des Geistigen. Er ist der Freigeist unter den Archetypen. Seine spirituellen »Antennen« sind voll entwickelt und er besitzt einen wachen Geist, dem das Denken untersteht. Der »Druid« erfasst die Zusammenhänge in einem ganzheitlichen Sinne und erkennt das übergeordnete Prinzip sowie den Geist in allem, was ist. Er hat sein Fühlen voll entwickelt, lässt sich von ihm aber in nichts verwickeln. Er kann das Fühlen dem Geist unterstellen und ist frei von Beurteilungen.

Sein Blick ist klar auf das Wesentliche, das Wesen der Dinge, gerichtet. Er kann das Puzzle des Lebens durch sein Erkennen zusammensetzen und besitzt Klarheit bis ins Kleinste. Er fokussiert und reflektiert mit einem scharfen Verstand. Das Denken dient der Intuition und setzt sie nicht außer Kraft. Der »Druid« erkennt die Menschen in ihrem Sein, kann aber die Distanz wahren. Er lässt sich an nichts Irdisches binden, ist auf das Geistige ausgerichtet. Er verkörpert die Freiheit als das höchste Lebensprinzip: frei von Bindungen aber verbunden mit dem Großen Ganzen. Dieser Archetypus ist der Weise, der Merlin, der aus der Verbindung mit dem höchsten Geistigen spricht.

Die Verbindung zur Lungen-Energie

Zu den Aufgaben der Lunge zählt es, Energie aus der Luft aufzunehmen. Neben der Energie aus der Nahrung dient sie dem Körper als Lebensenergie. Luft ist das geistige Element, das Element des »Druid«. Über die Lunge gelangt es in die Materie, das Irdische. Wie zwei Bäume verzweigen sich die Bronchien, die Luftwege in der Lunge, und leiten die Atemluft in die unzähligen Lungenbläschen (Alveolen) an ihren Enden. Wie die Blätter eines Baumes haben auch die Bläschen keine Querverbindungen, wirken aber als Ganzes zusammen. Hier wird der Gasaustausch vollzogen, Sauerstoff wird aufgenommen, Kohlendioxid abgegeben, indem die Lunge mit Hilfe ihres dehnbaren, weit verzweigten Gewebes die größtmögliche Oberfläche für diesen physikalischen Vorgang herstellt.

Die Lungenarterien leiten das sauerstoffarme Blut in die rechte Herzkammer und von dort in das Haargefäßnetz der Lunge, wo es mit Sauerstoff aus der Atemluft angereichert wird. Die Lungenvenen führen das sauerstoffreiche Blut von der Lunge zum linken Herzvorhof. Dieser Lungenkreislauf wird auch der »kleine Kreislauf« genannt. In der linken Herzkammer beginnt der »große Kreislauf«, der Körperkreislauf. Das Herz pumpt das sauerstoffreiche Blut bis in die kleinste Zelle. Eine kleine Menge sauerstoffarmen Blutes gelangt auch über

die Blutgefäße der Bronchien aus dem großen Kreislauf zur Lunge. Zwischen der Lunge und den anderen Organen besteht keine direkte Verbindung. Auch der »Druid« als Archetypus stellt seine Verbindung nur zum Großen Ganzen, zum Geistigen, aber nicht zu den Menschen und seinen Emotionen her.

Dieser Archetypus fließt mit dem Leben wie der Atem. Der freie Fluss des Atems hängt mit der Freiheit des Fühlens zusammen. Nur frei von anhaftenden Gefühlen oder Emotionen ist das freie Atmen möglich und kann der Blick sich unbelastet und frei entfalten. Das Augenbewusstsein spielt neben dem »Mentor« auch für den »Druid« eine große Rolle. Während es dem »Mentor« dient, Gefühle aus dem gesamten Körperbewusstsein abzurufen, hilft es dem »Druid«, seinen Blick zu fokussieren und mental alles klar zu sehen. Neben dem Fluss des Atems steuert die Lunge auch den Wasserfluss, die Feuchtigkeitsregulierung im Körper. Sie ist im Metall-Element gemeinsam mit dem Dickdarm für Haut und Haare zuständig und errichtet über die Haut eine Körperschranke gegen krankmachende Umwelteinflüsse. Die Fähigkeit zur Abgrenzung zählt auch zu den Eigenschaften des Archetypus »Druid«. Der »Druid« ist der Helfer unter den »Spirit«-Archetypen und unterstützt alle anderen Archetypen dieser Ebene. Der Lungen-Meridian vervollkommt sich, wenn der eigene Lebensraum definiert wird. Abgrenzung wird erfahren und der Bezug zum göttlichen Lebensstrom realisiert. Aus dem Erkennen des Heilsamen und Unheilsamen entwickelt sich die Intuition. Das innere Wissen von wahr und unwahr und um die großen Zusammenhänge beginnt, sich dem Geist zu erschließen. So wird es auch der Seele zugänglich, um daran zu wachsen und ihre Größe zu entfalten.

Äußere Kennzeichen

Der »Druid« hält sich gerade mit geraden Schultern, gerader Stirn und gerader Augenlinie. Ganz gerade und scharf fokussierend ist auch sein Blick. Er sieht die Dinge wie sie sind. Durch seine Fokussiertheit entsteht die große Klarheit in sich und die Distanz zu seinen Gefühlen und Emotionen. Die Bewegungen des Körpers sind sehr ruhig und reduziert bis hinein in die mikromuskulären Bewegungen und das Bindegewebe.

Das »Druidische« zeigt sich im Antlitz an einer scharf gezeichneten Nase. Der obere seitliche Nasenbereich bis zur Nasenwurzel ist meist markant oder es bildet sich eine deutliche »Adlernase«.

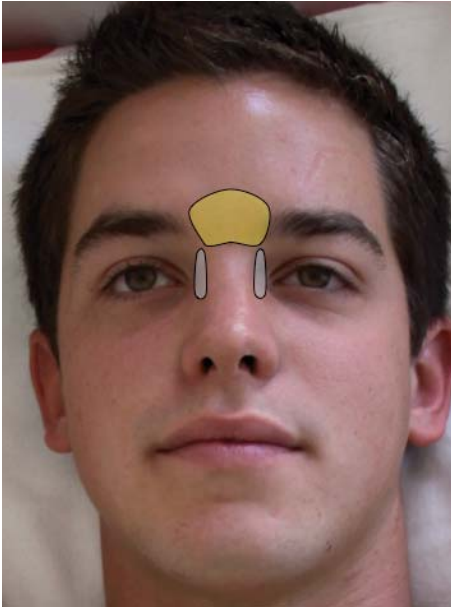


Abb. 37 Die Energie des »Druid« wird an der Nase im oberen Bereich sichtbar.

Wenn der »Druid« im Ungleichgewicht ist

Ein »Druid«, der nicht in Balance ist, erhebt das Denken zum höchsten Prinzip. Der Geist wird missbraucht, um andere Menschen zu analysieren und manipulieren. Die eigenen Vorstellungen vom Leben werden zum Prinzip erhoben und das Denken unterdrückt das innere Wissen, die Intuition.

Schneidet sich der »Druid« von seinen spirituellen Wurzeln ab, wird für ihn das Sammeln von Wissen allein selig machend. Aus der Klarheit des Geistes entsteht eine intellektuelle distanzierte Kälte und die Verbindung zum Geistig-Spirituellen wird zur »dunklen Nacht der Seele«. Die innere Freiheit geht verloren, was eine tiefe unbenennbare Trauer erzeugt. Der »Druid« beginnt sich zu verschließen und von der Außenwelt abzuschneiden, die Verbindung zur Realität leidet. Er isoliert sich zurückgezogen in seiner Einsiedelei.

Störungen der Lungen-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Lungen-Meridians und des Archetypus »Druid« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Energiemangel
- Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit

Depression
Atembeschwerden
häufige Erkältungen (Schnupfen)
Infektionen der Luftwege (Bronchitis)

»Druid«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Druid« liegen im Bereich der Nasenwurzel im Inneren der Nase, können aber von außen gedrückt werden.



Abb. 38 und 39 Die Behandlung der »Druid«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Druid«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Trauer

Isolation

nichts mehr spüren

fernab der irdischen Realität sein

»Poet« – Perikard-Meridian

Charakteristik des Archetypus

Beim »Poet« wird das Gefühl zum Ausdruck und zur Bewusstheit. Er lässt sich bewegen und bewegt durch die Kraft seiner Worte. Der »Poet« ist die Künstlerseele, er kann alle Archetypen in seinem Inneren fühlen und ihr Erleben zum Ausdruck bringen. Das sind die Leinwandhelden und -heldinnen, die jede Rolle mit Leben füllen und jede Vielschichtigkeit verkörpern.

Die Gefühlswelt des »Poet« ist reichhaltig und er kennt auch die Emotionen, Stimmungen, Eigenschaften und Zustände aller anderen Archetypen. Aus diesem inneren Reichtum kann er aus vollem Herzen schöpfen. Er geht mit seiner Reflektiertheit in die Welt der Archetypen, kann Geist und Fühlen verbinden und in der Kunst zum Ausdruck bringen. Das ist die Welt der Kreativen.

Ist der »Poet« im Gleichgewicht, zeigt er sich mit Mut und Selbstvertrauen, Klarheit, Zielstrebigkeit und Schönheit der ganzen Welt. Er fühlt sich in sich selbst gut verankert und als Seele im Körper zu Hause. Aus dieser inneren Mitte kann er die Welt reflektieren und mit dem Herzen ausdrücken. Nichts wird zurückgehalten, alles zur Sprache, zum Ausdruck gebracht. Das Leben will zelebriert werden und erlebt sich durch den »Poet« in seiner Ganzheit und Vollkommenheit.

Die Verbindung zur Perikard-Energie

Die Intelligenz des Herzens sitzt im Bindegewebe, im Herzbeutel (Perikard), der das Herz ummantelt. Er ist die Verbindung zum Zwerchfell und den anderen Organen, den Bewusstseinspeicherzonen des Körpers. Die innere Haut des Gewebesackes, das Epikard, liegt direkt auf der Herzoberfläche. Alle inneren Zustände, heilsame Gefühle wie unheilsame Emotionen, kommen über die Herzbeutelenergie zum Innersten, werden vom Herzen reflektiert und wieder abgegeben. Daraus entsteht die Kraft des »Poet«, der Ausdruck aus dem Herzen.

Das zugfesteste Bindegewebe des Perikard reicht bis in die Oberarme, die seine Energie aufnehmen und bei Bewegung verstärken können. Der »Poet« in Bewegung bewegt mit seinen großen Gesten auch sein Innerstes über den Herzbeutel. Große Blutgefäße führen vom Herzen durch den Herzbeutel in den ganzen restlichen Körper. Der schützende Herzbeutel wirkt auf das Kreislaufsystem und den Blutdruck und damit auch die gesamte Durchblutung. Die Perikard-Energie kann bei starken Gefühlen wie Freude und großer Aufregung ausgleichend wirken.

Der Fluss der Gefühle und Emotionen steht über den Herzmuskel auch mit dem Nervensystem in Verbindung. Sympathikus und Parasympathikus, die für Spannung und Entspannung im Körper sorgen, werden über das Herz mitgesteuert. Interessant ist in dem Zusammenhang, dass der griechische Arzt Galenus (129–216 nach Christus), der als erster die Funktionen des sympathischen Nervensystems im europäischen Raum beschrieb, damals meinte, es würde eine Art mitfühlende Kommunikation zwischen den Organen ermöglichen. Das Herz wird auch vom Vagus-Nerv angeregt, der unter anderem mit den Kehlkopf- und Rachenmuskeln verbunden ist. Diese spielen beim Ausdruck von Sprache eine wesentliche Rolle. Durch das Zusammenspiel von Herz und Herzbeutel können sich die Gefühle über die Sprache ausdrücken.

Der Perikard-Meridian vervollkommenet sich, wenn aus der Bewusstheit über Heilsames und Unheilsames, Gerechtes und Ungerechtes, Wahres und Unwahres ein klares Handeln entsteht. Aus Reflexionen über das Leben und die Gefühle formt sich schließlich die Sprache. Der »Poet« bringt sie als Botschafter von Herz und Geist in die Welt. Der Herzbeutel zählt wie das Herz, der Dünndarm und der Dreifache Erwärmer zum Feuerelement.

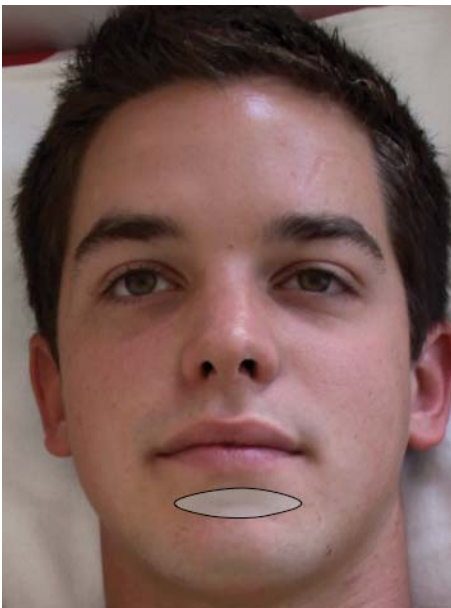


Abb. 40 *Die Energie des »Poet« zeigt sich an der Unterlippe.*

Äußere Kennzeichen

Mit großen Gesten bewegt der »Poet« seine Arme bis über den Kopf und damit auch sein Inneres. Der Blick der Augen ist weich und klar, er kann das innerste Wesen aller Menschen und Dinge erfassen. Das, was er erkennt und wahrnimmt, bringt er kreativ nach außen. Er übersetzt Gefühle in Sprache und andere Ausdrucksformen.

In seinem Antlitz zeigt sich die Energie des »Poet« im Mundbereich zum Beispiel in Form einer ausgeprägten vorstrebenden Unterlippe oder einer Unterlippenfalte.

Wenn der »Poet« im Ungleichgewicht ist

Fällt der »Poet« aus seiner Mitte, wird er zum Spielball der Emotionen. Übersteigerte Fantasien führen zu überzogenen emotionalen Gebärden. Die Bewegtheit durch die Gefühle wird übertrieben und der Geist kann zu kurz kommen. Die Fähigkeit zu reflektieren geht dem »Poet« dabei verloren.

Der »Künstler« macht sein Leben zur Rolle, verliert sich in seinen Emotionen oder wird unfähig, sich zu freuen. Er benutzt seine Ausdruckskraft, um Wirkungen zu erzielen und andere zu manipulieren.

Störungen der Perikard-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Perikard-Meridians und des Archetypus »Poet« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Stottern
- Sprachlosigkeit
- unklare Handlungsweisen
- innere Unruhe
- sexuelle Gefühlskälte
- Herzrasen
- zu hoher Blutdruck
- zu niedriger Blutdruck
- Durchblutungsstörungen in Armen oder Beinen
- schlechte Haltung

»Poet«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte des »Poet« liegen am linken und rechten Oberarm auf dem Perikard-Meridian.



Abb. 41 und 42 Die Behandlung der »Poet«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

Anwendungsmöglichkeiten der »Poet«-Punkte bei folgenden Zuständen:

Stottern

Sprachlosigkeit

Manipulation

unreflektierte unklare Handlungsweise

von Emotionen geleitet sein

schlechte Haltung

»Legend« - Nieren-Meridian (rechte Niere)

Charakteristik des Archetypus

Der Archetypus »Legend« ist das selbst-verwirklichte Wesen. Die Verbindung zum Göttlichen, Spirituellen, der Kraft hinter allen Kräften, wird voll erkannt und als höchstes Prinzip der inneren Führung anerkannt. »Legend« hat alle anderen Archetypen in sich erkannt und integriert, ist sich der Gleichwertigkeit der archetypischen Erscheinungsformen und seiner Ganzheit bewusst. Außergewöhnliche Menschen wie Gandhi und andere charismatische spirituelle Lehrer und Lehrerinnen haben diesen finalen Archetypus verwirklicht. Der Kreis schließt sich.

Der »Legend«-Zustand ist das Einheitbewusstsein, Gewahrsein. Bewusstsein wird wahrgenommen. Dieser Archetypus ist der »Beobachter«, der das Leben betrachtet, während ES lebt. Er erkennt das »Spiel des Lebens«, wird zum Spiegel des Bewusstseins, reines klares Sein. Spirituelle Traditionen haben diesen Zustand auch als Erleuchtung bezeichnet.

Die Verbindung zur Nieren-Energie (rechte Niere)

Die rechte, aktive Niere gibt, vorbereitet durch die Blase, alle Giftstoffe ab und sorgt für einen gereinigten Zustand des Körpers. Das ist die Vorbedingung für ein klares Bewusstsein und einen gereinigten Geist. Für diese innere Klarheit, die sich im Urin widerspiegelt, müssen auch alle anderen inneren Organe völlig im Gleichgewicht und im Fluss sein. Der verwirklichte Zustand des Archetypus »Legend« entsteht aus der Bewusstwerdung aller zusammenspielenden Elemente, die sich auf der Körperebene im Organbewusstsein spiegeln.

Die Niere reinigt nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin nicht nur körperlich, sondern auch im seelisch-geistigen Sinne. Sie sorgt für Ausgleich bei seelischem und jedem anderen Stress. Können die Nieren seelisch nichts mehr aufnehmen, weil zum Beispiel zu viele Emotionen im Spiel sind, ist das Gewebe überfordert und verlangsamt die Aktivität. Die Nierenenergie kann nicht mehr frei fließen, die Niere entgiftet nur punktuell und es steigt der Harnsäurespiegel. Die Nebennierenrinde ist für die Produktion des körpereigenen Kortisons zuständig. Dieses Hormon ist an der Bildung der Körperflüssigkeiten beteiligt, der Lebenssäfte. Sie sind entscheidend für den Fluss der Lebenskraft im Körper, die Lebensenergie. Zu wenig Fluss des Lebens, zu wenig Körperflüssigkeiten führen oft zu Erschöpfung. Die Balance geht verloren und es fehlt die Energie für einen entspannten »Legend«-Zustand und ein selbst-verwirklichtes Leben. Die Nieren-Kraft braucht Unterstützung.

Die rechte Niere gilt in der Traditionellen Tibetischen Medizin auch als Sitz des karmischen Bewusstseins, der Kraft des Menschseins und der Organe. Sie beruhigt den Geist, transformiert das Bewusstsein und sorgt für die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Dadurch verschwindet die Trennung zwischen Leben und Sein, die Seele kehrt heim. Das äußert sich in Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen und Authentizität.

Der Nieren-Meridian und die Kraft der rechten Niere vervollkommen sich, wenn sich die Gefühle der Seele im Körper und die Reflexion des Geistes bewusst verbinden. Die Inkarnation wird dadurch bewusst gelebt. Es entsteht die Fähigkeit, sich zu anderen Wesen in Beziehung zu setzen, das Bewusstsein des Menschseins und karmisches Bewusstsein.

Ein wesentlicher Bereich für das »Legend«-Bewusstsein ist auch der Punkt, den die Traditionelle Tibetische Medizin das »Tor des Magiers« nennt. Er befindet sich an der Halswirbelsäule im Atlas-Bereich. Auf diesem obersten Halswirbel ruht der Kopf, der sich beständig selbst zentriert. Hier treffen sich Bewusstsein und Unterbewusstsein. Der Atlas gilt als Bewusstseinsspeicher, der Erinnerungen weit über das Tagesbewusstsein und bewusste Erinnerungsvermögen hinaus speichert. Er ist die Verbindung zum zentralen Punkt des Zentralen Nervensystems. Über das »Tor des Magiers« kommuniziert die Seele nachts mit dem Unbewussten. Es gilt deshalb auch als der Sitz der »persönlichen Magie«. Die Seele verbindet das Herz mit dem Geist und wird sich selbst dadurch bewusst. Verspannungen in diesem Bereich blockieren den Fluss der Seele und die Verbindung mit dem Spirituellen.

Ein angespannter Körper ist dicht und verschlossen, der Lebenssaft kann über die Nieren nicht mehr frei fließen. Bewusste Entspannung und Aufrichtung über die Wirbelsäule unterstützt den Energiefluss und den Fluss des »göttlichen Fluids« durch das »Tor des Magiers«. So kann wieder ein Zustand der Zentriertheit, Ausgeglichenheit und inneren Harmonie entstehen, können Bewusstsein und Unterbewusstsein, Sympathikus und Parasympathikus, Yin und Yang in Balance kommen.

Äußere Kennzeichen

Der Blick dieses Archetypus ist ganz ruhig und spiegelt sein In-sich-Ruhen wider. Im Antlitz zeigt sich die »Legend«-Kraft im Bereich der Augenhöhlen. Die Linie zwischen innerem und äußerem Augenwinkel ist weit und deutlich ausgeprägt.



Abb. 43 Die Energie des Archetypus »Legend« zeigt sich im Bereich der Augenhöhle.

Wenn die »Legend« im Ungleichgewicht ist

Wird die Kraft des Archetypus »Legend« nicht frei gelebt, kann sich das in Selbstgerechtigkeit und Überheblichkeit ausdrücken. Er stellt sich über andere, sucht die Vollkommenheit im Ego und strebt nach Perfektion. Es entsteht Beziehungsunfähigkeit.

Menschen in diesem unbalancierten Zustand können sich selber für irdische Götter halten, statt sich dem Göttlichen anzuvertrauen und sich für dessen Verwirklichung in sich selbst zu öffnen. Sie erschaffen sich ihr eigenes Gottesbild, das sie vom Fluss des Lebens und der Kraft des Großen Ganzen in allem trennt.

Störungen der Nieren-Energie und ihre Krankheitsbilder

Unharmonische Energie des Nieren-Meridians und des Archetypus »Legend« kann auf Dauer zu folgenden Symptomen und Krankheitsbildern führen:

- Müdigkeit
- seelische und körperliche Erschöpfung
- Schmerzen im unteren Rücken (und das Gefühl, dort »durchzubrechen«)
- sexuelle Unlust
- Impotenz

Unfruchtbarkeit
Nierenprobleme
frühzeitiges Ergrauen der Haare
Hörstörungen
Zahnprobleme



Abb. 44 und 45 Die Behandlung der »Legend«-Punkte bei Erwachsenen und Kindern.

»Legend«-Punkte

Die beiden Akupressurpunkte der »Legend« liegen in der Mitte der Augenbrauen.

Anwendungsmöglichkeiten der »Legend«-Punkte bei folgenden Zuständen:

- sich in Erinnerungen verlieren
- die Dinge nicht so betrachten können, wie sie sind
- Festhalten des Materiellen
- Perfektionismus
- Beklemmungen
- Schwierigkeiten, das Göttliche zu erkennen

Einer für alle – Der Dünndarm-Meridian

Nach Ansicht der Traditionellen Tibetischen Medizin speichert der Dünndarm alle Kindheitserinnerungen und Erinnerungen aus anderen Leben. Die körperliche Funktion Dünndarms ist es, Reines von Unreinem zu trennen. Diese Unterscheidung von Gutem und Ungutem, Heilsamem und Schädlichem, wirkt auch auf die seelisch-geistige Ebene ein. Der Dünndarm unterstützt die Weiterleitung und Verdauung der Nahrung für Körper, Seele und Geist.

Brauchbare und verwertbare Nahrung und Umwelteindrücke werden im Körper aufgenommen, integriert und zu einem Teil des jeweiligen Menschen. Auch dabei unterstützt die Dünndarm-Energie. Darüber hinaus schützt sie die Kraft des Herzens, das ebenso wie der Dünndarm, Perikard (Herzbeutel) und der Dreifache Erwärmer dem Feuerelement zugeordnet wird.

Die Länge des Dünndarms beträgt etwa 6,1 Meter! Genügend Platz, um alle emotionalen Erfahrungen wie in einem energetischen Tagebuch zu speichern. Das Darmgedächtnis vergisst nichts und alles, was uns zu Herzen geht, geht uns letztlich auch »zu Dünndarm«.

Störungen der Dünndarm-Energie und ihre Krankheitsbilder

- Verdauungsstörungen
- Darmerkrankungen
- Anämie
- Hörstörungen
- Nackenprobleme
- Schulter- und Ellenbogenbeschwerden

Beispiel einer ersten Behandlung mit dem Archetypen-Meridian-System

Die Behandlung mit Hilfe des Archetypen-Meridian-Systems kommt, im Gegensatz zu der klassischen Akupressur, mit wenigen Punkten aus. Sie Behandlung wird in einer Haltung der Ruhe und Achtsamkeit durchgeführt. Der zu behandelnde Mensch liegt voll bekleidet auf einem Massagetisch und wird behutsam zugedeckt. Der / die Behandelnde behält ihn immer im Blickfeld. Er selbst konzentriert sich auf seinen Herzschlag und erspürt seine Pulsfrequenz. Der / die Behandelnde sitzt am Kopfende und nimmt fühlend Kontakt auf, fühlt das Herz zuerst energetisch, dann über die Hände, die im Brustbereich aufgelegt werden. Ist die Verbindung aufgebaut, wandern die Hände weiter zu den »Nobility«-Punkten in der Nähe der Schlüsselbeine. Beide Punkte werden sanft mit den Daumen gedrückt und nach oben gezogen, bis sich ein Pulsieren einstellt. Je sanfter jeweils der Druck auf die Meridiane ist, desto besser und wirkungsvoller. Die beiden Ringfinger wandern zu den »Divine Child«-Punkten an den Schultern, während die Daumen auf den »Nobility«-Punkten bleiben.

Die Mittelfinger nehmen parallel dazu den Kontakt mit den »Empress«-Punkten unterhalb der »Nobility«-Punkte auf. Das Pulsieren der Punkte ist jeweils das Zeichen dafür, dass sie »antworten« und auf den leichten Druck energetisch reagieren. Die Daumen bleiben auf den »Nobility«-Punkten, die Mittelfinger wandern weiter zum »Young Wild«-Punkt beim Solarplexus. Zeigt sich dort ein Pulsieren, lösen die Mittelfinger die beiden Daumen auf den »Nobility«-Punkten ab, während die Daumen zu den »Mentor«-Punkten im Bereich der äußeren Augenwinkel übergehen.

Anschließend drücken die Zeigefinger auf die »Nobility«-Punkte, die Daumen zeigen zu den »Druid«-Punkten im Bereich der Nasenwurzel. Wird ein Pulsieren spürbar, werden die »Nobility«-Punkte losgelassen, die Mittelfinger drücken von außen auf die »Druid«-Punkte und ziehen sie dabei leicht nach oben. Mit einem tiefen Ein- und Ausatmen werden die »Druid«-Punkte, wenn sie geantwortet haben, wieder losgelassen und die Finger nach oben / hinten weggezogen.

Die Daumen drücken wieder auf die »Nobility«-Punkte, die Mittelfinger auf die »Divine Child«-Punkte daneben, die Zeigefinger auf die »Empress«-Punkte darunter. Der / die Behandelnde wechselt auf die linke Körperseite des zu behandelnden Menschen. Der linke Mittelfinger drückt danach sanft auf den »Young Wild«-Punkt am Solarplexus, die rechte Hand kümmert sich gefühlvoll um die

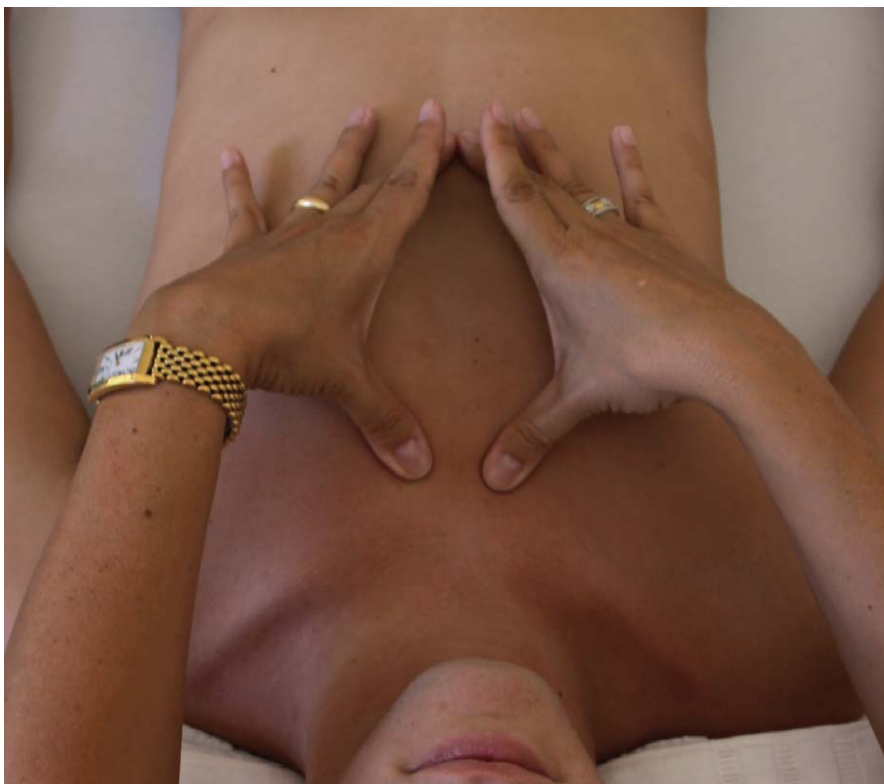


Abb. 46 und 47 Die kombinierte Behandlung der »Nobility«-Punkte und des »Young Wild«-Punktes bei Erwachsenen und Kindern.

»Mentor«-Punkte bei den Augen. Anschließend wandert die linke Hand vom »Young Wild«-Punkt zu den »Empress«-Punkten. Die »Mentor«-Punkte werden über den Hinterkopf ausgestrichen.

Der / die Behandelnde legt die rechte Hand auf die Schulter des Menschen auf dem Massagetisch als Zeichen dafür, dass die Behandlung beendet wird, und zieht auch die linke Hand von den »Empress«-Punkten ab. Nach etwa fünf Minuten, während der Ruhephase, setzt die Wirkung der Behandlung ein.

Erich K.

53, männlich, insgesamt je achtfache beidseitige Schulter-Luxationen beginnend mit dem 21. Lebensjahr. Anraten des Rektors einer Privat-Universität für Medizin (Orthopäde): Operation beider Schultern. Entscheidung des Patienten: Keine OP, dafür Verzicht auf Sport, wie Schwimmen und Skifahren seit 30 Jahren (weitere mehrfache Luxationen). 39-jährige Erfahrung mit allopathischen Ärzten, unter anderem an allen einschlägigen Universitätskliniken Österreichs aufgrund schwerster, komplikationsreicher Erkrankungen beider Elternteile.

Kurze mündliche Anamnese durch die Ärztin, die überhaupt nicht als solche erscheint. Keine Sprechstundenhilfe, kein weißer Habitus, keine Medizintechnik weit und breit, keine Medikamente, »nur« eine schlichte Pulsdiagnose an der rechten Hand. Binnen einiger Sekunden die Feststellung, dass die Leber und die Nieren massiv gestört sind.

Lediglich hinlegen auf »eine Massageliege«. Sorgfältig mit weicher Decke zugedeckt, ein Kopfkissen erhalten. Nachfrage, ob und inwieweit das Liegen angenehm ist, kein Entkleiden, einfach total wahr genommen werden als Patient. Extrem schneller Aufbau von Vertrauen und Sympathie durch die Ärztin. Die Behandlung beginnt nach dem Drücken von angrenzenden »behilflichen« Meridianpunkten mit dem sanften Drücken der beiden Leberpunkte (Divine Child = Lebermeridian = Göttliches Kind) sowohl an der Seite der Brust als auch bei den Zwischenräumen zwischen großer und zweiter Zehe sowie jeweils zwischen den Daumen und den Zeigefingern, und des linken Nierenpunktes (Nierenmeridians = Nobiltiy). Ganz besonderen Wert wurde von Frau Dr. Bernhard bei der Behandlung darauf verwendet, dass nicht sofort diese beiden Nieren- und Leberpunkte gedrückt wurden, sondern dass »als Vorarbeit« und »zur Einstimmung« von Körper, Geist und Seele angrenzende Meridian-Punkte/Archetypen-Punkte gedrückt wurden.

Auch der Blasen-Meridian (Virgin-Punkte) wurden gedrückt. Davor auch die Legendpunkte (rechter Nieren-Meridian) in der Mitte unterhalb der beiden Augenbrauen. Beim ersten Mal bei dieser Art der Behandlung war durchaus etwas Spannung in mir, da diese ganz, ganz sanfte Behandlungsart vollkommen ungewohnt war. Sowohl was die »Praxis« betraf, die so ganz und gar nicht in das Bild herkömmlicher Praxen passt: keine Wartezeiten, das Abholen bei der Eingangstüre, ein herzliches inniges Willkommen durch die Ärztin höchst persönlich, keine weiteren Patienten, kein gelebter und / oder erkannter Stress bei der Ärztin. Gedämpfte, freundliche Stimmung, völliges Eingehen auf den Patienten von der Begrüßung bis zur persönlichen Verabschiedung.

Nach einigen Behandlungen pro Monat – je eine Stunde lang – fragte ich, ob ich je wieder schwimmen könne. Als ehemaliger Langstreckenschwimmer (täglich an die 4 km) hatte sich in den letzten Jahren die Muskulatur stark zurück gebildet, aber die Ärztin empfahl, wieder sanft mit dem Kraulen zu beginnen. Lange Zeit danach traute ich »dem Frieden« nicht. Ich kann nur sagen, dass ich seit nunmehr mehr als 2½ Jahren keinen »Rückfall«, also weder links noch rechts eine Luxation hatte. Auch nicht – wie es des Öfteren schon der Fall war – bei einer kraftvollen und ruckartigen Öffnung einer relativ schweren Tür. Diese Art der Heilung ohne auch nur einer minimalinvasiven Operation gäbe ich jederzeit wieder den Vorzug. Ohne Teil- oder Vollnarkose, ohne OP-Technik, ohne Klinik-Aufenthalt, ohne Rekonvaleszenzzeit, ohne Schmerzen, ohne mögliche negative Nebenwirkungen, wie zum Beispiel eingeschränkter Bewegungsfreiheit nach dem Eingriff, ohne eingeschränkter Lebensqualität.

Frau Dr. Bernhard arbeitet mit herausragender Empathie, schier unheimlicher Hingabe und Konzentration bei der Behandlung, extrem hohen Kenntnissen von Körper, Geist und Seele und herausragendem handwerklichen Können.

Nikolas T.

Ich bin zu Sathya in Behandlung gegangen, weil ich mich in einer Phase befunden hatte, in der es mir stark an Lebensenergie mangelte. Der Zugang zum Wesentlichen, der Klarheit und Leichtigkeit, war blockiert. Ich bin nun seit einem längeren Zeitraum einmal pro Monat in Behandlung und schätze diese Sitzungen über alles, so wohltuend, so tief wirkend empfinde ich sie und so unbeschreiblich viel verändert sich. Eine tief greifende Bewegung wird durch diese Behandlungen in Gang gesetzt, die den oft mühseligen Alltagszustand aufhebt und das Bewusstsein wieder neu belebt.

Egal, ob ich mich mit Ängsten herumschlage, mich einfach erschöpft fühle oder emotionale Konflikte zu lösen habe, in der Sitzung verschwindet alles, begreife ich und kann ich loslassen. Das hat eine große nachhaltige Wirkung, weil irgendetwas in mir zu begreifen beginnt, ohne dass ich das in Worte fassen kann. Es ist, als würde ich eingerichtet oder balanciert, die Urzustände werden aktiviert und befreit, wodurch alles wieder ins Fließen kommt.

Mir wird durch die Sitzungen immer mehr das Wesentliche, der Urzustand meiner Seele bewusst. Das ist wie Balsam, wie Lebensnektar. Nicht nur der Körper wird berührt, auch die Seele wird berührt, wird erfüllt, alles wird klarer, bewusster, freier, reifer. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, auf der Liege zu liegen,

während die Punkte gedrückt werden. Was gerade noch so belastend war, löst sich einfach. Am liebsten mache ich die Augen zu und genieße, fühle einfach was passiert und wie das Leben wieder pulsiert in seiner Schönheit, seinem Reichtum und seiner Vielfalt.

Es ist jedes Mal aufs Neue ein unglaublich gutes Gefühl nach der Sitzung, auf den Beinen zu stehen, den Bodenkontakt zu fühlen, weil es ein so anderes Körpergefühl ist. Ich fühle die Natürlichkeit wieder, die in mir lebt, die mich ausmacht und fühle mich völlig stabilisiert, mental, körperlich und gefühlsmäßig. Mein Leben empfinde ich als echter als früher. Die Zeit vor der ersten Behandlung hätte ich damals auch als echt und intensiv bezeichnet, aber da kannte ich den Unterschied noch nicht.

Jasmin P.

Ich freue mich sehr, dass ich um meine Erfahrungen von Archetype-Meridian-Sitzungen gefragt wurde, denn sie haben mein Leben nachhaltig positiv verändert. Ich bin Frau Dr. Sathya Bernhard unendlich dankbar für die spürbar innere Ruhe und Zufriedenheit, die ich empfinden darf. Herausforderungen kann ich nun viel öfter positiver annehmen, gelassener und objektiver betrachten. Es ist unendlich schön, so offen, aufmerksam und strahlend seine Umwelt wahrzunehmen und mit ihr behutsam umzugehen. Ein ganzes Buch könnten meine Empfindungen füllen und alles nahm seine ersten Schritte bei einer Archetype-Meridian-Sitzung von Sathya.

Weich und kuschelig auf ihrer Behandlungsliege gebettet, setzte sie sich hinter mich. Ohne sie zu sehen und ohne zuerst von ihr berührt zu werden, spürte ich ganz stark wärmende, einhüllende Energieströme. Sie berührte dann sehr sanft und doch gut spürbar die Archetype-Meridian-Points, die ich ganz unterschiedlich wahrnahm. Glühend heiß vor Energie, die aufströmte, dachte ich mir, dass meine Ohren und die Schädeldecke abheben und wegfliegen und alles rausgeblasen wird, was dort nichts verloren hat. Den Brustkorb öffnend, hatte ich das Gefühl, richtig tief durchatmen zu können und wieder ganz gerade und in meiner Mitte in einem aufrechten Körper zu sein. Arme und Beine wurden so angenehm bewegungsunfähig, dass sich ungeahnte Entspannung und ungeahntes Loslassen in mir breit machte. Noch nie hatte ich so starke und tiefe Empfindungen in meinem Körper wahrgenommen – Empfindungen, die mir den Weg zu meiner geistigen und seelischen Ebene öffneten.

Jede Sitzung ist einzigartig und doch gleich schön. Sie geht zwar zeitlich vorbei

ist aber nie weg. Ein Teil bleibt immer in mir und das Puzzle wird von Mal zu Mal größer und macht mich von Mal zu Mal glücklicher.

Literatur

- Egger R, Zwick H, Shi Yong Chuan, Knoll S (2006): Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong. Die Übungen der Mönche für Stressabbau und Leistungssteigerung. Springer, Wien New York
- Gyamtso S, Meyer F (1996): Klassische Tibetische Medizin – Illustrationen zum Blauen Beryll. Paul Haupt, Bern Stuttgart
- Kaptschuk T J (1988): Das große Buch der chinesischen Medizin. O. W. Barth Verlag, München
- Reichle V (2003): Die Grundgedanken des Buddhismus, S. Fischer Verlag, Frankfurt a. Main
- Schweppe R, Schwarz A (1998): Praxisbuch Tibetische Medizin. Ludwig, München

Über die Autoren

Sathya Bernhard bin Saïf alias Amchi Urgyin Palden Lhamo

Doktorin der Tibetischen Medizin, Psychologie und Philosophie. Schülerin von Dr. Tenzin Choedrak und dem 14. Dalai Lama Dr. Tenzin Gyatso. Mütterlicherseits aus der indischen Linie von Ramana Maharshi, väterlicherseits aus der mongolischen Linie der Saïfs. Seit einem Unfall mit 8 Jahren und Koma ausgerichtet. Opernsängerin (Dramatischer Koloratursopran), Seminarleiterin und



Trainerin. Lebt in Leopoldsdorf in Niederösterreich, arbeitet in Niederösterreich, Wien und im Ausland.
www.archetype.in

Wolfgang Bernhard ben Saïf

Studium der Philosophie und Politikwissenschaften in Wien, frühe Spezialisierung auf das Thema

Persönlichkeit und Charakter. Lange Jahre Windsurfprofi und Trainer des 35-fachen Weltmeisters Björn Dunkerbeck. Talent-Scout im Kunst- und Wirtschaftsbereich, Trainer für Führungskräfte. Seit den 1980-er Jahren Arbeit mit Archetypen, Entwicklung einer exakten Typologie (12 Archetypen und ihre spezifischen Körperspeicherzonen). Lebt in Leopoldsdorf in Niederösterreich.

www.archetype.at



Sabine Knoll

Magistra der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, Nebenfach Theaterwissenschaft, seit 1985 freie Journalistin (Radio, Fernsehen, Printmedien, Internet) und Autorin, derzeit Schwerpunkt ganzheitliche Gesundheit (Bücher: »Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong« – Springer Verlag; »Die Dorn-Methode« – Mosaik bei Goldmann, »Die original

Bowtech® Methode« – Südwest Verlag, »Iss Dich gesund mit den 5 Elementen« – Wu Wei Verlag u. a.), Seminarleiterin und Bewusstseinstrainerin. Lebt in der Wachau in Niederösterreich.

www.sohreya.net

Kontakte

Dr. Sathya Bernhard bin Saïf
Markgraf Rüdiger Straße 14 / 7
1150 Wien, Austria
Tel.: +43 (0)676 / 84 23 24 603
E-Mail: sathya@archetype.in

Mag. Wolfgang Bernhard ben Saïf
Tel.: +43 (0)676 / 84 23 24 888
E-Mail: bernhard@archetype.at

Stichwortregister

- Achtfacher Pfad** 18-19, 21, 25, 43, 47, 70
Acht Krankheitsauslöser 42-43
Ägypten 3, 5-6
Alter 11-12, 43, 45
Amchi 9, 65, 150
Amchila 9
Amchilla 9, 65
Antlitzdiagnose 66, 79, 97, 117
Arabien 5
Äther 5, 31-34, 50, 56, 67
Aura 13, 49, 51, 53, 59, 122
Äußere Anwendungen 71-72
Ayurveda 3-4, 46-67
- Badkan** 39-40, 42, 44-47, 65, 67-69, 74
Befragung 65, 69
Blasen-Meridian 61, 77, 121, 145
Buddha 3, 6, 10-12, 14-15, 18-19, 21, 26
Buddhismus 4, 6-9, 11-17, 19-24, 26-27, 149
- Chakren** 13, 49, 51, 53, 55, 57
China 3-9, 14
Dämonen 3, 13, 43, 47
Dickdarm-Meridian 59-60, 77, 111
Divine Child 76, 82-87, 142, 145
Dream Creator 76, 87, 96-100, 112
Dreifacher Erwärmer-Meridian 76, 92
Drei Gifte 16, 39-40, 42, 46
Drei Prinzipien 5, 7, 10, 39-40, 42, 44-46, 65, 67, 69, 71
Druid 77, 126-130, 142
Dünndarm-Meridian 61, 79, 141
- Empress** 76-78, 84, 96, 106-110, 112, 142, 144
Erde 3-5, 30-37, 42, 53, 57, 65, 67, 92, 116
Ernährung 4, 37, 39, 42-44, 46, 71-72
- Feuer** 4-5, 31-33, 3-36, 61-62, 65, 67, 93
Fünf Elemente 1, 4-5, 31-34, 65
- Gallekrankheiten** 41
Gallenblasen-Meridian 62, 76, 78-79, 87, 88-89
Gier 16, 18, 20, 24, 40-41, 46, 103, 106-107
Gouverneursgefäß 63
Griechenland 3, 5-6
- Hass** 16, 18, 20, 22, 24, 26, 40-41, 46, 106-107
Hauptmeridiane 59, 75, 78
Herzbeutel 30, 35, 59, 62, 131-132, 141
Herz-Meridian 61, 77-78, 106-107
Holz 31-35, 38, 62, 67, 82
- Indien** 3-7, 9, 11, 13-14, 57
- Karma** 11, 16-18, 20, 40, 43, 46-47
Klima 43, 45, 71
Konfuzianismus 4
Konstitution 39, 43-45
Konzeptionsgefäß 63
Kosmische Einflüsse 43, 46
- Lebensstil** 39, 69
Leber-Meridian 62, 76, 82-85, 87
Legend 77, 136-140
Linke Niere 67, 77, 101
Luft 3-5, 31, 33, 37-38, 50, 55, 65, 67, 71, 126
Lungen-Meridian 59-60, 77, 126-127
- Magen-Meridian** 60, 77, 116
Mentor 76-77, 116-120, 127, 142, 144
Meridiane 1, 7, 13, 30-31, 49, 53, 57-60, 62-67, 73, 75-76, 78-81, 92, 122, 142

Meridian-Punkte 79, 81, 145
Metall 31-33, 37-38, 40, 60, 65, 67, 111, 127
Milz-Meridian 60, 76, 87, 96, 100
mKhrispa 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 65, 67, 68, 69, 74

Nebenleitbahnen 63
Nieren-Meridian 61, 77, 101-102, 105, 136-137, 145
Nirwana 18-20, 26
Nobility 76-77, 101-105, 142-143

Perikard-Meridian 77, 131-133
Poet 77, 131-135
Pulsdiagnose 65-67, 145

Raum 4-5, 30, 33-35, 38, 56, 132
Rebel 76-77, 111-115
Rechte Niere 136-137
rLung 39-42, 44-47, 65, 67, 69, 73

Samsara 16, 18
Schamanismus 6
Schleimkrankheiten 42
Self-Ebene 76-77, 81
Social-Ebene 77, 81, 111
Spirit-Ebene 77, 81

Taoismus 4

Urindiagnose 65, 69, 121

Verblendung 16, 20, 40, 42, 46-47

Verhalten 21, 23-25, 43-44, 69, 79, 101-102

Vier edle Wahrheiten 19, 43

Virgin 76-77, 121-125, 145

Wandlungsphasen 4, 31-32, 34

Warrior 76, 78-79, 87-91

Wasser 4-5, 31-33, 38-39, 42, 54, 61, 65, 67, 116, 121

Wind 4, 35, 37, 39-40, 45, 65

Windkrankheiten 40

Yang 4, 29-31, 33, 35-36, 38, 59-60, 63-64, 68, 107, 112, 137

Yin 4, 29-30, 33, 35-36, 38, 58-60, 62-64, 68, 107, 112, 137

Young Wild 76, 87, 92-95, 142, 143-144

Zungendiagnose 66-67