

# Vorwort von Ruediger Dahlke

Allein schon der Titel von Ingfried Hoberts Buch über tibetische Heilweisen kann zu vielen zutiefst mit der Medizin verbundenen Gedanken inspirieren. In alten Zeiten hatte auch unsere westliche Medizin mit der „Kraft der Mitte“ zu tun, was sich noch im Wort „Medizin“ selbst spiegelt. Es hat denselben Wortstamm wie das Wort „Meditation“, das mit der tibetischen Medizin bis heute verbunden ist, von der westlichen Medizin dagegen immer noch aus großer Distanz sehr kritisch beäugt wird. Dass Meditation und Medizin nichts miteinander zu tun haben, sollte ich ausdrücklich als Student und junger Arzt akzeptieren und konnte es doch nie. Der tibetischen Medizintradition ist solch ein Gedanke nie gekommen, sie verbindet beides ebenso zwanglos wie erfolgreich zu einer Medizin, die nicht annähernd so viele unzufriedene Patienten hervorbringt wie die vergleichsweise enge moderne Medizin, die viel lieber ausschließt als integriert und so ihre Studenten noch immer auf Abwege und in Sackgassen schickt.

Im Wort „Medizin“ schwingt neben der Mitte noch das rechte Maß mit, stammt es doch von dem Verb „medere“ ab, was ermessen bedeutet. In früheren Zeiten ging es auch den Ärzten unserer Medizin noch darum, das rechte Maß zu finden für den jeweiligen Patienten und ihn so wieder zurück in seine Mitte zu bringen. Der Verlust der Mitte galt auch hierzulande damals noch als entscheidendes Problem. Und das Heilmittel war folglich das re-medium, was nichts anderes bedeutet als „re“ (= zurück) zur „medium“ (= Mitte).

Selbst in unserem modernen Wort Heilmittel schwingt noch die Mitte mit, und so könnte es uns den Weg zu einer Medizin weisen, die erstens den Menschen in die Mitte stellt und zweitens versucht, ihn wieder in seine Mitte zu stellen, oder ihn doch darin unterstützt, diese wiederzufinden. Früher war die Suche nach der Mitte das vorrangige Ziel von Ärzten auf der Suche nach Gesundheit, während moderne Mediziner mit diesem Begriff nicht mehr viel und schon gar nicht Gesundheit verbinden. In der

tibetischen Medizin, die untrennbar mit der tibetischen Kultur und folglich der Tradition des Vajrayana-Buddhismus verbunden ist, spielt die Mitte die zentrale Rolle. Nicht zufällig ist das Mandala oder Yantra ihr zentrales Symbol, ein Symbol, welches alle Blicke in die Mitte zieht. Inzwischen zeigen Studien der Psychoneuroimmunologie, dass regelmäßige Meditationen die Abwehrkraft stärken. Andere Untersuchungen belegen, wie sie hohen Blutdruck senken, den Blutzucker normalisieren und sogar die Gehirnleistung steigern können. Es ist letztlich wohl nur noch eine Frage der Zeit, bis die indische, chinesische und tibetische Medizintradition ernsthaft untersucht und in der Folge akzeptiert werden muss.

Seit vielen Jahren kämpfe ich mit meinem Freund Ingfried Hobert aktiv und nachhaltig für einen Wandel in der Medizin, hin zu einem ganzheitlich orientierten Ansatz. Inzwischen sind wir zusammen viele Schritte weitergekommen, und ich schätze Dr. Hobert als Partner bei unserer neuen Ausbildung „Integrale Medizin“, wo er mit dem Überblick des Ethnomediziners einen wichtigen Part übernommen hat. Als ganzheitlicher Arzt im besten Sinne bringt er unter anderem zahlreiche spezielle Elemente der tibetischen Medizin ein, die einen Schwerpunkt seiner täglichen Arbeit darstellt.

Dr. Hoberts Engagement für tibetische Medizin geht weit über deren praktische Aspekte von der Pulsdiagnose als Diagnostikum bis zur Kräutermedizin und Akupunktur hinaus. Natürlich beherrscht er auch diese und wendet sie in seiner Praxis an, aber sein Blick reicht tiefer. Und tatsächlich gibt es hier dann auch wieder Verbindungen zu meiner Medizin, der es um die Bedeutung und den tieferen Sinn geht.

Das vorliegende Buch ist eine gelungene Synthese der ganzheitlichen Medizin. Es könnte diesen Schritt beschleunigen und erleichtern.

*Dr. med. Ruediger Dahlke*

# Einführung

Als ich mein Studium 1984 beendete und meine Approbation als Arzt in den Händen hielt, war ich erleichtert, stolz und zugleich entsetzt und enttäuscht. „Das ist nicht euer Ernst“, dachte ich. „Das soll jetzt alles gewesen sein?“ Mehr habt ihr mir nicht zu bieten? Da muss es doch mehr geben, was sich über die Jahrtausende auf diesem Planeten an medizinischem Heilwissen angehäuft hat. Da gab es doch vor 2500 Jahren in Tibet, Indien und China schon berühmte Ärzte, die ihre Erfahrungen niedergeschrieben und bis heute überliefert haben. Was ist aus all dem Heilwissen geworden?

So ging ich auf Spurensuche in den Hochtälern des Himalaja. Hier hoffte ich Shangri-La zu finden, dieses sagenumwobene Tal, wo die Menschen uralt werden und alle Fragen über Gesundheit, langes Leben und den Sinn des Lebens beantworten können. Meine Suche führte mich zu Klöstern und Amchi-Ärzten, die mich viel über die Geheimnisse des Lebens lehrten. Uralte Weisheiten, die mir später helfen sollten, innere Balance und Ruhe zu finden und meinen inneren Anker durch Meditation und Selbstreflexion zu stabilisieren.

In einer Welt, die von Hektik und ständigem Lärm geprägt ist, suchen viele von uns nach Wegen, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und unsere Lebenskraft zu stärken. *Heilgeheimnisse aus Tibet* ist ein Leitfaden, der tiefe Einblicke in die alte tibetische Weisheit bietet und zeigt, wie diese spirituellen Praktiken in unser modernes Leben integriert werden können, um nicht nur zu überleben, sondern zu gedeihen.

In einer Zeit, in der das Tempo des Lebens immer schneller wird und der Druck stetig steigt, habe ich erkannt, wie essenziell es ist, Souveränität über meine Gedanken und Emotionen zu erlangen und meine Lebenskraft zu stärken. Die transformative Kraft der tibetischen Lebensweisheit hat es mir ermöglicht, meine Gesundheit und Vitalität auf eine Weise zu verbessern, die ich nie für möglich gehalten hätte. Dieses Buch ist mehr als nur eine

Sammlung von Anleitungen – es ist eine spannende Reise, die zeigt, wie das alte Heilwissen aus Tibet mit unserem modernen Leben verwoben werden kann, um ungeahnte innere Potenziale zu entfesseln.

Wir werden zusammen durch die Schatten des Unbewussten navigieren und die darin verborgenen schmerzlichen Wahrheiten erkennen, die uns Wege zur Heilung aufzeigen. Ich zeige Ihnen, wie jedes aufgedeckte Geheimnis eine Tür zu unseren inneren Kraftquellen öffnet. Diese Entdeckungen ermöglichen es uns, nicht nur unsere Perspektive radikal zu verwandeln, sondern auch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Entdecken Sie die transformative Kraft tibetischer Lebensweisheit für Ihre Gesundheit und Vitalität. Dieses Buch ist ein Wegweiser zu einer tiefgreifenden Selbstentdeckung und Heilung. Es lehrt uns, die Schmerzen und Herausforderungen des Lebens nicht als unüberwindliche Hindernisse zu sehen, sondern als Schlüssel zu unserer ungenutzten Lebenskraft. Mit jedem Kapitel werden Sie lernen, wie Sie Ihre angelegten Potenziale erkennen und nutzen und Ihre Lebensqualität verbessern können. Lassen Sie uns gemeinsam diesen Pfad der Erkenntnis beschreiten und die alten Geheimnisse Tibets nutzen, um ein Leben voller Gesundheit, Vitalität und tiefer innerer Ruhe zu führen.

In der tibetischen Medizin wird die Kunst des bewussten Atmens als zentrales Element für geistige und körperliche Gesundheit geschätzt. Die alten Lehren, die von tibetischen Mönchen bewahrt und praktiziert werden, führen uns auf eine faszinierende Reise der Selbstentdeckung. Die Mönche nutzen die achtsame und authentische Atmung, um uns in die tiefen Geheimnisse des bewussten und beobachtenden Atmens einzuführen. Dieses Wissen, das sowohl erfrischend als auch verzaubernd ist, zeigt uns, wie wir spezielle Atemtechniken nutzen können, um gerade in stressigen Zeiten zu tiefer Selbstwahrnehmung und innerer Ruhe zu finden.