
TIBETANSKA MEDICINA

Ralf Čeplak Mencin

109

IZVLEČEK

Avtor v članku predstavi splošni oris tibetanske medicine: njeno filozofijo, zgodovino, kozmologijo, diagnostiko in zdravljenje ter njene vplive na Zahodu.

KLJUČNE BESEDE: alternativna medicina, antropologija, budizem, etnologija, Tibet, tibetanska medicina

ABSTRACT

The article brings a general outline of Tibetan medicine, its philosophy, history, cosmology, diagnostics and treatment, and its influence on the West.

KEY WORDS: alternative medicine, anthropology, Buddhism, ethnology, Tibet, Tibetan medicine

Prisega tibetanskega zdravnika

1. Človek, ki se loti zdravniške izobrazbe, mora globoko spoštovati svojega Učitelja, ceniti ga mora kot boga.
2. Verjeti mora, kar ga Učitelj uči in ne sme dvomiti v Učiteljevo učenje.
3. Globoko mora spoštovati medicinske knjige.
4. Ohranjati mora dobre, prijateljske odnose s kolegi in jih spoštovati.
5. Do pacientov mora gojiti sočustvovanje.
6. Izločkov pacientov ne sme občutiti kot umazanijo.
7. Zdravniškega Budo in druge zdravnike mora upoštevati kot skrbnike medicine.
8. Zdravniške pripomočke mora ceniti kot svete predmete in jih dostojno hraniti.
9. Medicina mu mora biti nekaj zelo dragocenega, nekaj, kar izpolni vse želje.
10. Medicino mora razumeti kot nesmrtni nektar.
11. Medicino mora razumeti kot daritev Zdravniškemu Budi in vsem drugim zdravniškim božanstvom.

Rechung Rinpoche: Tibetanska medicina

Uvod

Tibetanska medicina je edinstven sistem zdravilstva in predstavlja eno najstarejših še živih zdravilskih tradicij sveta. Kljub temu pa se zahodni zdravniki in drugi strokovnjaki za njo niso kaj dosti menili. Ta odnos se v zadnjih desetletjih, še posebej konec 20. stoletja, spreminja, tako da tibetanska medicina v zgodovini medicine počasi zaseda mesto, ki ji pritiče. Tudi v svetovni antropološki literaturi je ukvarjanje z *etnomedicino* in *etnobotaniko* trend zadnjih desetletij, tovrstne raziskave pa finančno izdatno podpira farmacevtska industrija, ki se zaveda možnosti uporabe za zdaj zahodu še malo znanih tradicionalnih medicinskih znanj.

110 V Sloveniji informacij o tibetanski medicini praktično ni. Po pregledu slovenskih učbenikov zgodovine medicine¹ in nekaterih drugih publikacij sem ugotovil, da zelo površno in splošno omenjajo kitajsko medicino, deloma tudi indijsko Ayurvedsko, o tibetanski pa ni napisanega skoraj ničesar.² Namen tega članka je zaorati ledino in predvsem seznaniti slovensko bralstvo z najosnovnejšimi in najsplošnejšimi pojmi o tibetanski medicini. Sam nisem ne zdravnik ne farmacevt, že dobrih petnajst let pa se zanimam za tibetansko kulturo in želim v naše okolje prenesti čim več informacij o njej.

Zdravilstvo, ki ga danes imenujemo tibetanska medicina, izvira sicer iz indijske, kitajske in deloma tudi starogrške medicine, vendar so ga v Tibetu vse do danes nadgrajevali in razvijali s svojim znanjem in izkušnjami. Pozornost zbujujoča učinkovitost tibetanske medicine je bila znana po vsej centralni Aziji, Tibet pa je veljal za “deželo zdravilstva” ali “deželo zdravilnih zelišč”.

Zadnjih petdeset let je tibetanska medicina v samem Tibetu zaradi političnih razmer vse bolj ogrožena in v nevarnosti, da za vedno izgine. Kitajci po okupaciji Tibeta sistematično preganjajo tibetanski budizem kot ekskluzivni in dominantni element življenja Tibetancev. V sodobnem Tibetu (tibetanski avtonomni pokrajini Ljudske republike Kitajske) so Kitajci, ki imajo prav tako starodavno medicinsko tradicijo, sicer ohranili številne recepte tibetanskih zdravil in jih tudi razširili po vseh provincah Kitajske, odstranili pa so religiozne in duhovne aspekte, ki niso le pomemben del tibetanske medicine, ampak predstavljajo njen temelj, izvor in bistvo. To je pravzaprav tisto, zaradi česar je tibetanska medicina tako edinstvena – nobena druga medicinska tradicija na svetu ni v filozofskem in metafizičnem smislu tako koherentno razvita. Še živeči tibetanski zdravniki so zadnja generacija tisočletne kulture budističnega Tibeta in prva generacija Tibetancev, ki je prišla v stik z “modernim” zahodnim svetom. Kot vso drugo tradicionalno kulturo poskušajo ubežniki s Tibeta v pregnanstvu ohranjati tudi tradicionalno medicino. Zato so v centru tibetanske vlade v pregnanstvu in sedeža N.S. dalajlame v Dharamsali v severni Indiji ustanovili majhen tibetanski medicinski center s kliniko, lekarno, bolnico in medicinsko šolo za potrebe beguncev. Z leti se je ta center

¹ I. Pintar, *Kratka zgodovina medicine*, Ljubljana, 1950; Peter Borisov, *Zgodovina medicine*, Ljubljana, 1985; Franc Minařík, *Od staroslovenskog vraštva do suvremenog lijeka*, Ljubljana 1971.

² Edini članek o tibetanski medicini v slovenščini, ki sem ga zasledil po opozorilu Živana Krevela (za kar se mu zahvaljujem), je: Ljudmila C. Stele, *Tibetanska medicina – ugotavljanje diagnoze pri odraslem človeku*, Aura, Ljubljana, februar–marec 1999, str. 37–39.



Tibetanski šaman – zdravilec, na poti v Sakyu, Tibet, 1995 (foto: R. Čeplak Mencin)

razširil še v ostale begunske centre v Indiji. Poleg tega precej tibetanskih zdravnikov deluje v drugih himalajskih državah (Nepal, Sikkim, Bhutan) (Coleman 1993: 27).

112

Kot smo rekli, je tibetanska medicina fascinantna in kompleksna prepletenost religije, misticizma, psihologije in racionalne medicine. Vključuje množico idej in konceptov, ki jih uporabljajo za zdravljenje skupaj s konkretnimi zdravili in postopki. Je produkt zelo stare kulture, ki se bistveno razlikuje od naše. Modernemu človeku, še posebej človeku, ki ne pozna budizma, je lahko prvo soočenje s tibetanskim načinom zdravljenja, še posebej psihiatričnega, zelo tuje, arhaično in nerazumljivo. Zelo težko je premostiti razlike med življenjskim nazorom tisočletja stare kulture in zahodne kulture modernega časa. Študij tibetanske medicine ponuja bogat vir informacij. Nudi vpogled v izjemno obsežno medicinsko literaturo, farmakopejo, nenavadne metode diagnoze in zdravljenja, etične principe. Vse to znanje lahko prispeva svoj delež k poznavanju zgodovine medicine, k etnomedicini pa tudi k sami zahodni medicinski praksi. Razen tega pa lahko tibetanska medicina ponudi zahodni medicini številne zelo natančne in relevantne teoretske modele. Ti modeli vključujejo model holistične medicine, model psihosomatske medicine, model duševnega zdravljenja, etični model zdravnika in model uporabe bolezni za razvoj modrosti.

Tibetanska medicina je izrazito holistična. Poudarja odnos duha do telesa in utelešenega psiho-organizma do veselja. S preventivnimi in zdravlilnimi postopki se usmerja k vzdrževanju ali obnovi kozmičnega ravnovesja navznoter in navzven. Podobno kot večina drugih tradicionalnih zdravilstev zdravje definira kot ravnovesje; so pa Tibetanci koncept zdravja kot ravnovesja pripeljali do najbolj subtilnih razsežnosti. Na relativni ravni je bolezen pomanjkanje harmonije znotraj človeškega mikrokozmosa ali med njim in vesoljem; to vključuje vse kratkotrajnejše vzroke bolezni. Na absolutni ravni pa je bolezen disharmonija, ki izvira iz temeljne zmote o dualnosti in samoeksistenci ega. Tako je relativni cilj tibetanske medicine preprečiti in pozdraviti bolezen, skrajni cilj pa je končna ozdravitev vsega trpljenja: razsvetljenje – nirvana (Burang 1974: 33).

Mit o svetem izvoru znanja zdravilstva

Po tibetanskem prepričanju ima znanje zdravilstva svet izvor. Pripisujejo ga modrosti Bud (Razsvetljenih). Buda, ki je Brahmo (indijski bog stvarnik) učil zdravilstva, je bil Buda Kashyapa, tretji v liniji Bud našega vesolja in predhodnik historičnega Sakjamuni Bude (Gautama Sidarte). To je bilo v davnem časovnem ciklusu. Po budistični mitologiji so v zgodnjem delu sedanjega časovnega cikla (ki ima štiri ere – *yuge*) ljudje živeli v stanju globoke meditacije, imeli so čudežno moč, izžarevali so svetlobo in ni se jim bilo potrebno hraniti. Nekega dne je zaradi pretekle karme padel na tla kos smole, ki jo je nek človek pobral in pojedel. Zbolel je. Tako je bila prva bolezen slaba prebava, ki je najavila konec zlate dobe zdravja in blagostanja. Boga Brahmo je ob novici o človekovi bolezni prevzelo sočutje, in človeka je hotel pozdraviti. Spomnil se je medicinskega učenja Bude Kashyape, da prekuhana voda zdravi prebavne motnje. Prekuhana voda je tako postala prvo zdravilo in s tem se je začelo zdravilstvo v “sedanjem” časovnem ciklu. Brahma je medicinsko znanje posredoval človeštvu. O zdravljenju je v “sedanjem” časovnem ciklu učil tudi Buda Sakjamuni, tako kot je o njem v davnem časovnem ciklu

učil Buda Kashyapa. Izročilo govori, da je Buda Sakjamuni izvedel mistično transformacijo in prevzel podobo *Zdravniškega Bude Vaidurje*. V mističnem medicinskem raj, imenovanem *Tanatuk* (tibetansko: *Ita-na-sdug*), je medicinsko znanje posredoval v obliki tekstov *Gyu-zhi* (tibetansko: *rGyud-bzhi*) – *Štiri tantr*e, ki so najpomembnejši teksti tibetanske medicine. Učenje Gyu-zhi-ja o vzrokih in zdravljenju bolezni je zapisano v obliki dialoga med dvema emanacijama *Zdravniškega Bude*: emanacijo uma – modrecem Rigpai Yeshe-jem in emanacijo govora – modrecem Yilay Kye-jem. Medicinski raj Tanatuk je prostor, ki presega iluzijo subjekta in objekta (Finckh 1985: 45).

Medicinski raj se upodablja kot mandala – kozmogram, ki kaže izžarevanje svete sposobnosti zdravilne moči, sposobnosti, ki je neločljiva od vseobsegajoče narave Bude. Mandala je v bistvu tridimenzionalni pripomoček (čeprav je večinoma naslikana v dveh dimenzijah; šele v zadnjem času so na zahodu s pomočjo računalnika dokazali tridimenzionalnost) za meditacijo.

Tradicionalna medicinska mandala ima tri različne ravni: zunanjo, notranjo in skrito. Predstavlja osnovno obliko budistične medicinske mitologije in tudi temelj Ayurvedske zeliščne terapije. Mandala, ki predstavlja mistično zunanjo lokacijo, naj bi bilo naše vesolje s sveto goro Meru (gora Kailash v Zahodnem Tibetu) v sredini (ki predstavlja os sveta oz. center mandale). Sakjamuni Buda kot Medicinski Buda Vaidurya počiva v centru mandale – v središču vesoljnega mesta v prozorni kristalni palači, kjer sedi na prestolu iz lapis lazulija (poldragega kamna, ki simbolizira medicino v budizmu; Vaidurya pomeni lapis lazuli). Medicinska mandala se pojavlja v mnogih ikonografskih upodobitvah tibetanskega budizma (Meyer 1983: 88).

Zgodovina tibetanske medicine

Do 8. stoletja n. š. so v Tibetu obstajale Bon šamanistične zdravilske prakse, odtlej pa je vse tibetansko zdravilstvo tesno povezano z budizmom. V 7. stoletju n. š. se je budizem, ki se je v sosednjih deželah (Kitajska, Indija, Nepal, Kašmir, Afganistan) razvijal že dobrih 1100 let, začel širiti tudi na Tibet, in sicer med vladavino tibetanskega kralja Srongtsen Gampa, ki je vladal od 629 do 650 n. š. To je bilo obdobje razcveta tibetanskega kraljestva in kulture. Tibet se je v tem času iz prvotnega majhnega kraljestva v dolini reke Jarlung (Brahmaputra) razširil vse do severne Indije in do meja kitajske dinastije Tang, prestolnica rastočega kraljestva pa je postala Lhasa. Kralj Srongtsen Gampo se je poročil z nepalsko princeso Bhrikuti in kitajsko princeso Wencheng in prav preko njunega vpliva je budizem postal državna religija v Tibetu, čeprav je šele v 8. stoletju s širjenjem Vajrajana budizma³ postal neločljivo povezan s tibetansko kulturo (Waddell 1991: 173).

Obe princesi sta pomembno vplivali tudi na razvoj tibetanske medicine. S prihodom budizma sta se namreč v Tibet razširili tudi indijska Ayurvedska medicina in kitajska medicina. Kitajska princesa Wencheng je v Tibet prinesla kompendij kitajske medicine

³ Kot smo omenili, je imel budizem za sabo že bogato 1000-letno zgodovino. Razvili sta se dve glavni smeri budizma: Hinajana in Mahajana. Hinajana, imenovan tudi Teravada, je črpal iz originalnega Budovega učenja, ki spodbuja vsakega posameznika, da doseže nirvano. Mahajana pa je spremenil orientacijo od individualnega prizadevanja k razsvetljenju k težnji postati bodisatva. Bodisatva je bitje, ki je tako popolno, da se začasno odpove nirvani iz sočutja do drugih trpečih bitij in njegov cilj je osvoboditev vseh bitij. Filozofsko ▶

in astronomije. Tako so Tibetanci od Kitajcev prevzeli diagnozo srčnega utripa, pregled jezika in akupunkturo. Tibet je v tem času razvil svojo pisavo – prilagojene črke iz sanskrta. V Tibet so povabili budistične menihe in zdravnike iz Indije, Nepala in Kitajske, ki so začeli prevajati in zapisovati stare budistične tekste iz sanskrta in jezika pali v tibetanščino. Tibetanski medicinski svetnik Yutok Yonten Kongpo, učenec kitajskega zdravnika Tashi-Donsongonwa (njegovo kitajsko ime se je izgubilo), je napisal “*Medicinsko klasiko v štirih delih*”, ki je postala kánon tibetanskega zdravilstva. Kralj Srongtsen Gampo je organiziral prvo mednarodno medicinsko konferenco v Tibetu in nanjo povabil zdravnike iz Indije, Perzije in Kitajske. Vsak je eno od domačih medicinskih knjig prevedel v tibetanščino in jo poklonil kralju, napisali pa so tudi skupno monografijo (Norbu 1976: 72)

114

V 8. stoletju je bila indijska Ayurvedska medicina na višku. Razvijala se je več kot 1000 let kot visoko razvita zapisana tradicija. Pretok Ayurvedskega medicinskega znanja v Tibet je potekal približno tisoč let, od 7. pa vse do 17. stoletja. V poznejših stoletjih se je ta pretok pretrgal in v Indiji se je ayurvedsko znanje celo izgubilo in pozabilo. V Tibetu pa se je to znanje ohranilo, se nadgradilo z vplivi zdravilskega znanja iz Kitajske in antične Grčije preko Perzije ter z domačimi predbudističnimi šamanističnimi zdravilskimi praksami in se razvijalo vse do danes (Norbu 1976: 91). V tibetanščino so iz sanskrta prevedli 17 Ayurvedskih tekstov, ki sestavljajo šest debelih knjig *Bstan-gyur-ja* (zbirke klasičnih tibetanskih svetih spisov) in štejejo več kot 4000 strani. Najstarejši indijski medicinski teksti, ki so jih prevedli v tibetanščino, so Chandranandanove Štiri tantre ali Gyu-zhi. Prevedli so jih v 8. stoletju n. š. in postali so temeljna klasika zdravilskega študija. Komentarje k Štirim tantram so pisali stoletje za stoletjem. Regent petega dalajlame, Desi Sangye Gyatso, je v 17. stoletju napisal obsežen komentar k temu tekstu, ki je po izčrpnosti in razumljivosti zasenčil vse dotedanje komentarje. Indijski originalni teksti so se izgubili, tibetanski pa so se ohranili in predstavljajo izjemna besedila o zdravilnih eliksirjih. Zadnje medicinsko delo, ki so ga prevedli iz sanskrta in vnesli v svete spise *Bstan-gyur*, je bilo delo *Regenerator vida*, priročnik o higieni, terapiji in očesni kirurgiji. Prav tako so prevedli štiri dela indijskega misleca Nagarjune, med njimi *Yoga Shataka* in *Jiva Sutra*. *Yoga Shataka* je bila med najpopularnejšimi knjigami zdravniških nasvetov in so jo uporabljali od Centralne Azije do Sri Lanke (Clifford 1994: 69). Zelo pomemben za razvoj tibetanske medicine je tudi peti dalajlama, Lobsang Gyatso (1617–1682). Bil je izjemen državnik, znanstvenik in pisec številnih tekstov najrazličnejših tem, tudi s področja medicine. Dal je zgraditi celo vrsto samostanov in templjev, med drugim znamenito palačo Potala v Lhasi. Samostani so predstavljali centre šolanja in

ozadje Mahajana budizma je izjemno kompleksno. Mahajana budizem se je razširil v Tibet, kjer je prevzel stare prvine Bon religije, s sabo pa je prinesel tudi prvine tantrizma iz Indije. Mahajana budizem je ustvaril panteon bodisatev, bogov, demonov itn. in na ta način je bil razumljivejši ljudem, ki so že prej častili vrsto bogov. Mahajana budizem je v Tibetu, na Kitajskem, v Koreji in na Japonskem prevzel v svoj panteon številne lokalne bogove. Specifika Mahajana budizma v Tibetu je tudi prevzem tantrizma oz. Vajrajana. Budovo učenje je bilo zapisano v sutrah, učenci Vajrajane pa so trdili, da je Buda zapustil skrivno učenje le nekaterim izbrancem v tantrah. Tantriki so trdili, da se da s posebnimi tehnikami skrajšati pot do razsvetljenja oz. do bodisatve. Ena izmed poti je identifikacija s skrbnikom božanstva in recitiranjem mantre. Najbolj znana mantra je “Om mani padme hum” – mantra Avalokitešvare, zaščitnika Tibeta (Waddell 1991: 137).



Knjižnica (tudi medicinskih tekstov) v Sakyi, Tibet, 1995 (foto: R. Čeplak Mencin)

znanja (tudi medicinskega). Imeli so bogate knjižnice.⁴ Peti dalajlama je ustanovil tudi prvo in najznamenitejšo “medicinsko fakulteto”, skupaj z bolnico in samostanom Chagpori (*Železna gora*), v Lhasi. Po ustanovitvi Chagporija je njegov regent Sangye Gyatso ukazal, da mora v vsakem večjem samostanu delovati vsaj en lama-zdravnik. Če upoštevamo, da je bilo pred kitajsko okupacijo leta 1959 v Tibetu približno 6000 samostanov, si lahko predstavljamo impresivno število tibetanskih zdravnikov. Koliko jih je še ostalo, je bela lisa. To dejanje regenta Sangye Gyatsa je pomenilo začetek skrbi za javno zdravje Tibetancev. Večina Tibetancev je bila sicer nomadov, tako da niso bili deležni (razen ob romanjih v samostane oz. svete kraje) vsega tega medicinskega znanja. Izobrazba je ostajala v samostanskih okvirih, nomadi pa so bili odvisni predvsem od lastnih izkušenj in znanja. Kljub temu pa je tibetanska medicina zaslovela daleč naokrog, še posebej diagnosticiranje s pomočjo analize urina in pa zdravljenje z zelišči (Coleman 1993: 45).

Lame-zdravniki so bili zelo spoštovani. Nadeli so jim zveneče naslove *Kralj bogov* ali *Ta, ki vse ve*. Enačili so jih celo z *bodisatvami*. Od lame-zdravnika so pričakovali sočutje do vseh bitij in popolno predanost svojemu poklicu in zavedanje, da je tibetanski zdravnik predstavnik *Medicinskega Bude*. Tako je pravzaprav vse medicinsko znanje le del Dharme – Budovega učenja. Tibetanski zdravnik naj bi s poglobljanjem sočutja in modrosti poglobljal tudi medicinsko znanje in na ta način služil fizičnim, čustvenim in duhovnim potrebam pacienta. Najboljši zdravniki so bili tudi najboljši lame, katerih

⁴ Verjetno so tisk prevzeli od Kitajcev. Še danes v samostanih vidimo menihe, ki rezljajo svete tekste v lesene deske in jih uporabljajo kot klišeje. Tiskali so na poseben papir pa tudi na blago (npr. molilne zastavice).

filozofska modrost in globina meditacije je daleč presegala meje profanega zdravilstva. V 19. stoletju je izstopal lama Jamgon Kongtrul, guru 15. Gyalwa Karmape.⁵ Njegove medicinske knjige vključujejo medicinski priročnik, ki ga še danes uporabljajo tibetanski zdravniki. Prav tako je bil zelo pomemben lama Mibham, ki je živel konec 19. in na začetku 20. stoletja. Napisal je impozantno delo: 32 knjig o glasbi, logiki, astrologiji, alkimiji in medicini. Napisal je tekste o zdravilnih učinkih dragega kamenja, zdravilnih zeliščih in komentarje h Gyu-zhi-ju. V začetku 20. stoletja, v času 13. dalajlame je dal lama Khyenrab Norbu zgraditi novo medicinsko šolo – *Hišo medicine in astrologije* v Lhasi (Meyer 1983: 103).

Po zasedbi Tibeta so Tibetanci preselili Hišo medicine in astrologije iz Lhase v Dharamsalo v severni Indiji, kjer je tudi sedež dalajlame in tibetanske vlade v pregnanstvu. V ustanovi, ki se danes imenuje *Tibetanski medicinski in astrološki inštitut*, se izobražujejo bodoči tibetanski zdravniki. Tu tudi izdelujejo tibetanska zdravila. Študij traja najmanj sedem let. Za razumevanje tibetanskih medicinskih tekstov je potrebno znanje tibetanske lingvistike, slovnice in poezije. Prva štiri leta študirajo štiri temeljne medicinske tantr Gyu-zhi. V petem letniku študenti iz te materije opravljajo ustne in pisne izpite. V petem in šestem letniku se udeležujejo prakse pod mentorstvom izkušenega tibetanskega zdravnika v enem izmed oddelkov Inštituta. Danes je več kot 30 oddelkov v Indiji in Nepal, poleg tega pa obstajajo tudi zasebne klinike (Coleman 1993: 272).

Tibetanska medicina je kompleksna in združuje tri aspekte: medicino Dharme (Budovega učenja), oz. filozofijo zdravja, Tantr (tajnih spisov) oz. jogijsko medicino in klinično medicino (diagnostiko in kurativo; medicino v zahodnem smislu). V praksi so vse tri kategorije integrirane v eno.

Medicina Dharme – filozofija zdravja

Budistična psihološka načela so zapisana v svetih spisih, ki se imenujejo Abhidharma. Ti spisi vsebujejo filozofske osnove budistične psihologije in natančno analizo in klasifikacijo narave zavesti in delovanja duševnosti. Budizem je prvenstveno psihološka religija v nasprotju s teološkimi. Njen cilj je razumevanje narave duha in razvijanje zavesti in sočutja (Birnbau 1979: 63).

Za razumevanje temeljnega odnosa med budizmom in zdravljenjem je potrebno vedeti, da je historični Buda sam o končni resnici govoril v pojmih medicinske analogije. Celotno Budovo učenje temelji na vprašanju, kako olajšati oz. preprečiti človekovo trpljenje. Buda uči, da trpimo zaradi frustracije, ki je inherentna bivanju; zaradi nestalnosti bitja in zaradi neskončnega hrepenenja, ki izvira iz osnovne zablode o samozadostnosti ega. Navezanost na ego je po budistični filozofiji, psihologiji in medicini izvir vseh zablod, trpljenja in bolezni. Za preseganje trpljenja in zablod je Buda predpisal zdravilo: učenje – *Dharmo*. Bistvo učenja je ukrotiti duha in preobraziti negativne emocije. Buda je učil, da je človeški duh osnova vseh fenomenov. Duh ustvarja materijo, pa tudi bolezni in zdravje. V tem je temeljna psihosomatska podmena budistične medicine. Po Budovem nauku popolnost človekovega duha preprečujejo oz. zamegljujejo

⁵ Karmapa je reinkarnirani vodja ene od štirih glavnih tibetanskih sekt.



Prodajalec zdravilnih zelišč in zdravil iz Tibeta,
sejem v Daliju, Yunnan, Kitajska, 1986
(foto: R. Čeplak Mencin)



Prodajalka zdravilnih pripomočkov iz Tibeta,
sejem v Daliju, Yunnan, Kitajska, 1986
(foto: R. Čeplak Mencin)

kleshe (sanskrt) oz. *nyon-mongi* (tibetansko). Na zahodu jih imenujemo negativne emocije, duševne motnje. Vzrok tisočev klesh so t. i. “trije strupi”: navezanost, sovraštvo in zabloda. Vsi izhajajo iz temeljne nevednosti in nezavedanja. Osrednja koncepta budizma in (budistične) tibetanske medicine sta *karma* in *reinkarnacija*. Karma pomeni realizacijo zakona vzroka in posledice. Vsaka zavestna ali nezavedna aktivnost telesa, govora, duha se odraža v tem ali v naslednjih življenjih. V kontekstu reinkarnacije (ponovnega utelešenja – rojstva) karmična sila, ki se znova rodi, ni ločen ego oz. samostojna identiteta. Je psiho-moralno nadaljevanje (kontinuum), ki se generira v prejšnjih življenjih posameznika. Karma deluje kot neskončna pravičnost, kot subtilen naravni zakon v toku ponavljajočih se rojstev. Ker so učinki karme prejšnjih življenj zaznavni v sedanjosti, so (po budističnem verovanju) nekatere bolezni duhovnega ali karmičnega izvora. Teh bolezni ni moč pozdraviti z navadnimi zdravili, temveč zahtevajo duhovno oz. religiozno zdravljenje, ki odgovarja ravni njihovega izvora. Ideja karmične bolezni je specifična značilnost tibetanske medicine. Karma lahko vpliva celo na odnos med zdravnikom in pacientom, kajti če med njima ni karmične povezanosti, niti najboljši zdravnik ne bo uspel pozdraviti pacienta. Zato je v tibetanski medicini tako pomembna astrologija in študij tibetanske medicine se povezuje s študijem astrologije (Birnbäum 1979: 86).

Praksa Budove medicine – Dharme je zasnovana na človekovem lastnem trudu, na spoznanju nestalnosti, na kontroli duha in zmanjševanju hrepenenja. Z budističnega zornega kota lahko pomenita fizična bolezen in trpljenje pomoč za poglobitev prizadevanja k razsvetljenju. Lahko je tudi pomoč za razvijanje sočutja. Ko smo bolni,

lahko preusmerimo trpljenje v pot do razsvetljenja. S prakso Dharمة lahko spoznamo negativne navade in vzorce, ki povzročajo trpljenje in bolezni, in jih lahko zmanjšamo. Medicina – Dharمة zdravi z duhovnimi in psihološkimi tehnikami. Cilj je spoznanje narave človekovega duha in kontrola negativnih emocij. Zdravljenje vključuje meditacijo, moralni razvoj, molitev in druge religiozne prakse (Birnbaum 1979: 103).

Medicina tantre

118

Tantrična medicina deluje na vmesni ravni med mentalnim in fizičnim. Uporablja psiho-fizične jogijske tehnike, s pomočjo katerih lahko pacient transformira subtilne vitalne energije znotraj telesa kot sredstvo zdravljenja samega sebe ali drugih. Pogosto ustvarja psihične ali “magične” učinke. Subtilni energetski tokovi vsebujejo življenjsko silo oz. *prano* (sanskrt) ali *srog-lung* (tibetansko). Tibetanci verjamejo v recipročni značaj duha in življenjske sile. Če smo sposobni kontrolirati in uravnotežiti duha, uravnotežimo tudi življenjsko silo in obratno. To je temeljni princip joge. To lažje razumemo, če pomislimo, kako je naše dihanje odvisno od emocionalnih stanj. Dihanje je popolnoma drugačno, če smo jezni ali razburjeni, kot če smo skoncentrirani. Zato lahko vplivamo na duha in zavest z manipulacijo dihanja. Z jogijsko kontrolo dihanja se harmonizirajo energetski tokovi zunanjega sveta z energetskimi tokovi notranjega – subtilnega sveta. Na ta način se zdravimo in krepimo psihične moči (Burang 1974: 65).

Tibetanski tantrični sistem je prevzel od indijskega Ayurvedskega tudi sistem *čaker* (sanskrt) oz. *chor-lo* (tibetansko) – “kolo”. Čakre so krožni centri (energetski vozli) na centralnem stebru, kjer se prepletajo številni subtilni energetski tokovi. Če so čakre “očiščene” in “odprte”, postanejo notranje mandale petih vrojenih Bud. Čakre se čistijo od spodaj navzgor. Najnižji center predstavlja seksualno energijo, najvišji pa popolno ozaveščenost. Ker je najnižji – seksualni center povezan s tolikimi užitki, predstavlja inertno silo, ki mnoge ljudi prisili, da je niti ne poskušajo preseči. Obstajajo tantrične prakse, ki za spoznavanje modrosti uporabljajo prav silo seksualnega centra (Burang 1974: 73).

Zahodna medicina povsem racionalno razlaga “čudežne” jogijske prakse (npr. znojenje v hudem mrazu, upočasnjeno bitje srca, upočasnjeno dihanje itn.) s kontrolo vegetativnega živčevja. V zvezi z jogijskimi in duhovnimi kategorijami tibetanske medicine so nastale specifične religiozne, meditativne in vizualizacijske tehnike zdravljenja, ki postajajo vse bolj popularne na zahodu, kjer tovrstne tehnike uvrščajo med t. i. alternativne oblike zdravljenja, nekonvencionalno medicino oz. komplementarno medicino. Seveda pa sta prav ti dve kategoriji tibetanske medicine – medicina Dharمة in Tante podvrženi največ očitkom in predsodkom, saj so učinki takega zdravljenja težko preverljivi.

Tibetanska klinična medicina

Tibetanska klinična medicina temelji na Ayurvedski indijski medicini, vsebuje pa tudi elemente kitajske in starogrške medicine in lastna tibetanska spoznanja. Mikrokozmos telesa in makrokozmos vesolja sta po tibetanskem budističnem prepričanju v stalni interakciji. Če se harmonija med njima poruši, nastane bolezen. Makrokozmos

združuje z mikrokozmosom pet osnovnih kozmičnih elementov. Vsa živa in neživa narava je sestavljena iz teh petih elementov – principov – energij: *zemlje*, *vode*, *ognja*, *vetra* in *prostora*. *Zemlja* je princip strjevanja ali oblikovanja, *voda* je princip kohezije, *ogenj* dozorevanja, *veter* princip ohranjanja, *prostor* pa podpira vse štiri osnovne principe. V človeškem telesu se odraža pet osnovnih principov (elementov) tako, da pomenijo meso in kosti *zemljo*, kri in limfa *vodo*, telesna temperatura *ogenj*, živčni sistem in motorične funkcije *veter* in zavest *prostor*. Ves budistični medicinski sistem sloni na vzajemnem delovanju teh petih elementov. Te izjemno subtilne notranje elemente opisujejo kot zelo prečiščene energije, ki izžarevajo pet različnih barv svetlobe. Tudi zdravila, ki naj bi pozdravila bolezen (disharmonijo med temi petimi principi), so sestavljena v odgovarjajočem razmerju teh petih elementov (Dönden 1986: 133).

Na fizično-organski ravni Tibetanci dojemajo človeško telo v kontekstu “telesnih sokov”. V človeškem telesu se pretakajo trije “telesni sokovi”: *zrak* (veter oz. vitalna sila, tibetansko: *rlung*), *žolč* (vitalna energija, tibetansko: *mKhris-pa*) in *sluz* (tibetansko: *bad-kan*). Sluz naj bi nastala zaradi nevednosti, zrak zaradi hrepenenja in žolč zaradi sovraštva. Od razmerja teh treh telesnih sokov je odvisno naše zdravje. Na telesne sokove lahko vpliva prehrana ali klimatske spremembe. Prehrana je izjemno pomembna za zdrav način življenja, pa tudi za zdravljenje. Nekatere kombinacije prehrane so lahko strupene, ker slabo vplivajo na telesne sokove. Npr. kombinacije: rib in mleka, medu in arašidov, piščanca in jogurta, jajc in rib itn. Na telesne sokove vplivajo tudi različne življenjske aktivnosti, psihološka stanja, astrološke in “nevidne” sile in duhovni pogoji ter karma, katere vzroki so v sedanjem ali v prejšnjih življenjih. Ti trije telesni sokovi predstavljajo osnovno triado tibetanske klinične medicine (Dönden 1986: 181).

Dejstvo, da duh in telo sestavljata nerazdružljivo celoto, upoštevata diagnostika in zdravljenje.

Diagnosticiranje bolezni poteka v skladu z *Gyu-zhijem*, temeljno literaturo tibetanske medicine. Zdravnik opravi s pacientom temeljit intervju, pri katerem upošteva vse dejavnike vedenja, prehrane, čustvenega in družinskega življenja, okolja, duhovnega in tudi seksualnega življenja. Ugotoviti mora, v katerega od telesnih sokov sodi bolezen. Natančno tudi pregleda pacienta, njegov izgled, nastop, postavo, držo, govor itn. Potem nadaljuje diagnozo z merjenjem pulza in pregledom urina. Prav pregled urina in diagnosticiranje s pomočjo rezultatov je posebnost tibetanske medicine. Potrebno je mnogo let prakse, da tibetanski zdravnik postane mojster merjenja pulza in pregleda urina. Tudi astrologija igra pomembno vlogo pri diagnozi bolezni in poznejšem zdravljenju (Marais 1991: 92).

Najpopularnejši načini zdravljenja se izvajajo s t. i. *mehkimi metodami* (tibetansko *jam-pa che*) *naturopatije*: mineralnimi in zeliščnimi kopelmi, masažo z zdravilnimi olji ali mažami, dieto, zažiganjem in vdihavanjem kadil, prilagajanju okolju itn. *Močnejše metode* (tibetansko *rtsub che*) vključujejo uporabo zdravil, izdelanih iz izjemno bogate zeliščne farmakologije, do akupunkturo, moksibustije, puščanja krvi itn. *Nasilne* ali *radikalne metode* zdravljenja (tibetansko *drag-po che*) pa predstavljajo manjši kirurški posegi in izžiganje. Če se le da, se tibetanski zdravniki teh metod izogibajo (Clifford 1994: 130). Tibetanci so odlično poznali človeško anatomijo, ker so že od nekdaj izvajali



Prodaja živalskih zdravilnih pripomočkov iz Tibeta, sejem v Daliju, Yunnan, Kitajska, 1986
(foto: R. Čeplak Mencin)

t. i. *zračne pogrebe*. Trupla so razsekali in izpostavili jastrebom. Tibetanski zdravniki so poznali tudi razvoj fetusa in delili nosečnost na *obdobje ribe*, *obdobje želve* in *obdobje prašiča*. To znanje je pomenilo veliko odkritje v sodobni embriologiji (Finckh 1985: 77).

Pri *tibetanskih zdravilih* ni tako pomembna ena sama substanca, temveč kombinacija več substanc, ki povzroči zaželen učinek. Pomembno pa je tudi, kje, kdaj in kako nabirajo zdravilna zelišča oz. zdravilne substance. Zdravila izdelujejo največ iz zelišč, pa tudi iz dreves, rastlinskih sokov, smole, živali, zemlje, kovin, kamenja itn. 95% vseh zdravil je izdelanih iz zdravilnih zelišč in dragocenih kovin. Pri sestavljanju oz. izdelovanju zdravil je pomemben odstotek petih elementov – principov – energij: *zemlje*, *vode*, *ognja*, *vetra* in *prostora* v zdravilnih substancah. Zdravila klasificirajo tudi po okusu, notranjih močeh in sekundarnih kvalitetah. Po *Gyu-zhiju* se da pravzaprav iz vsake substance na Zemlji narediti zdravilo. Tibetanska zdravila zdravijo najrazličnejše bolezni, največ pa kronične bolezni, kot so revmatizem, ulcerus, kronične prebavne motnje, astma, hepatitis, problemi jeter, ekcemi, problemi s sinusi, anksioznost in bolezni živčnega sistema (Meyer 1983: 123).

Smrt ima v budistični religiji in v tibetanski medicini osrednjo vlogo. *Gyu-zhi* posveča celo poglavje znakom (omen, sanje, fizični simptomi) prihajajoče smrti. Še posebej pa je smrti posvečena *Tibetanska knjiga mrtvih* (tibetansko *Bardo Thodol*)⁶, ki naj bi jo napisal Guru Padmasambhava. Zelo natančno opisuje *bar-do* – stanje med smrtjo in ponovnim utelešenjem. Tako po medicinski kot religiozni teoriji smrt ni trenutek, temveč

⁶ Od leta 1992 imamo Tibetansko knjigo mrtvih tudi v slovenskem prevodu Iva Svetine.



Prodaja zdravih zelišč iz Tibeta, sejem v Daliju, Yunnan, Kitajska, 1986 (foto: R. Čeplak Mencin)

proces. Najprej razpade pet elementov, ki sestavljajo fizično telo, potem se zavest osvobodi telesa in izgine v veselje. Potem pokojnik ali prepozna žarečo naravo duha in realnost kot praznino ali pa zazna raznoterost halucinacij in ga sila karme porine v prijetne ali neprijetne izkušnje, vse dokler se ponovno ne utelesi (reinkarnira). V trebuhu ima še pred rojstvom mnoge zavestne izkušnje.

Trenutek, ko se zavest osvobodi telesa in izgine v veselje, je odločilen za budistično tantrično prakso. Veselje pomeni *Dharmakayo* – čisti sijaj. Osebam, ki so duhovno zelo napredovale in v meditaciji že opazile čisti sijaj, se bo zavest spojila z *Dharmakayo*. Dosegle bodo razsvetljenje – nirvano. V skladu s tibetansko medicino naj človek ne bi umiral pod vplivom močnih drog ali blažilcev bolečin, saj tako ne more prepoznavati stopenj umiranja in se temu primerno vesti. Na doživljanje v stanju *bar-do* vplivajo posameznikova karma, mentalni vzorci, ki jih je razvil v teku življenja, in zadnje misli umirajočega (Burang 1974: 115).

Sklepne misli

V času, ko se moderna zahodna medicina vse bolj zaveda psihosomatskih izvorov bolezni, vplivov negativnih emocij na kemijo človeškega telesa in vlogo vere ali pozitivnih emocij v delovanju placebo efekta, lahko duhovne, psihične in jogijske tehnike zdravljenja tibetanske medicine poglobijo naš vpogled v skrivnosten odnos človeškega duha in zdravja.

Bolniki na zahodu se k praksam tradicionalnih holističnih zdravilcev zaradi nedostopnosti, nepoznavanja in predsodkov, ki jih do teh zdravilcev goji zahodna

medicina, zdaj še zatekajo predvsem takrat, ko obupajo nad rezultati zdravljenja po doktrinah zahodne medicine, ko se zdi, da nimajo ničesar več izgubiti. Zdi pa se, da – sicer počasi – predsodki uradne zahodne medicine do teh vednosti le izgubljajo moč, kar dokazuje npr. priznavanje akupunkture kot metode zdravljenja, še bolj pa I. mednarodni kongres tibetanske medicine l. 1998 v Washingtonu, v ZDA. Na zahodu nastaja vse več tibetanskih centrov, kjer poučujejo osnove tibetanske medicine ali zdravijo po njenih metodah. Tibetanska medicina se je preko Mongolije razširila tudi v bivšo Sovjetsko zvezo in danes v Burjatskem znanstvenem centru Ruske akademije znanosti (sibirski oddelek) intenzivno proučujejo tibetansko medicinsko literaturo in farmakološke učinke tibetanskih zdravil. Na internetu najdemo *spletne strani*, ki se posvečajo tibetanski medicini. Tudi knjig na to temo izide vsako leto vse več. Vsa ta dejstva kažejo na globalizacijo človeškega znanja, ki bo človeštvu odkrilo neštete neznanke iz drugih kultur in pomagalo k skupnemu napredku – k novim kvaliteta zdravljenja in zdravja.

LITERATURA

- BIRNBAUM, Raoul, *The Healing Buddha*, Boulder, 1979.
- BORISOV, Peter, *Zgodovina medicine*, Ljubljana, 1985.
- BURANG, Theodore, *Tibetan Art of Healing*, London, 1974.
- CARRIER, Jean-Claude, *Moč budizma: pogovori z dalajlamo*, Ljubljana, 1997.
- CLIFFORD, Terry, *Tibetan Buddhist medicine and psychiatry*, Delhi, 1994.
- COLEMAN, Graham, *A handbook of Tibetan Culture*, London, 1993.
- CROW, David, *In Search of the Medicine Buddha: A Himalayan Journey*, New York, 2000.
- DÖNDEN, Yeshi, *Healing from the Source*, New York, 2000.
- DÖNDEN, Yeshi, *Health through Balance*, New York, 1986.
- DUMMER, Tom, *Tibetan Medicine and other holistic health-care systems*, London 1988.
- FINCKH, Elisabeth, *Foundations of Tibetan Medicine*, London, 1985.
- GOVINDA, Lama Anagarika, *Tibetanska mistika*, Beograd, 1987.
- MARAIS, Gill, *Right over the mountain, travels with a Tibetan medicine man*, Longmead, GB, 1991.
- MEYER, Fernand, *Gso-Ba Rigpa. Le Systeme médical tibetain*, Paris, 1983.
- MINARIK, Franc, *Od staroslovenskog vraštva do suvremenog lijeka*, Ljubljana 1971.
- NORBU, Dawa (ed.), *An Introduction to Tibetan Medicine*, New Delhi, 1976.
- PINTAR, I., *Kratka zgodovina medicine*, Ljubljana, 1950.
- RAGPAY, Lobsang, *Tibetan Medicine – a holistic approach to better health*, Dharamsala, 1984.
- RECHUNG, Rinpoche, *Tibetan Medicine*, London, 1973.
- SOGYAL, Rinpoche, *Tibetanska knjiga življenja in umiranja*, Ljubljana 1998.
- SVETINA, Ivo, *Tibetanska knjiga mrtvih: smrt, sanje, rojstvo*, Ljubljana, 1992.
- TSARONG, Jigme (et. al.), *Fundamentals of Tibetan Medicine*, Dharamsala, 1981.
- VITIELLO, Luigi, *Introduction to Tibetan Medicine*, Naples, 1983.
- WADDELL, L. Austine, *The Buddhism of Tibet or Lamaism*, New Delhi, 1991.

BESEDA O AVTORJU

Ralf Čeplak Mencin, dipl. etnolog in psiholog, muzejski svetovalec. Je član številnih domačih in mednarodnih strokovnih društev in združenj. Njegovo raziskovalno delo je usmerjeno na področja muzeologije, sinologije in tibetologije. Na Kitajskem je preživel leto dni (1985/86) in se vračal leta 1993 in 1994. V Tibetu je bil v letih 1986, 1994 in 1995. V Ladaku ("Malem Tibetu") in Dharamsali pa leta 1992. Objavil je sto trideset člankov, dve etnološki knjižici, bil soavtor *Vodnika po slovenskih muzejih*, soinicijator Slovenskega muzejskega sejma in Muzeoforuma. Pripravil ali soorganiziral je štirinajst muzejskih razstav.

ABOUT THE AUTHOR

Ralf Čeplak Mencin, is a B. A. in ethnology and psychology and a museum adviser. He is a member of many Slovene and international professional societies and associations. His research work focuses on museology, Sinology and Tibetology. He spent a year in China (1985/86) and returned there in 1993 in 1994. He was in Tibet in 1986, 1994, and 1995, and also visited Ladak ("Little Tibet") and Dharamsala in 1992. Mr. Čeplak Mencin has published one hundred thirty articles, two ethnological booklets, and is the co-author of the *Guide to the Museums of Slovenia*, co-initiator of the Slovene Museum Fair and of Muzeoforum. He has prepared or co-organised fourteen museum exhibitions.

SUMMARY

TIBETAN MEDICINE

Tibetan medicine as part of the exceptionally rich and ancient Tibetan culture is a holistic traditional system of medicine with a history of over 2500 years. It is imbued with Buddhist philosophy and was strongly influenced by traditional Chinese, Indian, and even (through Persian influences) by ancient Greek medicine. It is also inseparably connected with astrology and astronomy: according to Tibetan Buddhist traditions health indeed depends on the harmony and balance between the cosmic macro-cosmos and man's micro-cosmos. Health requires the physical, psychological and spiritual elements of man's existence to be balanced. In the West the interest in Tibetan medicine has increased only in recent decades and parallel to the interest in other oriental medicines and philosophies. Due to their political exile Tibetan doctors also came to West to practice medicine. They organise courses or even establish schools of Tibetan medicine. All the related literature is published in English and in other West-European languages. At the same time there are also Western doctors, who search for knowledge on Tibetan medicine in India and Nepal. In Slovenia Tibetan medicine is yet unknown.