

π tibeti
orvoslás

Szerető

NAPJAINKBAN, AMIKOR A NYUGATI GYÓGYSZEREK ÉS KEZELÉSEK KEDVEZŐTLEN MELLÉKHATÁSAITÓL TARTVA SOKAN A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK FELÉ FORDULNAK, A HAGYOMÁNYOS TIBETI ORVOSLÁS IRÁNT IS EGYRE NAGYOBB AZ ÉRDEKLŐDÉS.

A tibeti orvosi hagyomány a buddhizmussal együtt Indiából érkezett Tibetbe, az i. sz. 7. század környékén. Abban az időben az ajurvédikus gyógyászat már magas szintre jutott Indiában, de néhány évszázaddal később hagyománya megszakadt, és bizonyos tanításai, melyek Indiában elvesztek, csak Tibetben maradtak fenn. Az indiai ajurvédát Tibetben számos más orvosi tradícióval ötvözték, mint pl. a kínai és a perzsa orvoslással, és természetesen a helyi tibeti sámánok ismereteivel és módszereivel.

A tibeti orvoslás alapja a buddhista filozófia. Kapcsolódásukat jól megvilágítja Buddha beszéde a végső igazságról, ahol az orvoslás analógiáját használja. Buddha tanítása arról szól, hogyan szabaduljunk meg a szenvedéstől. Szerinte a kondicionált létben rejlő frusztrációtól szenvedünk, és szenvedésünket a dolgok múlandóságai okozza, végtelen ragaszkodásunk és vágyakozásunk, amely az ego önlétének alapvető illúziójából származik. A Buddha szerint a gyógyszer, amely segít megszabadulni a szenvedéseinktől és illúzióinktól, a Dharma, a buddhista tanítás. E tanítás arra biztat, hogy rabolássuk meg a tudatot, és alakítsuk át negatív érzelmeinket. Buddha azt tanította, hogy minden jelenség alapja a tudat. Tudatunk teremti a dolgokat, a tudat szüli a betegséget és az egészséget.

A tibeti orvoslás a hollisztikus megközelítést használja. Hangsúlyozza a tudat-test, a testet öltött pszicho-fizikai működés, és az univerzum kapcsolatát. Emiatt megelőző és gyógyító tevékenységével arra törekszik, hogy fenntartsa és helyreállítsa a kozmikus egyensúlyt belől és kívül. Mint a világ legtöbb orvosi tradíciója, az egészséget egyensúlyként definiálja. A diagnózis és a kezelés a hagyomány szemléletének megfelelően testet és tudatot egységként kezeli. A legfizikaibb szinten a testet három nedv alkotja: a szél, az epe, és a nyálka. E három nedv, mint a test három lényeges összetevője, a tudatot elhomályosító hibákból jöhet létre: a szél a ragaszkodásból, az epe a haragból, a nyálka a tudatlanságból. Fizikai síkon e három nedv egyensúlya vagy egyensúlyának hiánya felelős egészségért és betegségért. Ezeket a nedveket számos természetes dolog befolyásolhatja, mint például a diéta vagy az évszakok változása. Azt is mondják, hogy mindezek mellett tevékenységünk, pszichikai állapotunk, asztrológiai és más „nem látható erők”, és végül szellemi kondíciónk és karmánk is hatással van rájuk.

A karma és az újjászületés a buddhizmus, és ezen keresztül a buddhista orvoslás központi fogalma. A karmát tekinthetjük egyszerűen az ok-okozati törvény működésének, ami azt jelenti, hogy test, beszéd, és tudat minden cselekedetének, legyen az tudatos vagy tudattalan, ebben az életben, vagy az elkövetkezőkben biztos következménye lesz. A reinkarnáció során újjászülető karmikus készletés nem egy külön ego darab vagy független identitás, inkább egy pszicho-morális folyamat, melyet az egyén előző életében teremtett, és ami egymásra következő életben fejti ki hatását. Mivel az előző életek karmája a jelenben érezhető, némely betegségekre azt mondják, tisztán spirituális, vagy karmikus oka van. A tibeti orvoslás szerint ezek a betegségek nem reagálnak a közönséges gyógyszerekre vagy orvosi kezelésre, csak spirituális gyakorlatokkal lehet megszüntetni őket. Így kizárólag az átláthatóság kedvéért a tibeti gyógyítás eszközeit három kote-

gondoskodás

góriába sorolhatjuk: dharmikus vagy vallásos gyógyszerek; tantrikus gyógyszerek, avagy a jógi módszerei; és a szomatikus, azaz közönséges gyógyszerek. A gyakorlatban ezt a hármat egyszerre, integrálva használják. A dharmikus gyógyszerek körébe azok a spirituális gyakorlatok tartoznak, amelyek segítenek felismerni a tudat természetét, és uralni a negatív érzelmeket. Ide tartozik pl. a meditáció, a fogadalom, az ima. A tantrikus gyógyszer a tudati és a fizikai szint között helyezkedik el. A jógi pszicho-fizikai gyakorlatait használja, hogy a finom életenergiát átalakítsa a testben annak érdekében, hogy önmagát és másokat is meggyógyítson. A szomatikus, vagy közönséges gyógyszerek és gyógymódok az indiai ajurvéda rendszerén alapulnak, de rendelkeznek néhány sajátosan tibeti és jövevény elemmel is. A „gyengéd” gyógymódok, mint ásványfürdő, masszázs, diéta mellett komoly, főleg gyógynövény és ásvány alapú gyógyszerészet alakult ki. Mindemellett akupunktúrát, égetéssel eljárásokat is használnak.

A tibeti orvoslás minden formája hangsúlyozza a gyógyító, az orvos szerepét a gyógyulási folyamatban. Szerető gondoskodása a beteg gyógyulásának fontos előfeltétele, morális értékei, bölcsessége, és együttérzésének mélysége pedig gyógyító-képességének közvetlen fokmérője.

A tibeti orvoslás alapkönyve a Gyüsi, a „Négy gyökér”. A könyvet, melynek szerzőségét egyenesen a Gyógyító Buddhának tulajdonítják, Indiából hozták Tibetbe a 8. században. Bizonyos részeit már lefordították angolra. Kőrösi Csoma Sándor készítette el a Gyüsi fejezetének első angol nyelvű leírását, amelyet a Bengáli Ázsiai Társaság magazinja 1835-ben adott közre. A Gyüsi, ahogy neve is mutatja, négy könyvből áll. Az első a betegségek természetét magyarázza el, és a vizsgálatuk módszereit, a második könyv a hatásos gyógymódokat veszi számba, a harmadik egyes betegségek kezeléséhez ad instrukciókat, és a negyedik összefoglalja az első három kötetben leírtakat. Az első könyv tárgyalja az emberi test felépítésének elméletét egészség és betegség esetén, és ezt a teóriát egy indiai fűfeka képével ábrázolja. Az egészség, betegség fával azért is érdemes megismerkednünk, mert az egész orvosi rendszert bemutatja egy rajzon, röviden és egyszerűen.

Az egészség-betegség fának három gyökere van, kilenc törzse, negyvenhét ága, kétszázhuszonegy levele, két virága, és három gyümölcse. A két virág az egészség és a hosszú élet. A három gyümölcs a spirituális fejlődés, a jólét, és a boldogság. A három gyökér a betegség gyökér, a diagnózis gyökér és a kezelés gyökér. Ezekből nő ki a kilenc törzs, a betegség gyökereiből az egészséges test és a beteg test törzse, a diagnózis gyökereiből a diagnosztizálás különböző törzsei: a vizuális, a tapintásos, a kikerdezési technikák. A kezelés gyökereiből nő ki az a négy törzs, melyek az orvos által javasolt négy kezelési lehetőséget mutatják be leveleiken. Ezek: az étel és ital törzse, tehát a táplálkozási szokások; a viselkedés, vagy életmód törzse; a gyógyszer törzse; és a fizikai beavatkozás, az operáció törzse.

A konzultáció a kikerdezéssel kezdődik, melynek során a beteg életmódjáról, étkezési szokásairól, családjáról, érzelmi, szellemi életéről, környezetéről beszélget az orvos és a beteg. Sokszor már ez alapján következtetni tud az orvos a betegség típusára. Közben megvizsgálja a beteg külsejét is: kisugárzását, viselkedését, beszédmodorát, testfelépítését, stb. A kikerdezés hűz alapkérdésből áll, melyek a betegség-egészség fán ábrázolt tünetekkel kapcsolatosak. Ezután következik a pulzusdiagnosztika, és szükség esetén a vizeletvizsgálat. A pulzus vizsgálata sok éves gyakorlatot kíván, nagyjából megfelel a kínai orvoslás hasonló módszerének. A beteg bal alkarpján az orvos jobb kézzel tapintja ki a pulzust három ujjával, majd hasonlóan a másik karon folytatja. Minden ujjal két szervet tud vizsgálni, így összesen tizenkét szervet vizsgál meg a pulzusdiagnosztika segítségével. Ezek: a szív, a vékonybél, a lép, a gyomor, a bal vese, az ondóhólyag vagy méh, a tüdő, a vastagbél, a máj, az epehólyag, a jobb vese, és a húgyhólyag.

Ahhoz, hogy valaki mindent a tudást elsajátítsa, sok évig kell tanulnia. Az első orvosi egyetemmel a 17. században alapította az 5. Dalai Láma, és régense, a maga is tudós orvos, Szangye Gyacó. Az egyetemet, kórházat, és kolostort magába foglaló intézményt Lhasában, a Vashegyen építették fel a Potala-palota szomszédságában. A hegy tibeti nevééről az intézményt is Csakporinak nevezték el. Az alapítás után a régens bejelentette, hogy minden nagyobb kolostor hivatalosan kap majd egy lámavorost az egyetemről. Ez volt a közegészségügy

kezdeté Tibetben. Az orvosi és asztrológiai intézetet az emigrációban is felépítették a tibetiek, a Mencikhang Dharamszalában, a Csakpori pedig Dardszelingben működik.

Arra, hogy mikor és hogyan kezdődött a tibeti orvoslás mesterről tanítványra szálló hagyománya, egy régi tibeti történetből kapunk választ. Eszerint a mi világkorszakunk harmadik buddhája, Kásjapa tanította Brahmának a gyógyítás művészetét, aki aztán továbbadta az embereknek. (A buddhista mitológia szerint öt buddha jelenik meg a mi világkorszakunkban, ami sok ezer évig tart. A negyedik volt a történeti buddha, Sákjamuni, és az ötödik lesz az eljövendő buddha, Maiteja, a szeretet megtestesülése.) A legenda szerint világunk kezdetén az emberi lények mély meditációban tartózkodtak, csodás varázserővel rendelkeztek, még láplalékra sem volt szükségük, és testükből fény sugárzott. Egy napon azonban előző karmájuk hatására egy kicsi bazaltdarab esett a földre, egy ember felvette, megette, és megbetegedett tőle. Így a gyomorrontás lett az első betegség az emberi világban, ami az aranykor végét jelentte. Amikor Brahma, az istenek ura tudomást szerzett az ember betegségéről, részvétel érzett, és meg akarta gyógyítani. Eszébe jutott Kásjapa tanítása, miszerint a forró víz gyógyítja az emésztési panaszokat, így azt tanácsolta az embernek, igyon forró vizet, amitől az meg is gyógyult.

Gelle Zsóka

