

Berichte aus der Psychologie

Anne Iris Miriam Attersee

Kognition und Emotion in der Tibetischen Medizin

Eine Darstellung und Interpretation aus emischer Perspektive

Shaker Verlag
Aachen 2014

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.

Copyright Shaker Verlag 2014

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-3254-3

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	3
2	Einleitung	5
3	Emische Perspektive zu Kognition und Emotion	7
4	Aspekte der Tibetischen Medizin	8
4.1	Kombination verschiedener medizinischer Traditionen Asiens	8
4.2	Geschichtliche Entwicklung	9
5	Kognition und Emotion in der Tibetischen Medizin	12
5.1	Theorie und Methodik zu Kognition und Emotion im Hīnayāna, Mahāyāna und Vajrayāna	14
5.1.1	Theoretische Prämissen in den verschiedenen Yānas	15
5.1.2	Methodische Vorgangsweise beim Training in den verschiedenen Yānas	16
5.1.3	Zentrale Trainings-Techniken in den verschiedenen Yānas	18
5.2	Kognition	20
5.2.1	Definition und Kontextualisierung	20
5.2.2	Grundannahmen zur Kognition in der Tibetischen Medizin	21
5.2.3	Beobachtendes und selbstanalytisches Training	23
5.3	Emotion	24
5.3.1	Definition und Kontextualisierung	24
5.3.2	Modellbildung	24
5.3.3	Bedeutung der Emotionskomplexe und Fähigkeiten in der Tibetischen Medizin	25
6	Entwicklungsstrukturen und der Zusammenhang zwischen den theoretischen Konzepten der Tibetischen Medizin und der Buddhistischen Philosophie	26
6.1	Fünf Pfade (Tib. <i>lam lnga</i> , Skt. <i>pañcamārga</i>)	27
6.2	Zehn Bhūmis (Tib. <i>sa bcu</i> , Skt. <i>daśabhūmi</i>)	29
6.3	Vier Unermessliche (Tib. <i>tshad med bzhi</i> , Skt. <i>caturaprameya</i>)	30
6.4	Sechs Pāramitās (Tib. <i>pha rol tu phyin pa drug</i> , Skt. <i>ṣaṭpāramitā</i>)	31
6.5	Acht Faktoren (Tib. <i>lam bden gyi spang bya brgyad</i>)	32
6.6	Zusammenhang zwischen den Emotionskomplexen und den Faktoren in der Tibetischen Medizin	33
7	Strukturen des Körpers	34
7.1	Modell eines Körpers aus Nāḍīs	34
7.2	Funktion der Faktoren	35

8	Konzepte zur Gesundheit und Krankheit in der Tibetischen Medizin	36
8.1	Der Prozess der Entwicklung einer Erkrankung aus Ursachen (Tib. <i>rgyu</i>) und Bedingungen (Tib. <i>rkyen</i>)	36
8.2	Diagnose (Tib. <i>ngos 'dzin brtag</i>) und Therapie (Tib. <i>nad phan bcos thabs</i>)	40
9	Graduelles Training	41
9.1	Aufmerksamkeitslenkung und -fokussierung	41
9.2	Erlernen von Elementen der Introspektion	43
9.3	Vier Unermessliche Faktoren (Tib. <i>tshad med bzhi</i> , Skt. <i>caturaprameya</i>)	44
10	Theoriebildung aus emischer Perspektive	45
10.1	Die Bedeutung des Begriffs Buddha (Tib. <i>sangs rgyas</i> , Skt. <i>buddha</i>)	45
10.2	Fünf Pfade (Tib. <i>lam lnga</i> , Skt. <i>pañcamārga</i>)	46
10.3	Wo beginnt der Pfad der Meditation (Tib. <i>bsgom lam</i> , Skt. <i>bhāvanāmārga</i>)	47
10.4	Der chronologische Verlauf der Zehn Bhūmis (Tib. <i>sa bcu</i> , Skt. <i>daśabhūmi</i>)	48
10.5	Zusammenhang zwischen den Fünf Pfaden und Zehn Bhūmis	50
10.6	Die verschiedenen Trainingsaspekte im Achtfachen Pfad (Tib. <i>'phag lam yan lag brgyad</i> , Skt. <i>aṣṭāṅgamārga</i>)	52
10.7	Chronologische Entwicklung der Siebenunddreißig Aspekte zur Erleuchtung (Tib. <i>byang chub kyi chos gsum cu rtsa bdun</i> , Skt. <i>saptatrimśadbodhipakṣadharmā</i>)	53
10.8	Die Vertiefung von Śamatha, Ruhiges Verweilen, im Sinne von Vier Arten der Versenkung (Tib. <i>bsam gtan bzhi</i> , Skt. <i>caturdhyāna</i>)	54
11	Perspektivische Analyse	56
11.1	Kausalbeziehung zwischen Training und Achtsamkeit (Tib. <i>dran pa</i> , Skt. <i>smṛti</i>)	60
11.2	Vier Ebenen des Gewahrseins	63
11.3	Die Entwicklung von <i>Smṛti</i>	71
11.4	Konsequenzen aus der <i>Perspektivischen Analyse</i>	72
12	Fachtermini in Tibetisch und Sanskrit	76
13	Glossar	80
14	Literaturverzeichnis	93
15	Abbildungsverzeichnis	95