

Wissenschaftler sind die Gurus von heute

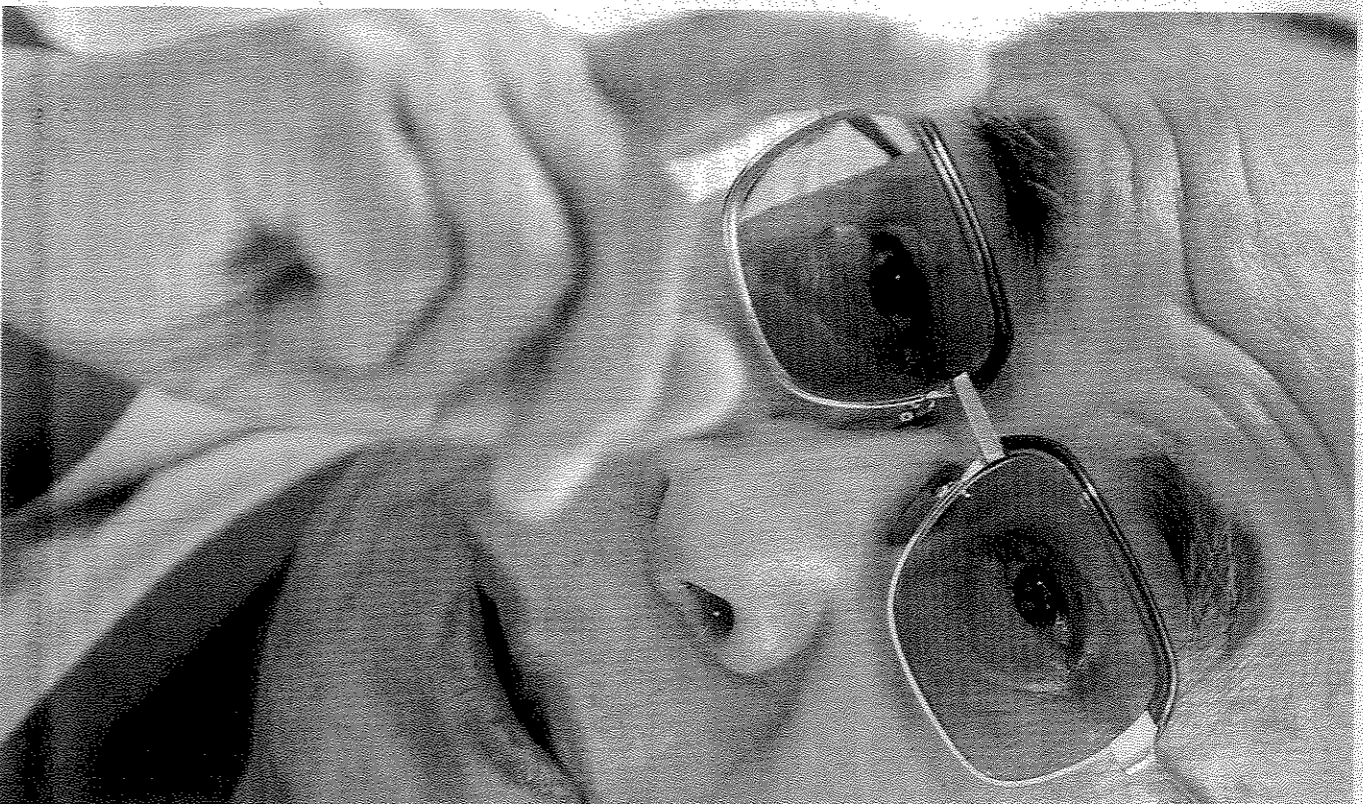
Geistesblitze. An der Uni Wien sprach der Dalai Lama mit Wissenschaftlern über Geist und Materie.

BARBARA MORAWEC

WIEN (SN). Um sich geistig zu entwickeln, benötige man einen gesunden Körper. Selbstvertrauen, gute Laune und Geistesruhe, sagte der Dalai Lama, spirituelles Oberhaupt der Tibeter, bei einem Symposium an der Universität Wien zum Thema Geist und Materie am Wochenende. Geistige Entwicklung könne nur aufgrund von Erkenntnis der Realität stattfinden, sagte der Dalai Lama.

Deshalb sei die moderne Wissenschaft sehr hilfreich, um Menschen dabei zu helfen, sich geistig zu entwickeln. In früherer Zeit habe es in Indien Gurus gegeben, die Menschen zu einer höheren geistigen und spirituellen Entwicklung verholfen haben. Die modernen Wissenschaftler, die mit ihren Erklärungen nicht nur die äußere Welt, sondern auch die innere Welt von Materie und Geist erforschten, seien mit ihren Erkenntnissen über die Realität der Welt die Gurus der heutigen Zeit.

Der Dalai Lama begründete die Ähnlichkeit von Buddhismus und Forschung so: „Buddha sagte: Akzeptiert nicht meine Lehren, weil ihr daran glaubt, sondern überprüft sie und gelangt dadurch zu einer Erkenntnis.“ Auf diese Weise sei der Buddhismus für Wissenschaften und neue Erkenntnisse immer offen. Manches in den eigenen alten Schriften habe sich als



Forschung und Erkenntnis ist für den Dalai Lama der wichtigste Schritt zur geistigen Reife. Schon als Kind habe er Spielzeug zerlegt, um nachzusehen, wie es funktioniert, sagte er bei einem Symposium an der Uni Wien. Bild: SW/APA

Meditation stärkt Körper

Senkt Blutdruck, lässt gut schlafen, macht milde

WIEN (SN/bm). Die Meditation ist eine nicht nur im Buddhismus praktizierte Konzentrationsübung, um den Geist zur Ruhe zu bringen.

Meditation wirkt sich auch auf den Körper aus. Würzburger Forscher stellten fest, dass Meditation den Blutdruck senkt. Allerdings funktioniert das nur bei Menschen, die stressbedingte Hypertonie (Bluthochdruck) haben. Patienten mit dieser Diagnose üben vier Wochen lang Meditationstechniken und verzichten danach auf blutdrucksenkende Medikamente.

Die Forscher sind der Ansicht, dass bei Hochdruck-Patienten die verengten Blutgefäße durch die Wirkung der Meditation auf das vegetative Nervensystem

entspannt werden und so der Blutdruck sinkt. Denkbar ist auch, dass das Gehirn unter dem Einfluss dieser Technik die Ausschüttung von Stresshormonen drosselt. Andere Studien zeigten, dass regelmäßiges Meditieren den Schlaf verbessert und das Immunsystem stärkt.

Dass speziell die tibetische Meditation Gehirnströme nachhaltig verändert, bewiesen US-Forscher. Sie untersuchten tibetische Mönche mit Meditationserfahrung. Deren Gehirnwellen unterschieden sich nicht nur während der Versenkung, sondern auch davor von jenen „normaler“ Menschen. Dieser meditative Zustand wird von den Buddhisten als „reines Mitgefühl“ bezeichnet. BM

Gelassener Geist macht gesund

Therapie: Kräuter und Mineralien als Arzneien, richtige Ernährung und Meditation

BARBARA MORAWEC

WIEN (SN). Die traditionelle Tibetische Medizin geht auf das 8. Jahrhundert zurück und ist spirituell tief im Buddhismus verwurzelt. Das Charakteristische daran ist, dass die tibetische Medizin ähnlich wie Ayurveda aus Indien und die Traditionelle Chinesische Medizin ein ganzheitliches System ist. Es gibt drei Dimensionen: Körper, Energie und Geist. Das Wichtigste für eine gesunden Körper ist nach Auffassung der tibetischen Medizinlehre ein gelassener und friedlicher Geist.

Dieser kann wiederum durch Meditation erreicht werden. Weil in der buddhistischen Lehre der Mensch wiedergeboren wird, ist sein Körper das materialisierte

falsch erwiesen. Der Dalai Lama: „Also bersehe damit.“ Über die innerste Struktur von Geist und Materie sprach der Dalai Lama unter anderem mit dem Quantenphysiker Anton Zeilinger. Dieser zeigte ihm das sogenannte Doppelspaltexperiment, das zeigen soll, dass winzige Objekte aus der Quantenwelt, Lichtteilchen, sowohl Teilchen als auch Welle sind. Je nachdem wie man misst, ist Licht einmal Welle, einmal Teilchen. Das bedeutet, allein durch die Art der Messung verändert sich in der Quantenphysik das Messergebnis. Zeilinger: „Realität existiert nicht, solange ich sie nicht messe.“ In der Welt der Quanten, den kleinsten Bausteinen der Welt, sei Existenz und Nichtexistenz gleichzeitig möglich. So wie ein Lichtteilchen durch zwei Türen gleichzeitig gehen könne. Zeilinger: „Das kann nicht einmal seine Heiligkeit, der Dalai Lama.“ Hier treffen sich die Quantenphysik mit dem Buddhismus, meinte der Dalai Lama antwortend. Die Leerheit, ein zentrales Thema der buddhistischen Weltanschauung, sei das Fehlen einer konstanten Existenz. Das Ich sei ein steter Wandel der Existenz. Die buddhistische Leerheit sei aber nicht mit dem Nichts zu verwechseln, es sei bloß die Abwesenheit von Existenz.

Der Dalai Lama reiste nach seinem neuntägigen Österreich-Besuch am Sonntag ab.

Daten & Fakten

Die kleinsten Portionen der Welt

Als Quanten werden Elementarteilchen bezeichnet. Elektronen, Protonen, Atome usw. sind Teilchen und können auch als Energie oder Materiewelle beschrieben werden. Ein Photon, ein Lichtteilchen, ist das Quant eines elektromagnetischen Felds. Photonen sind das, woraus elektromagnetische Strahlung – Licht – besteht. Die Quantenphysik beschäftigt sich mit der Wechselwirkung von Teilchen- und Wellencharakter der Materie und muss dabei immer wieder feststellen: Ergebnisse der Messung von kleinsten Systemen widersprechen der klassischen Physik. Daher ist auch erklärbar, warum Albert Einstein sagte: „Den Rest meines Lebens möchte ich damit zubringen, darüber nachzudenken, was Licht ist.“ Wer über die Quantentheorie nicht entsetzt ist, der hat

sie nicht verstanden“, sagte sein Freund Niels Bohr (Nobelpreis 1922). Er sagte auch: „Es ist falsch zu denken, es wäre Aufgabe der Physik, herauszufinden, wie die Natur beschaffen ist. Aufgabe ist, herauszufinden, was wir über die Natur sagen können.“ Die Welt ist alles, was der Fall ist“, sagte der Philosoph Ludwig Wittgenstein (1889–1951). „Die Welt ist alles, was der Fall ist, und auch alles, was der Fall sein kann“, sagt Anton Zeilinger, Quantenphysiker an der Uni Wien.



Dialog: Zeilinger und der Dalai Lama an der Universität Wien. Bild: SW/APA

Bewusstsein vergangener Daseinsmomente. Der tibetische Arzt geht davon aus, dass ein Un- gleichgewicht von Körpersäften die Ursache von Krankheit ist. Besondere Beachtung findet bei der Therapie die Ernährung. Es werden Dähen bzw. Ernährungsrichtlinien vorordnet, die eine der Tages- und der Jahreszeit angepas-

te, maßvolle Nahrungsaufnahme beinhalten. Da die Nahrungsmittel die Körperenergie durch ihre Zusammensetzung direkt beeinflussen, kann eine gesunde Ernährung Krankheiten vorbeugen.

In der Praxis arbeitet die tibetische Medizin vor allem mit arzneilichen Gemischen aus pflanzlichen und mineralischen Substanzen. Typische tibetische Heilkräuter sind auch hier in Europa Heilkräuter wie zum Beispiel Schafgarbe, die bei Verdauungsproblemen hilft, oder Spitzwegelrich und Vogelknöterich gegen Erkältungen und Entzündungen.

Zur Bestimmung des idealen Einnahmzeitpunkts tibetischer Medikamente wird häufig die Benutzung von Astrologie und Zahlenmystik empfohlen.



Heilung aus der Natur. Bild: SUPRAMAK