

## Lehren der tibetischen Medizin

Die Bönpos kannten die medizinischen Kräfte des Heilpflanzenschatzes der tibetischen Hochebene, ein systematisiertes medizinisches Wissen scheint aber nur ansatzweise existiert zu haben. Medizinische Böntexte, die nach der Einführung des Buddhismus verfasst wurden, weisen bereits einen ayurvedischen Einfluss auf. Das Standardwerk des medizinischen Wissens der Bön-Überlieferung, ein Werk mit dem Titel „Die 400 000 Wege der Heilkunst“, wird zurückgeführt auf den Sohn Shenrab Miwos. 1993 wurden im Westen Tibets in der Region Ngari, der Gegend, in der das antike Reich Zhang Zhung lag, Steine mit Gravuren einiger Worte der Zhang Zhung-Sprache gefunden. Dies könnte darauf hindeuten, dass in dieser Region tatsächlich bereits in vorchristlicher Zeit eine Schriftsprache existierte.

Ab dem 2. Jahrhundert unserer Zeitrechnung gab es historischen Berichten zufolge einen Austausch zwischen indischen und tibetischen Ärzten. Die Übermittlung des Heilwissens geschah ursprünglich innerhalb einer Familienlinie, in der Regel vom Vater auf den Sohn. Die erste dieser Familientraditionen von Ärzten wurde zwischen dem 2. und dem 5. Jahrhundert gegründet.

Im fünften Jahrhundert, als sich in Tibet erste buddhistische Einflüsse geltend machten, ist in die tibetische Heilkunst auch traditionelles medizinisches Wissen aus Indien eingeflossen. Dabei gingen das hinduistisch geprägte System des Ayurveda und der Buddhismus enge Beziehungen ein. Auch den Vier Tantras liegen uralte Überlieferungen aus dem vedischen Indien zugrunde.

Zu dieser Zeit wurde durch den Gelehrten Thomi Sambhota eine tibetische Schriftsprache entwickelt und der indische Arzt Dharmakosha übersetzte gemeinsam mit dem chinesischen Arzt Hashang Mahadeva medizinische Texte ins Tibetische.

In der ersten Hälfte des siebenten Jahrhunderts ließ der König Songsten Gampo, der den Buddhismus in Tibet formell als Staatsreligion einführte, medizinische und andere Texte aus aller Welt an seinen Hof senden und ins Tibetische übersetzen. Hierfür wurde die tibetische Schriftsprache mit einem eigenen Alphabet entwickelt. Allein durch diese Übersetzungen sind bis heute viele Texte des Ayurveda erhalten geblieben. Im achten Jahrhundert berief der König Trisong Detsen die erste internationale medizinische Konferenz nach Tibet ein. Er versammelte an seinem Hof Ärzte aus Indien, China, Kaschmir, Afghanistan, der Mongolei, den Turkregionen Zentralasien, Nepal, Persien und Griechenland, die teilweise in Tibet sesshaft wurden, Familien gründeten und bedeutende Linien der medizinischen Erbfolge und Übermittlung ins Leben riefen. Die zugrunde liegende Idee war, aus allen Medizinsystemen der Welt die wertvollsten Bestandteile zusammenzutragen.

Vor allem die 3-Säfte-Lehre des Ayurveda stellt heute eine verbindende Grundlage zwischen tibetischer Medizin und traditioneller indischer Medizin dar. In den folgenden Jahrhunderten förderten tibetische Könige nicht nur die Entwicklung und Verbreitung des Buddhismus, sondern regten auch nachhaltig die Entwicklung der Medizin an, wobei man sich von Anfang an offen für die Einflüsse aus dem Ausland zeigte. Ein reger Austausch von medizinischem Wissen mit Indien lässt sich bis in das 17. Jahrhundert nachweisen.

Ein für die weitere Entwicklung der tibetischen Medizin sehr wichtiges Ereignis war zudem das Treffen der drei großen Ärzte Bara Datsa aus Indien, Hen Wong Hong aus China und Galeno aus Persien. Sie fassten ihre Erfahrungen unter dem Titel „Die Waffe der Unbesiegbarkeit“ zusammen, ein Werk, das leider im Laufe der Zeit verloren ging. Galenos Name legt nahe, dass er die altgriechisch-persische Medizin verkörperte, die durch ihn nach Tibet gelangte. Galeno blieb als Leibarzt des Königs in Tibet und gründete eine große Familiendynastie der tibetischen Medizingeschichte mit dem Namen „Tsuru“.

Im Jahr 762 wurde die erste medizinische Hochschule gegründet. Ihre Leitung oblag Vairocana, einem berühmten Übersetzer und Schüler Padmasambhavas. Die Hochschule wurde an der Grenze der osttibetischen Region Kham errichtet und nach ihrer Eröffnung durchliefen zunächst dreihundert Studenten das zehnjährige Studium. Nach Abschluss des ersten Lehrzyklus begann der zweite bereits mit tausend Studenten. In der Folge wurde die Hochschule zu einem Zentrum für Forschung und Studium. Und aufgrund der königlichen Vorliebe für Pferde wurde auch eine Veterinärmedizin eingeführt. Vermutlich erfolgte zu dieser Zeit eine Integration der medizinischen Bön-Lehren durch Vairocana in Zusammenarbeit mit dem tibetischen Arzt Yuthok Yönten Gonpo dem Älteren.



## Gyu Shi »Wissen vom Heilen«

Die Lehren der tibetischen Medizin sind im Gyu Shi, den Vier Tantras oder vier Lehrreden Buddhas überliefert, deren vollständige Übersetzung lautet: »Das Ambrosia Herz Tantra – Die geheimen mündlichen Unterweisungen über die acht Zweige der Wissenschaft vom Heilen«. Gyu Shi bedeutet auch »Wissen vom Heilen«. Seine acht Zweige sind: Allgemeinmedizin, Gynäkologie, Pädiatrie, Psychiatrie, Chirurgie, Toxikologie, Geriatrie (und Verjüngungsmedizin) sowie Sexualmedizin, welche sich neben der Behandlung von Unfruchtbarkeit mit der Steigerung der Potenz befasst.

Ein wesentlicher Teil des tibetischen Medizinstudiums besteht darin, die in Versen abgefassten Texte des Gyu Shi auswendig zu lernen und gemeinsam zu rezitieren. Neben Gebeten und Ritualen gehören Künste und Wissenschaften einschließlich Astrologie und Philosophie ebenso zum medizinischen Studium wie ausgedehnte Heilpflanzenexkursionen und die Zubereitung von Arzneien aus ihren mineralischen, pflanzlichen und tierischen Rohstoffen. Eingehende Studien von Embryologie und Anatomie sind auch für den tibetischen Arzt wichtig. Übersinnliche Verhältnisse werden dabei ebenso berücksichtigt werden wie physische. Voraussetzung für den Erwerb von diagnostischen und therapeutischen Fähigkeiten ist jedoch die Ausbildung von Seelenfähigkeiten.

Die Vier Tantras sind in Form eines Dialoges zwischen beiden Buddha–Emanationen abgefasst.

Im Gyüshi sind 84000 Krankheiten klassifiziert und 2293 Heilmittelzutaten dargestellt.

Das Gyüshi wurde dann in einer der Säulen des Samye–Klosters verborgen, damit es von einem späteren geeigneten Menschen wieder entdeckt werden konnte und so der Menschheit erhalten blieb. Somit ist dieser wichtigste Medizin–Text der Termatradition zuzurechen .

Im zwölften Jahrhundert lebte Yuthok Yönten Gonpo der Jüngere. Er war ein Nachkomme Yuthok des Älteren und von ähnlich herausragender Bedeutung für die tibetische Medizingeschichte, wie sein Vorgänger. Zu der Zeit seines Wirkens war das Gyüshi bereits im Kloster Samye wieder aufgefunden worden, so dass er mit dessen Lehren vertraut war. Sechsmal reiste er außerdem nach Indien, einmal sogar nach Ceylon, um die dortigen Versionen des Gyüshi kennen zu lernen und zu vergleichen. Anschließend schrieb er eine Neufassung und einen Kommentar mit dem Titel „Die achtzehn zusätzlichen Hilfsmittel“, der gleichzeitig eine Einführung in die Geschichte der Medizin war. Seine Bearbeitung des Gyüshi blieb die Standardfassung dieses Textes.



## Der mythische Hintergrund

Der buddhistischen Überlieferung zufolge liegt, unabhängig von historischen Entwicklungen und Persönlichkeiten, der eigentliche Ursprung allen Heilwissens im Buddha selbst. Heil und Heilung sind in der tibetischen Medizin aufs Engste miteinander verwoben. Der buddhistischen Legende zufolge liegt der Ort der Offenbarung allen Heilwissens in Tanatuk, dem Paradies der Heilung. Dort erschien der historische Buddha Shakyamuni in Gestalt des Vaidurya, des dunkelblau strahlenden heilenden Buddhas, um das Wissen vom Heilen darzulegen. Er manifestierte dort zwei Emanationen, nämlich den Geist des heilenden Buddhas, den Weisen Rigpai Yeshe, und den Weisen Yile Kye, die Verkörperung der Rede des heilenden Buddhas. Die im Tantra der Heilung, dem Gyüshi, aufgezeichnete Lehre über die Ursachen und Behandlungsweisen von Krankheiten ist gekleidet in die Form eines langen Dialoges zwischen diesen Emanationen des Buddhas .

Unter den Zuhörern befanden sich Gottheiten, Rishis , Buddhisten und Nicht-Buddhisten. Sie alle verstanden so viel, wie es ihrem jeweiligen Fassungsvermögen entsprach, und verfassten dementsprechende verschiedene Abhandlungen über das, was sie gehört hatten. Allein Yile Kye verstand alles und schrieb die vollständige Lehre vom Heilen in 5900 Versen mit einer Tusche aus Lapislazuli auf Blättern nieder, die aus reinem Gold bestanden. Diese Schrift wurde dann von den Dakinis im mythischen Land aufbewahrt und gehütet. Gyüshi – die vier Tantras der Medizin

### 1. Das Grund- oder Wurzeltantra

Im Wurzeltantra werden die Bestandteile des Körpers und der kranke Körper in Gestalt eines Baumes dargestellt. Aus der Wurzel gehen zwei Stämme hervor, der Stamm des gesunden Körpers und der Stamm des kranken Körpers. Dem Stamm des gesunden Körpers sind drei Zweige zugeordnet:

1. die Körpersäfte (Energien)
2. die Grundstoffe, aus denen der Körper besteht
3. die Ausscheidungen

Aus dem Stamm des kranken Körpers gehen neun Zweige hervor:

1. die Ursachen von Krankheit
2. Bedingungen für Krankheit
3. Einfallstore von Krankheit
4. die Orte, an denen sich Krankheiten manifestieren (Körperteile)
5. die Zirkulationswege
6. das Entstehen von Krankheiten
7. die tödlichen Wirkungen
8. die Nebenwirkungen
9. eine Zusammenfassung

Die Krankheiten werden im Wurzelantra in vier Gruppen geordnet:

1. Kinderkrankheiten
2. Krankheiten der Erwachsenen
3. Frauenkrankheiten
4. Alterskrankheiten

Außerdem beschreibt es die Organe des Körpers und stellt die Lehre der drei Körpersäfte, die Diagnosemethoden und die allgemeinen Behandlungsgrundlagen dar.



## 2. Das erklärende Tantra

Der zweite Teil des Gyüshi besteht aus 31 Kapiteln, die nacheinander die Phasen des menschlichen Lebens beschreiben: Geburt, Entwicklung, Reifung, Altern, Tod und Wiedergeburt. Das Leben wird unterteilt in drei große Abschnitte: Von der Geburt bis zum 16. Lebensjahr, von 16–50, von 50 bis zu Alter und Tod. Es enthält:

- Embryologie (mit Empfängnis und Schwangerschaft)
- Anatomie und Physiologie
- Erläuterungen zur Rolle der drei Körpersäfte
- die Heilmittel, die das Gleichgewicht wieder herstellen können
- Diät, Menge und Art der Nahrung, sowie zu vermeidende Speisen.

Krankheiten werden unterteilt in Geisteskrankheiten und somatische Erkrankungen, geordnet nach ihrem Sitz. Es werden auch Krankheiten durch Vergiftungen erörtert, sowie Umweltkrankheiten. Außerdem ist ein Kapitel über Sexual- und Körperhygiene enthalten, sowie eines über ethische Normen.

## 3. Das Tantra der mündlichen Tradition

Der dritte Teil besteht aus 52 Kapiteln, in denen alle bekannten Krankheiten nach ihrer Beziehung zum Ungleichgewicht der drei Säfte behandelt werden. Es ist unterteilt in:

- Ätiologie
- Pathologie
- Therapie
- Analyse der Krankheit in Bezug auf geschichtliche Epochen

Außerdem werden in einem eigenen Kapitel die Beziehungen der tibetischen Medizin zum Buddhismus geschildert.

## 4. Das Folge-Tantra

Das vierte Tantra ist ausführlich den therapeutischen Methoden gewidmet:

- Urin-Diagnose
- Puls-Diagnose
- Chinesische Techniken: Moxa, Akupunktur
- Methoden der Entfernung von Giften (z.B. Erbrechen)
- Verschiedene Methoden: – einfache (Umschläge, warme und kalte Kompressen)
- drastische (Chirurgie und Aderlass)
- Auf- und Zubereitung der Heilmittel



Darüber hinaus werden elf Grundprinzipien aufgelistet:

1. Synthese der Grundelemente
2. Existenz des Körpers und seine Umwandlungen
3. Entstehen und Abklingen von Krankheiten
4. Verhalten
5. Ernährung
6. Heilmittelpräparate
7. Gebrauch der medizinischen Instrumente
8. Immunität gegen normale Krankheiten
9. Diagnose
10. Heilmethoden
11. Verhalten des Arztes



## Das Yuthok Nyingthig

Das Idealbild eines Arztes ist in Yuthok dem Jüngeren dargestellt. Der Begriff „Arzt“ ist hierbei nicht allein eine Berufsbezeichnung, sondern hat außerdem eine tiefgehende spirituelle Bedeutung. Der ideale Arzt beseitigt nicht allein die Symptome einer Krankheit, sondern er ist eine Verkörperung des Heiligen, eine Emanation des Buddhas . So repräsentiert Yuthok Yönten Gonpo der Jüngere die spirituelle Dimension der tibetischen Medizin. Auf ihn werden „zwei Juwelen“ zurückgeführt, nämlich die revidierte Fassung des Gyüshi und das Yuthok Nyingthig, eine wichtige Sammlung spiritueller Praktiken für Ärzte und Heilkundige der traditionellen tibetischen Medizin. Die wörtliche Bedeutung von Yuthok Nyingthig ist „Die Herzessenz [der Lehren] von Yuthok“. Das Ziel der in diesem Zyklus gesammelten spirituellen Praktiken besteht darin, die Praktizierenden zu einer Erfahrung der Einheit von Medizin und Spiritualität zu führen. Diese Erfahrung gipfelt in der Verwirklichung einer harmonischen Integration von Körper, Geist und Energie in die subtilste Form der fünf Elemente, aus denen die Erscheinungswelt besteht.

Der so genannte Wurzeltext des Yuthok Nyingthig gilt als die Essenz von Yuthoks spirituellen Lehren. Yuthok sah spirituelle Praktiken, Yoga und Meditation als integralen Bestandteil der Ausbildung eines jeden Arztes.

Der Yuthok Nyingthig Wurzeltext enthält:

- Ngondro Praxis – vorbereitende Übungen
- vier Formen des Guru-Yoga mit Yuthok
- ein großes Kapitel über Tibetisches Medizinisches Yantra Yoga (körperliche Übungen)
- fünfzehn Kapitel über Physiologie und Pathologie (einschließlich Störungen der drei Säfte, Infektionskrankheiten, Schmerz, Trauma und Vergiftung)
- ein kompletter Zyklus von Vajrayana Praktiken
- Khyed Rim – Erzeugungsstufe (Praxis der drei Wurzeln )
- Dzog Rim – Vollendungsstufe, d.h. Sechs Yogas, bestehend aus Tummo , Gyulus -, Klares Licht -, Bardo -, Powa – und Traumpraxis
- Dzogchen – Die Praxis der Großen Vollendung
- Man Drub – Heil- und Schutzmantras
- die Praxis der Schützergottheiten des Heilwissens
- Unterweisung in einer speziellen Form der Pulsdiagnose. Hierfür geht der Praktizierende für einen Monat ins Retreat, um Übungen auszuführen, die ihn auf das Lesen des Patientenpulses vorbereiten.
- Die Praxis des Yuthok Nyingthig soll zur Entwicklung spezieller Fähigkeiten der Klarsicht und Hellsichtigkeit, die den Arzt befähigen, ein besserer Heiler zu sein.

## Überblick

Traditionell wird die TTM mit einem großen Garten verglichen: ein vollständiges Studium umfasst die 99 Bäume des Wissens. Der Baum ist hierbei ein Bild des Menschen, andererseits handelt es sich um eine Mindmap der medizinischen Lehren. Die Bäume werden gewissermaßen im Gehirn gepflanzt.

Der erste dieser Bäume behandelt den Zustand des Menschen und hat zwei Äste:

1. Der erste Ast beschreibt den gesunden Menschen, bei dem sich Körper, Energie und Geist in einem Zustand der Ausgewogenheit befinden. Grundsätzlich benötigt der Mensch ein energetisches Gleichgewicht. Energie ist die Verbindung zwischen Körper und Geist. Gerät die Energie aus dem Gleichgewicht, so geraten auch Körper und Geist aus dem Gleichgewicht und das führt zu einer Erkrankung. Ein gutes Gleichgewicht hingegen führt zu einem gesunden Körper, einem klaren, stabilen Geist und einem großen Maß an vitaler Energie.

2. Der zweite Ast beschreibt die Ursachen und Arten von Ungleichgewicht. In der TTM werden die negativen Ursachen in zwei Kategorien unterteilt: primär und sekundär. Primäre Ursachen entstehen aus negativen und destruktiven emotionalen Zuständen und Ansichten, wie Wut und Aggression, Lust, ungesundes Anhaften (Begierde) und Ignoranz. Sekundäre Ursachen sind lang anhaltende, sich wiederholende Faktoren wie eine falsche Ernährung und Lebensweise, die Zeit (saisonale Ursachen) und Provokationen

Der zweite Baum ist der Baum der Diagnose und hat drei Äste:

Die Begutachtung: Der Patient wird genau beobachtet und aus seinem Verhalten und Aussehen erste Schlüsse gezogen; Urin-Analyse (z.B. Farbe, Dampf, Bläschen, Geruch, Sedimente, Öligkeit etc.).

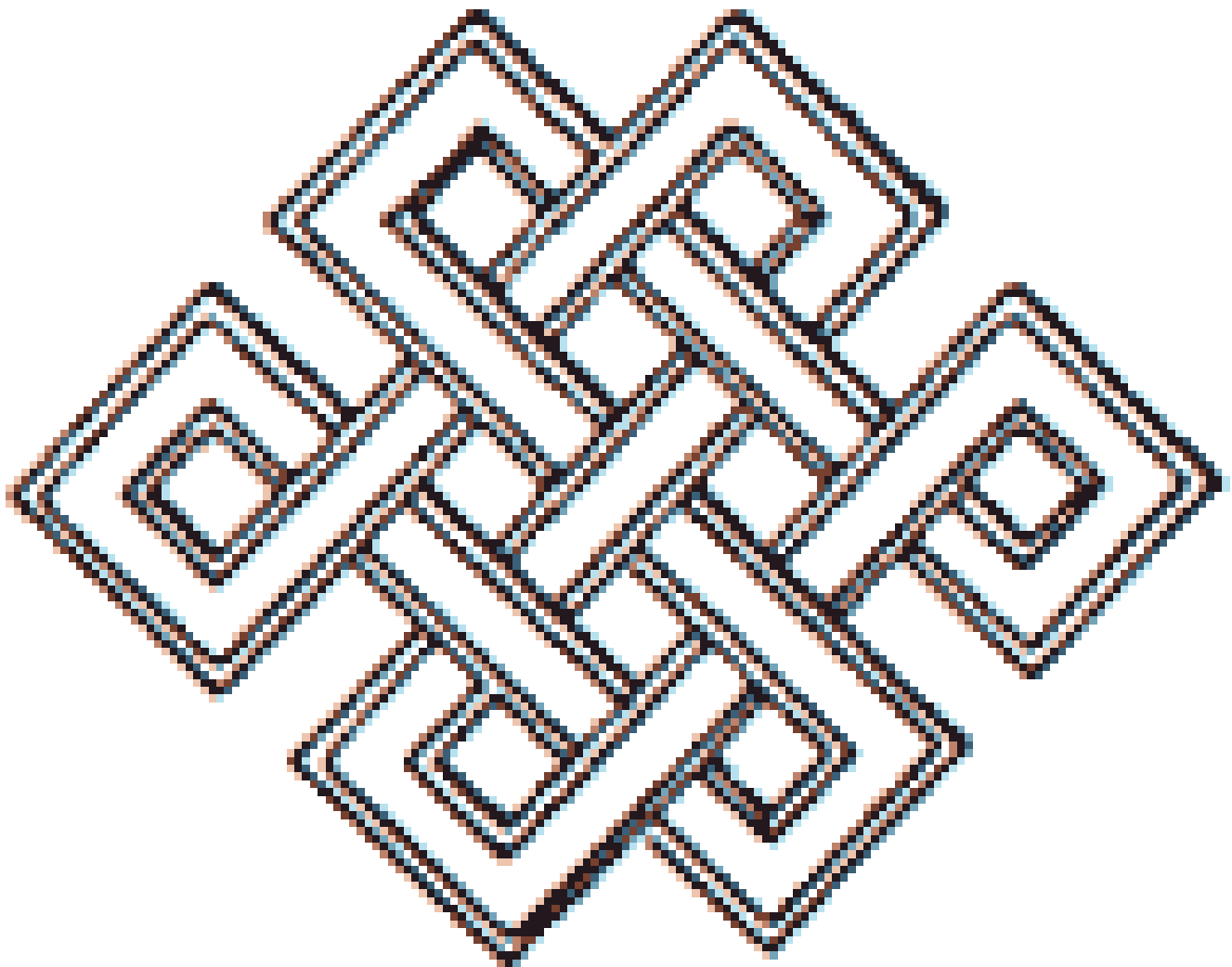


Palpation, die Tastdiagnose: Hierbei werden die verschiedenen Pulse des Patienten ertastet; es werden zwei Hauptaspekte unterschieden: Palpation zur typologischen Bestimmung und die Palpation zur Untersuchung pathologischer Zustände.

Die Anamnese: Der Patient wird zu verschiedenen Aspekten seiner Lebensführung, Ernährung, unterschiedlichen Sinnesempfindungen, Befindlichkeiten etc. intensiv befragt.

Der dritte Baum ist der Baum der Behandlung und hat vier, nach der Termatradition fünf Äste, wobei die Behandlung nicht allein die Symptome, sondern auch die Ursachen behandeln soll:

1. Ernährung als die beste Behandlung
2. Lebensstil (Tagesablauf, Schlafenszeiten, Vorlieben, Abneigungen etc.)
3. Medikation: Die tibetische Pharmacopea verwendet Heilpflanzen, Mineralien und in geringem Maße auch tierische Substanzen zu Heilzwecken.
4. Äußere Therapien: Massage, Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen; außerdem als zweitrangige Therapieformen: Kräuterbäder, Aderlass, Kompressen, Stocktherapie und „mongolische Moxibustion“.
5. Die Termatradition nennt zudem als fünften Ast die Behandlung mit Heilmantras



## Energieverständnis

Der Körper ist gemäß der TTM und der tantrischen Lehren außerdem von einem System von 72000 feinstofflichen Kanälen (tsa) durchzogen, in dem sich die Winde oder Kräfte (lung) und Essenzen (thigle) befinden. Entlang der Körperachse vereinen sie sich zu drei großen Energiekanälen, die in der tantrischen Meditation erfahren werden können. Der rechte und der linke Energiekanal, in denen die durch Mutter und Vater vererbten weiblichen und männlichen Energien fließen, umwinden den zentralen Kanal, der für spirituelle Praktiken von überragender Bedeutung ist. Die Schnittpunkte dieser Energiekanäle werden als Chakras (khorlo) bezeichnet. Der Bestand des Körpers beruht auf den Kanälen, deren Funktion ihrerseits von den verschiedenen feinstofflichen Winden abhängt. Die Bewegung der inneren Energien ist mit dem Energiefluss und den Rhythmen der Außenwelt durch den Atem verbunden.

Das berühmte Tantra vom Rad der Zeit, Kalachakra, nennt in seiner Beschreibung der inneren Physiologie zwölf feinstoffliche Kanäle am Nabelchakra. Die Vitalenergien oder Atemzüge durchfließen die Kanäle als sechs Einatmungen und sechs Ausatmungen je abwechselnd zur linken und zur rechten Seite des Zentralkanals. In vierundzwanzig Stunden erfolgt zwölf mal ein Wechsel im Fluss dieser Energien, dem Kalachakra-Tantra zufolge alle 1800 Atemzüge (im vierundzwanzigstündigen Zyklus sind es insgesamt 21600 Atemzüge). Während jeder der zwölf Umkehrungen des Energieflusses durchlaufen 56,25 Atemzüge den Zentralkanal, im Zyklus von vierundzwanzig Stunden sind das 675 Atemzüge.

Dauer und Qualität eines Lebens sind abhängig von der Anzahl und der Qualität der Atemzüge. So kommt dem Atem in der tantrischen Praxis, wie auch in der Medizin ein wichtiger Stellenwert bei. Mit der „grobstofflichen Luft“, die wir atmen, sind die feinstofflichen Winde verbunden. Die spirituellen Yoga-Praktiken bestehen darin, die „karmischen Winde“ der geistigen Verblendung, die sich durch die Nebenkanäle bewegen, unter Kontrolle zu bringen. Durch Atemkontrolle und Atemanhaltungen werden diese Winde in den Zentralkanal überführt, dort gereinigt und in die so genannte Weisheits-Energie des gnostischen Gewahrseins umgewandelt. Durch Mantrarezitation, yogische Übungen und die Manipulation des Atems sollen die inneren und äußeren Energien transformiert und gelenkt werden, um psychophysische Disharmonien auszugleichen, d.h. Krankheiten aller Art zu heilen, oder spirituelle Verwirklichungen zu erlangen. Alle negativen Emotionen, Krankheiten und „Dämonen“ haben ihren Ursprung im verblendeten Bewusstsein; daher erfolgt ihre Befriedung auch über die Zähmung des Geistes. In den feinstofflichen Winden ist auch die Lebenskraft enthalten. Eine Stabilisierung dieser Lebenswinde hat eine Stabilisierung des Geistes zur Folge – ein Prinzip, das allen yogischen Praktiken zugrunde liegt.

## Astrologie im System

Die inneren Winde und Energieflüsse werden zusammengefasst in den fünf individuellen Kräften, die mit den Elementen und den drei „Säften“ verbunden sind. Diese fünf Kräfte sind in der tantrischen Astrologie von Bedeutung. Zwei von ihnen spielen zudem in der Medizin eine Rolle:

- La, die Geisteskraft
- Sog, die Vitalkraft
- Lü, die physische Kraft
- Wan Thang, die Willenskraft
- Lungta, das Windpferd, das mit Glück und Erfolg in Verbindung gebracht wird .

Anhand von Berechnungen im Jahreshoroskop werden in der Astrologie Aussagen über die Beschaffenheit dieser Energien gemacht, indem die Kräfte des laufenden Jahres mit denen des Geburtshoroskopes verglichen werden. Zeigt sich dabei, dass die Lebenskräfte geschwächt sind, dann kann auf spezielle Rituale zurückgegriffen werden, mit deren Hilfe die Lebensspanne verlängert werden soll .

Sog, die Vitalenergie, bestimmt die Lebensdauer. Sie ist der „unzerstörbare Tropfen“ und der „lebenserhaltende Wind“ mit Sitz im Herzzentrum des feinstofflichen Körpers. Ist das Karma einer Existenz aufgebraucht, dann bleibt die Vitalenergie nach dem Tod im feinstofflichen Bardowesen, d.h. im Wesen des nachtodlichen Zwischenzustandes erhalten.

Das La, in der Tradition des Bön als Schattenseele bezeichnet, ist eine Psychoenergie, die mit der Geisteskraft und der psychischen Befindlichkeit zu tun hat. Ist die Lebenskraft geschwächt, dann kann es den Körper verlassen. Es kann sich verflüchtigen, umherirren oder von Dämonen geraubt werden, die es dann aufzehren. In solchen Fällen fühlt sich die Person leer, müde, erschöpft und wie hypnotisiert. Auch kann das La Ziel der Angriffe von Schwarzmagiern sein. Die Person stirbt dann innerhalb von sechs Monaten. Ist das La beschädigt, verloren gegangen oder geraubt worden, dann kann es mittels verschiedener Rituale zurückgeholt werden.

