www.lotus-press.com

BEN BIAO

GEHEIMNISSE DER CHINESISCHEN MEDIZIN | NR.03 | Ausgabe Frühling/Sommer 2023 | € 12.50

GAO LIAN

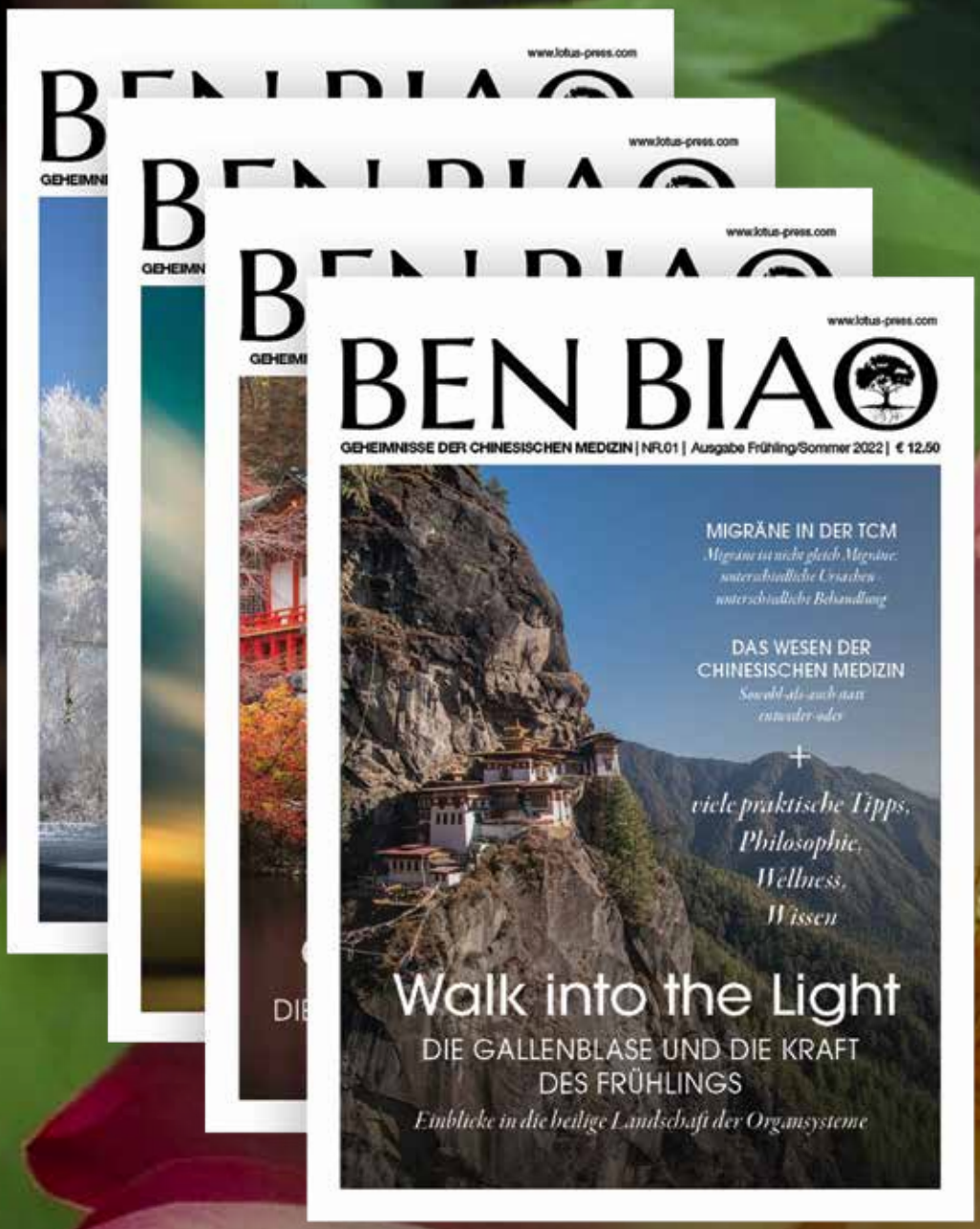
Tipps für den Sommer

Qigong-Kurs, Berichte aus der TCM-Praxis, Philosophie und vieles mehr!

All you need is Love

DAS HERZ UND DIE KRAFT DER LIEBE

Einblicke in die heilige Landschaft der Organsysteme



erscheint 2 Mal im Jahr
jede Ausgabe 12,50 €
(versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)

www.lotus-press.com/benbiao

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie halten nun das dritte Heft unseres Magazins in der Hand. Wir hoffen natürlich wie immer, dass Ihnen unsere Arbeit, unsere Auswahl an Artikeln und auch unsere Aufmachung gefällt.

In diesem Heft geht es überwiegend um das Organsystem Herz und die Jahreszeit Sommer, welcher das Herz zugeordnet wird. Das Herz ist unser Kaiserorgansystem und schon im Huangdi Neijing stellt der Gelbe Kaiser die Frage: Wenn sich das Herz in Unruhe und Chaos befindet, wie dann die heilige Landschaft der Organsysteme noch in Harmonie und funktionstüchtig sein kann?

Und nun frage ich Sie: Haben Sie ein ruhiges Herz? Sind Sie entspannt und ruhig, egal wie die Lage bei Ihnen oder in der Welt aussieht? Haben Sie keine überschäumenden Emotionen, keine Sorgen, sind Sie frei von jeglichen Urteilen, Wünschen und Begierden? Schlafen Sie ruhig, tief und fest und haben keine Träume? Sind Sie fit und belastbar?

DAS nämlich wäre die altchinesische Definition von einem ruhigen Herzen und einer darin wohnenden, ebenfalls ruhigen Seele.

Wenn wir uns jedoch heutzutage moderne Menschen anschauen, dann wird uns schnell bewusst, wie oft wir nicht mehr bei der Sache sind. Uns fällt auf, dass wir fast immer etwas dazu tun. Wir sind fast ständig sorgengeplagt, haben irgendwelche Ängste, neigen zu Melancholie oder gar zu Depressionen.

Entscheidungen fällen wir inzwischen sehr oft in Momenten, in denen wir so gar nicht ruhig und still sind, sondern von Ansprüchen (eigenen oder denen von Anderen), von Wünschen, von Gier und vom Tempo getrieben werden. Dem heutigen Lebenstempo: Bitte alles und zwar sofort! Doch diese Entscheidungen sind niemals gut, zumindest nicht auf Dauer. Wir lösen ein Problem und erschaffen drei neue. Wir wollen etwas im Äußeren, doch wenn wir es dann haben, stellen wir fest, dass es uns nicht hilft, dass wir immer noch unglücklich und unzufrieden sind.

Mein verehrter Lehrer Dr. Liu Dong sagt immer so schön, dass wir zwingend wieder lernen müssen, uns zu beruhigen. Dass wir lernen müssen, die Dinge, die passieren, nicht festhalten zu wollen und an ihnen anzuhaften. Wir sollen sie immer wieder als leer sehen. Er ist der Meinung, dass alle Politiker täglich meditieren sollten, um diesen Zustand in sich zu erreichen, denn gerade ihre Entscheidungen sind ja für ein ganzes Volk, ja, die ganze Welt, äußerst weitreichend.

Wenn Sie beispielsweise die Diagnose "Krebs" bekommen, dann brauchen Sie nicht zwingend in Panik zu verfallen. Krebs kann gut behandelt werden und bis auf sehr wenige Ausnahmen braucht es eher lange, bis man am Krebs stirbt. Meine Mutter hat seit 5 Jahren Lymphdrüsenkrebs, mein Vater seit 6 Jahren Gallenblasenkrebs. Sie werden schulmedizinisch nicht behandelt und haben nur Qigong, Massage und chinesische Kräuter als Therapieformen gewählt. Sie leben beide noch in ihrem Hause zusammen und sind inzwischen 86 bzw. 93 Jahre alt.

Wenn wir unseren Job verlieren oder uns das Leben auf andere Art übel mitspielt, sollten wir zunächst alles in Ruhe auf uns wirken lassen und erst dann eine Entscheidung treffen. Dafür brauchen wir ein starkes Herz und dafür wiederum eine starke Seele, einen starken und klaren Geist.

Unser Herz sollte rein sein wie das Herz eines gerade geborenen Kindes, still wie ein unbewegter See und stabil wie ein Berg. Denn nur dann treffen wir Entscheidungen, die alles berücksichtigen, was wir berücksichtigen sollten. Nicht nur Geld, nicht nur Erfolg, nicht nur Äußeres, sondern eben besonders auch Emotionales, unsere Seele, unsere Liebesfähigkeit, unsere Dankbarkeit, unsere tief in uns versteckte, aber dennoch in uns wohnende Weisheit.

EDITORIAL

Doch in diese Gebiete kann unser Verstand, unser Denken, unser Intellekt niemals vordringen, nicht einmal ansatzweise.

Und gerade in Krisenzeiten wie diesen, geprägt von allen möglichen Problemen, von Kriegen in uns (natürlich in uns, wie etwa beim Thema impfen oder nicht impfen) und um uns herum, geprägt von Wandlungen, die es in sich haben (etwa die hohe Inflation oder das Klima), müssen wir umso mehr darauf achten, nicht zu Getriebenen zu werden.

Hier helfen uns die alten Methoden der KCM, die Qigong, Meditation, Selbstmassagen oder auch Ernährungstipps bereithalten, die uns aber auch lehren, den wahren Menschen in uns (Zhen Ren) oder unser wahres Wesen wieder zum Vorschein zu bringen.

Wir sind Licht-Wesen, wir sind Ausdruck bedingungsloser Liebe und sollten genau diese weiter in diese Welt tragen.

Doch um dieser Aufgabe gerecht zu werden, müssen wir verzichten, müssen wir uns leeren und nicht mehr an allem anhaften, müssen das Ego klein halten und das Herz groß werden lassen. Aus uns sollte nur Licht und Liebe strömen, aber nicht nur als esoterisches Bekunden, sondern als wirklich Tat, was ungleich schwerer ist.

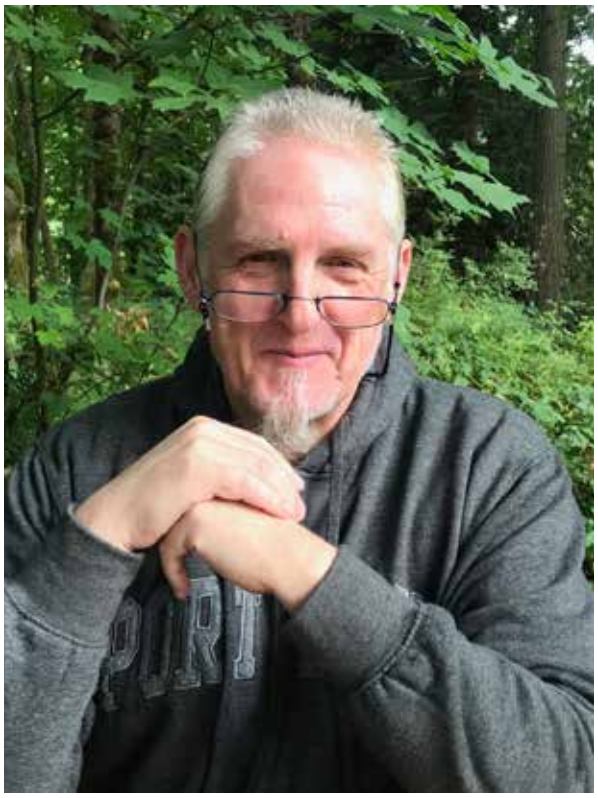
Ja, die KCM und das DAO (der liebe Gott) haben sehr wohl sehr hohe Ansprüche an den Menschen. Wir sind zu weit mehr hier als nur dazu, Spaß und Erfolg zu haben - und das auf Kosten der Schätze dieser Erde, die wir unseren eigenen Kindern vor der Nase weg verbrauchen und ihnen damit ihre Zukunft zerstören. DAS kann doch nicht wirklich der Ausdruck unserer Liebe sein, oder was meinen Sie?!

Die Welt wird sich in den kommenden Jahren hin zu mehr Spiritualität entwickeln, wie uns auch Dao-Meisterin Liu He in Ihrem Beitrag in diesem Heft erläutert. Doch wir müssen natürlich mitmachen, sonst verschwinden wir tatsächlich von dieser Welt.

WIR müssen spiritueller werden, weicher, sanfter, mehr auf unser Inneres bezogen leben und durch unsere Taten mehr Licht und Liebe in diese Welt bringen.

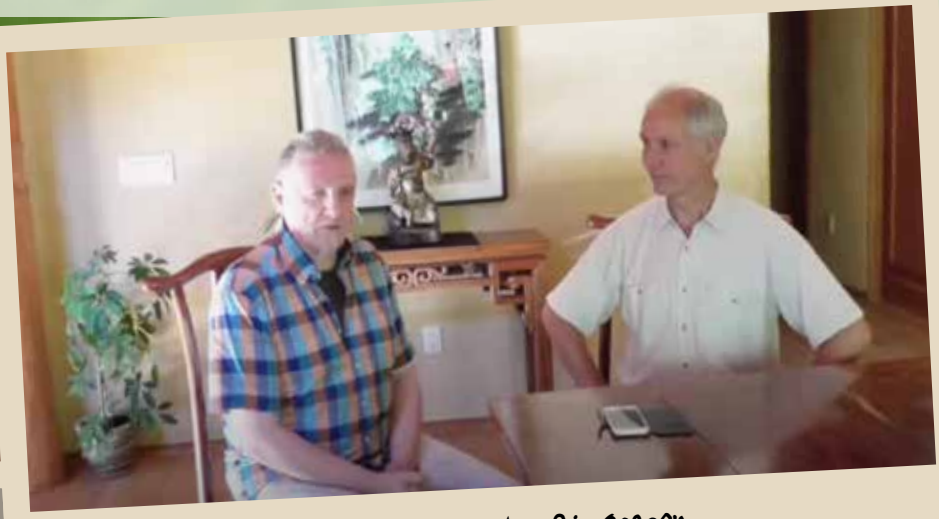
Höflich sein, Dankbarkeit zeigen, immer bereit zu sein, anderen zu helfen, dafür sorgen, dass es allen Wesen gut geht, unser Ego zurücknehmen, uns immer wieder vor diesem Leben verbeugen und dabei die Liebe, das Tanzen, das Lachen unseren Humor und unsere Güte niemals vergessen ... dann wird ein Leben auf dieser Erde möglich sein, wie es sich eigentlich alle wünschen: Gleichberechtigt, liebevoll, friedvoll, leuchtend und zutiefst befriedigend ...

Herzlichst



Joachim Stuhlmacher (Chefredakteur, Hrsg.)

Redakteure auf Reisen



Joachim Stuhlmacher bei Heiner Fruehauf in Oregon

Joachim Stuhlmacher und Andreas Seebeck bei Jan Silberstorff in Bulgarien

Andreas Seebeck bei Annette Nehberg-Weber von der Menschenrechtsorganisation Target e.V. in Hamburg

INHALT | BEN BIAO

Ausgabe Frühling / Sommer 2023

03
EDITORIAL
Joachim Stuhlmacher

08
CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Perfekt in den Sommer mit der TCM!
Noemi Morell

12
WEISHEIT DER KLASSIKER
Die Förderung von Gesundheit und Entspannung in den vier Jahreszeiten - Sommer
Gao Lian

16
ARTIKELREIHE: DAS IST QIGONG
Teil 3: Kai & He
Joachim Stuhlmacher

20
BERÜHMTE DAOISTEN
Der geheime Meister vom Drachentor
Chen Kaiguo und Zheng Shunchao

28
ARTIKELREIHE: DIE HEILIGE LANDSCHAFT DER ORGANSYSTEME
Love is all you need - das Herz
Joachim Stuhlmacher

36
CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Wenn im Frühling der Aufschwung fehlt
Nina Wagner

42
DAS DAODEJING
Heiterkeit in der daoistischen Spiritualität
Jan Silberstorff

50
CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Unsere Hände
Esther Postma

54
FENG SHUI UND ASTROLOGIE
Das Jahr des Wasserhasen - Daoistische Weisheiten für 2023
Liu He

60
CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Die Grundlagen der daoistischen Ernährungslehre
Teil 1
Joachim Stuhlmacher

66
SEHEN, HÖREN, LESEN

69
KURSKALENDER

72
MEDIADATEN / IMPRESSUM

74
BRANCHENBUCH

76
GLOSSAR

78
VORSCHAU

PERFEKT IN DEN SOMMER MIT DER TCM!

VON NOEMI MORELL

Der Sommer gehört wie der Frühling zu den Yang-Jahreszeiten und wird dem Feuer-Element zugeordnet.

WAS PASSIERT IM SOMMER MIT UNSEREM KÖRPER?

Im Sommer kommt das Yang Qi (Wärme) in der Natur zu seinem Höhepunkt. Bei starker Hitze von außen schickt unser Körper Yang-Qi und Abwehr-Qi (Wei Qi) von innen an die Oberfläche, um uns so vor Hitze und Sonnenstrahlen zu schützen. Diese Wärme kommt vor allem vom mittleren Erwärmer – dem Verdauungstrakt. Das erklärt, warum wir bei hohen Temperaturen in der Regel nur wenig Appetit haben und auch nicht gut verdauen können.

Durch diese Bewegung des Yang Qi von innen nach außen ist unser Verdauungstrakt paradoxerweise besonders im Hochsommer anfällig dafür auszukühlen, sodass zu viel kalte Nahrungsmittel wie beispielsweise Blattsalate, Rohkost, Joghurt, Quark, Obst oder Eiscreme, zu Durchfall führen können.

WIE KANN ICH MICH IM SOMMER AM BESTEN ERNÄHREN?

In Maßen ist Erfrischung gut. Essen Sie gerne auch einmal einen sommerlichen Salat, wenn Ihnen danach zu Mute ist. Das Grundprinzip nach der chinesischen Ernährungslehre im Sommer lautet: "Yin-Nahrungsmittel mit Yang-Methoden zubereiten". Zu den Yin-Nahrungsmitteln gehören unter anderem Zucchini, Auberginen, Tomaten und Obst. "Yangige" Arten der Zubereitung sind allgemein das Kochen (das Essen wird erwärmt), besonders aber das Backen, Grillen oder die Anwendung von Gewürzen wie Thymian und Rosmarin. Dies befeuchtet (Yin) den Körper, ohne die innere Yang-Wurzel zu verletzen und den Körper auszukühlen. Auch das Grillen von Fleisch, wenn nicht täglich, ist gut, um den Verdauungstrakt aufzuwärmen.

Prinzipiell gilt, dass bei hohen Temperaturen größere Malzeiten am besten am Abend verdaut werden können, da hier das Yang-Qi von außen wieder nach innen in den mittleren Erwärmer eindringt und die Resorption fördert. Mittags und bei hohen Temperaturen sollte man eher leichte Speisen zu sich nehmen.

ERFRISCHENDE GETRÄNKE-TIPPS FÜR DEN SOMMER

Gelegentlich sind erfrischende Getränke im Hochsommer erlaubt. Statt eisgekühltem Orangensaft empfiehlt es sich, Soja- oder Reismilch zu trinken, da diese Hitze klärende Eigenschaften besitzen. Grüner Tee oder auch die chinesischen Teesorten wie Lung Qing Cha, Oolong Cha und Pu Er Cha sind gute Alternativen zu kalten Getränken, da sie zwar überschüssige Hitze über die Diurese ausleiten, aber warm getrunken werden.

Westliche Teemischung:

Fenchel 6 g
Kümmel 3 g
Orangenschale 3 g
Schafgarbe 3 g
Pfefferminze 3 g
Kardamom 3 g
Grüner Tee 3 g
Süßholz 3 g

Die Grammangaben entsprechen einer Tagesdosis. Diese Menge sollte mit 1 Liter Wasser 5 Minuten aufgekocht und über den Tag verteilt getrunken werden.

TIPPS FÜR DEN SOMMERURLAUB

Diese warme und angenehme Periode des Jahres eignet sich hervorragend, um in den Urlaub zu fahren oder Ausflüge zu unternehmen. Wenn man einigen Dingen Beachtung schenkt, steht dem Spaß dabei auch nichts mehr im Wege!

Reiseübelkeit

Gegen Reiseübelkeit wirken Ingwer-Kapseln. Zusätzlich empfiehlt es sich, den Akupunkturpunkt Kreislauf 6 (Nei Guan) kräftig zu massieren. Er befindet sich zwei Daumenbreit proximal der Handgelenksfalte in der Mitte zwischen zwei Sehnen auf der Innenseite des Unterarms.

Sonnenbrand

Hier gilt vor allem: Prävention! Es sollte erst gar nicht zu einem Sonnenbrand kommen. Am besten schützt man sich mit einer guten Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, UV-Schutz-Kleidung,

Sonnenhut und indem man die Mittags- und Nachmittagssonne vermeidet. Wenn man sich trotzdem einen Sonnenbrand geholt hat, helfen auch aus TCM-Sicht folgende „Hausmittel“:

Quarkpackung
Hierzu einfach gewöhnlichen Speisequark mit etwas Buttermilch vermischen und auf der verbrannten Haut verteilen. Sobald der Quark getrocknet ist - spätestens jedoch nach einer halben Stunde - sollte man die Reste abwaschen.

Aloe Vera
Wüstenlilie oder „Lu Hui“ wird diese bittere, kalte Pflanze in der TCM genannt. Äußerlich angewandt hilft das aus dem Mark der Blätter stammende Gel bei Insektenstichen und Sonnenbrand.

TCM-Erläuterung: Quark und Aloe Vera sind nach der TCM thermisch kalt. Deshalb eignen sie sich sehr gut, um überschüssige Hitze in der Haut (hier Sonnenbrand) zu kühlen und Schmerzen zu lindern.
Wenn zusätzlich zum Sonnenbrand Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel oder Erbrechen auftreten, ist es möglich, dass Sie einen Hitzschlag erlitten haben. In diesem Fall ist es ratsam, umgehend einen Arzt aufzusuchen.

Sommer-Darmgrippe
Die Anfälligkeit für Sommer-Darmgrippen ist häufig in falscher Ernährung begründet. Vor allem bei schwülem Feuchte-Hitze-Wetter muss darauf geachtet werden, den Körper nicht zu stark

„Der Sinn des Lebens
besteht darin, so gut wie möglich
du selbst zu sein,
indem du deine angeborenen Talente
und Fähigkeiten mit der Weisheit deiner
Lebenserfahrung kombinierst
und sie mit dem dir innewohnenden Geist
verschmilzt.
Dann gib dich selbst als Geschenk
an die Welt zurück."

LILLIAN
PEARL BRIDGES

9 783910 660038