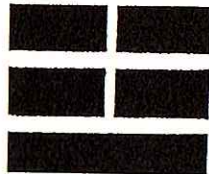


Magen befindet, ist ein schlechter Atem.) Zur regulären taoistischen Essenzzubereitung gehören auch bestimmte Methoden, unerwünschte Chemikalien, Parasiten und ungesättigte Fettsäuren zu entfernen, welche allesamt unseren Körper schädigen und Krankheiten verursachen.

### Das Tao der vergessenen Heilpflanzen



Symbol: *chen* = Donner, Bewegung

Unser tägliches Essen bereitet uns Freude und Zufriedenheit. Wir freuen uns am Anblick, am Aroma und Geschmack unserer täglichen Mahlzeiten. Doch in unserer üblichen Ernährung sind nicht genug Nährstoffe enthalten, um uns bei ständiger Gesundheit zu erhalten. Sie sollte durch stärkere Nahrungsmittel, auf der Basis von Heilkräutern, ergänzt werden. Dies ist die zweite Ernährungsebene.

In Heilkräutern stecken viele Eigenschaften, welche die moderne Wissenschaft noch zu entdecken hat. Eine Akademie der Wissenschaften schätzt die Pflanzenarten der Erde auf etwa eine Million. Doch hat man bisher nur einen unbedeutenden Teil davon mit modernen Analysemethoden untersucht.

Die Taoisten haben in allen Zeiten die heilenden Eigenschaften von Kräutern gründlich studiert. Vor mehreren tausend Jahren setzten Chirurgen einen bestimmten Kräutertee als Anästhetikum ein: Die Wirkung hielt sieben Stunden an, ohne irgendwelche Nebenwirkungen. (Die Chirurgie war damals sehr populär. Die Chirurgen pflegten den Patienten Organe zu entnehmen, in Kräuterextrakten zu waschen und anschließend wieder in den Körper einzusetzen. Aber die Praxis hielt sich nicht, denn die Ärzte merkten bald, daß

diese Behandlung bei Krankheiten unwirksam war und daß es eher darum ging, Krankheiten von vornherein zu verhindern. Jede Krankheit, Tumoren eingeschlossen, so stellten sie fest, ist das Ergebnis eines bestimmten Lebensstils. Ständige Operationen können die Neubildung von Tumoren nicht verhindern – das vermag nur eine Veränderung des Lebensstils.)

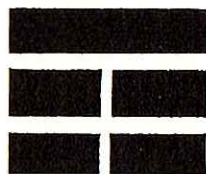
Es gibt keine kraftlosere Nahrung als die, die wir im Supermarkt kaufen. Wenn man bedenkt, wie viele verschiedene Nahrungsmittel es gibt, ist die Auswahl dort äußerst begrenzt. Gott hat Blätter, Zweige, Stämme und Wurzeln zu unserer Ernährung erschaffen – das übersehen die meisten Menschen. Es sind Kräuter, Heilpflanzen, die Taoisten nennen sie »vergessene Nahrungsmittel«. Im Laufe der Zeit sind sie aus unserer Nahrung verschwunden, weil sie Augen, Geruchs- oder Geschmackssinn nicht ansprachen. Der Mensch hat gelernt, sein Essen selbst anzubauen, und er pflanzte natürlich nur diejenigen Nahrungsmittel, die ihm besonders gut schmeckten.

Ein Sprichwort sagt: Wir sind, was wir essen. Wenn wir stärkere Nahrungsmittel zu uns nehmen, werden wir selber stärker. Und wenn wir bessere Dinge essen, werden wir gesünder. Essen wir jedoch kraftlose Nahrung, werden wir anfällig für Krankheiten. Vergleichen wir eine Magnolie mit einem Bund Sellerie, erkennen wir, daß der Baum viel stärker ist als die Sellerieknolle. Bei näherem Hinsehen entdecken wir auch, daß der Baum einen größeren medizinischen Wert hat als der Sellerie. Die Magnolie besitzt Eigenschaften, die die Magenschleimhäute aufbauen und die weiblichen Sexualorgane stärken. Ein anderes Beispiel für ein starkes Lebensmittel ist Ginseng. Er wächst in kalten, kargen Berggegenden und kann dennoch über tausend Jahre alt werden. Stellen Sie sich vor, was eine solche Lebenskraft für Ihren Körper bedeutet. (Seien Sie aber zurückhaltend bei der Einnahme von Ginseng: Er muß durch andere Heilpflanzen ausgeglichen werden, denn er hat auch starke Nebenwirkungen.) Im Gegensatz dazu wächst eine Karotte nur in mäßigen Klimazonen und lebt gerade mal drei Monate lang. Wenn man sie nicht innerhalb dieser Zeit ausgräbt, verfault und verwest sie. Heilpflanzen schenken uns hingegen andauernde Kraft – im Gegensatz

zu den normalen Nahrungsmitteln, durch die wir nur für kurze Zeit gestärkt werden.

Die Lebensmittel, die wir normalerweise und regelmäßig zu uns nehmen, weil wir sie mögen, sind auch den Krankheitserregern in unserem Körper willkommen. Sie leben von derselben (organischen oder industriell verarbeiteten) Nahrung wie wir. Heilkräuter und -pflanzen aber nähren Bazillen und Menschen nicht auf gleiche Weise. Menschen sind aufgrund ihrer Willenskraft in der Lage, etwas zu essen, das ihnen nicht schmeckt. Bazillen haben diese Willenskraft nicht – Heilkräuter stoßen sie einfach ab. Wenn das Blut voller pflanzlicher Nährstoffe ist, verhungern die Bazillen im Körper, und der Körper wird auf natürliche Weise gereinigt. Diese reinigenden Eigenschaften, aufgrund derer diese Pflanzen jahrelang überleben, ohne zu faulen, sind der größte Vorteil der pflanzlichen Ernährungsweise.

### Das Tao der Heilkunst



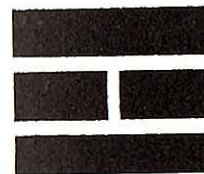
Symbol: sun = Wind

Ebenso wie das Tao der Revitalisierung trägt das Tao der Heilkunst dazu bei, die Lebensenergie anzupassen, auszugleichen und zu erhöhen. Doch im Gegensatz zum Tao der Revitalisierung, das vor allem der Selbstheilung dient, wird das Tao der Heilkunst eingesetzt, um andere zu heilen.

Das Tao der Heilkunst nennen wir auch *Tui-Na*. Es handelt sich dabei vor allem um eine Art Massage, die den Energieströmen des Körpers, Meridiane genannt, folgt und auf diese Weise die Lebensfunktionen des Körpers reguliert. Durch die sechzehn ver-

schiedenen Massagetechniken des *Tui-Na* kann man auch Organe, die falsch liegen, wieder in die richtige Lage bringen. Zusätzlich zu diesen Techniken, die jeweils verschiedene Körperregionen ansprechen, kann auch eines der fünf Grundelemente zu Hilfe genommen werden: Erde, Metall, Wasser, Holz oder Feuer. Akupunkturadeln (um Energie in den Körper zu leiten) und die Verbrennung von Moxastäben sind zwei der im Westen am meisten bekannten Metall- beziehungsweise Wärmemethoden. Es sind beides Ableitungen von *Tui-Na*-Prinzipien und -Methoden.

### Das Tao der sexuellen Weisheit



Symbol: li = Feuer

Das ist das Thema dieses Buches, das so gut und so vollständig wie möglich die Theorie und Praxis taoistischer Sexualität darlegen will. Es geht um den Einsatz der Sexualität und sexuellen Energie zur Verbesserung der Gesundheit, zur Harmonisierung und erhöhten geistigen Wachheit.