



Janka Regenfelder

Su Nü - das Einfache Mädchen

**Yin und Yang und die Fünf
Elemente erklärt aus der
ursprünglichen Welt**

Für David und Dr. Cui

Erklärung:

Die Informationen dieses Buches können ärztlichen Rat nicht ersetzen. Bitte konsultieren Sie bei ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden in jedem Fall eine Ärztin oder einen Arzt. Eine Haftung der Autorin für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Buch präsentierten Materials ergeben, ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort

Die historischen Hintergründe

Die Botschaft des Einfachen Mädchens

Wie es begann

Yin und Yang

Die Fünf Phasen

Das Holz

Das Feuer

Die Erde

Das Metall

Das Wasser

Nachwort des Einfachen Mädchens

Vorwort

Dies ist die Botschaft des Einfachen Mädchens. Sie enthüllt uns etwas darüber, wie wir heute ein erfülltes und gutes Leben führen können.

Einige Gedanken werden uns vertraut erscheinen, vieles fremd, manches vielleicht sogar abstoßend. Aber das Einfache Mädchen gibt zu bedenken, dass die Wahrheit nicht immer leicht zu erkennen ist. Manchmal muss man suchen und ungewohnte Gedanken hegen, und erst nach einiger Zeit enthüllt sich, ob etwas Bestand hat als Wahrheit oder ob es auf Täuschung beruht.

Deshalb wünscht sich das Einfache Mädchen, dass Ihr seine Worte mit offenem Herzen lest. Die Wahrheit wird sich Euch enthüllen.

Die historischen Hintergründe

Der Name „Einfaches Mädchen“ ist eine Übersetzung des chinesischen Namens „Su Nü“. „Su“ bedeutet „einfach“, im Sinne von klar und rein, schlicht und auf das Wesentliche beschränkt. „Nü“ bedeutet „Frau“ und „weiblich“. Eigentlich ist also Su Nü eine Frau und kein Mädchen. Trotzdem habe ich den Begriff des Einfachen Mädchens beibehalten, da Su Nü in der deutschen Literatur durchgehend so übersetzt wird. Das Einfache Mädchen ist ein Eigename, ebenso unverwechselbar wie der Gelbe Kaiser.

In den chinesischen alten Werken existiert ein Buch mit dem Titel „Klassiker des Einfachen Mädchens“ (Su Nü Jing). Dort erhält der Gelbe Kaiser vielerlei Ratschläge und Unterweisungen zu Gesundheit und Lebensführung, besonders zur Sexualität.

Das Buch wurde vor ca. 2000 Jahren niedergeschrieben, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass seine Inhalte davor mündlich von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Als Autor wird Huang Di, der Gelbe Kaiser angegeben, der eine Sagengestalt ist.

Su Nü, das Einfache Mädchen oder die Pure Frau, verkörpert ein taoistisches Ideal und ist vielleicht eine auf Erden inkarnierte Göttin, die dem alternden Kaiser Ratschläge erteilt und ihm hilft, seine Vitalität zu bewahren.

Nachfolgend ein Auszug aus dem Werk:

Der gelbe Kaiser fragte das Einfache Mädchen:

Mein Qi ist unharmonisch und geschwächt. Im Herzen bin ich nicht froh. Ich fürchte stets, mein Leben sei in Gefahr. Wie soll ich mich da verhalten?

Das Einfache Mädchen antwortete:

All die, die geschwächt und reduziert sind, sind durch den Weg der Vereinigung von Yin und Yang geschwächt. Die Frau besiegt den Mann, gerade so wie Wasser das Feuer besiegt.

Und an anderer Stelle:

Der Gelbe Kaiser fragte das einfache Mädchen: Ist es nicht besser (unter diesen Umständen) für lange Zeit keinen Verkehr mehr haben zu wollen? Su Nü: Nein, das darf man auch nicht. Himmel und Erde haben Anfang und Ende, Yin und Yang wirken und verändern sich. Der Mensch muss ebenfalls dem Wandel von Yin und Yang und den vier Jahreszeiten folgen. Wenn Ihr Euch der göttlichen Energien des Liebesspiels enthalten, dann können sich Yin und Yang nicht frei entfalten und geraten ins Stocken. Wie können im Körper dann noch die Energien zirkulieren? Wenn der Jadestengel sich nicht bewegt, so wird er sterben. Deshalb empfiehlt es sich, ihn oft zu bewegen wie beim Dao Yin (eine Art frühes Qi Gong). Wer sich bewegt, aber nicht ergießt, der übt die so genannte Rückkehr der Jing-Essenz. Diese Rückkehr des Samens ist der Weg der Mehrung und Verlängerung des Lebens.

Das Einfache Mädchen ist also eine der Ratgeberinnen des Gelben Kaisers zu den Fragen der so genannten Schlafzimmerkünste. Da sie allwissend ist und über Kenntnisse zu allen Themen des Lebens verfügt, liegt es nahe anzunehmen, dass sie als Vermittlerin ihres göttlichen Wissens in das damalige China wirkte. Die Weisheit des alten Chinas stammt demnach aus dem Kontakt zu einer geistigen Welt.

Dies ist selbstverständlich eine unkonventionelle Deutung. Doch wenn man den Wissensschatz der alten Chinesen betrachtet, drängt sich unwillkürlich die Frage auf, woher er kam. Es ist nämlich kein Wissen, das durch Try and Error erworben wurde. In zahlreichen Quellen kann man lesen, wie die Kenntnisse über Meridianverläufe, Qi Gong-Übungen und richtige Lebensführung buchstäblich vom Himmel fielen (von göttlichen Gestalten übermittelt wurden) oder den Menschen in tiefer Versenkung eingegeben wurden.

Was damals möglich war, ist es auch heute. Wir „heutigen Menschen“, wie das Einfache Mädchen uns nennt, können uns ebenso mit der Weisheit verbinden, wie es die alten Chinesen taten. Ungeahnte Schätze warten auf uns. Einer davon liegt im hier folgenden Text des Einfachen Mädchens vor.

Wie es begann

Es ist nicht meine Geschichte, die Geschichte des Einfachen Mädchens, die ich hier erzählen will, sondern die alte und wunderbare Geschichte, wie die Medizin zu den Menschen kam, wie Yin und Yang sich zu erkennen gaben und wie Mutter Natur den Menschen die Fünf Phasen schenkte. All dies geschah vor undenklichen Zeiten. Die Menschen lebten im Einklang mit Gott zu dieser Zeit und sie hatten keine Sorgen. Es gab nichts, dass sie berührt hätte in ihrer heiteren Gelassenheit und sie bauten voller Vertrauen auf die göttliche Ordnung ihr Leben auf. Sie fragten niemals, wenn sie etwas nicht verstanden, Gott um Rat, sondern vertrauten einfach auf seine unergründliche Weisheit und schickten sich in das Gegebene.

Zu dieser Zeit gab es noch keine Elemente und für uns heutige Menschen waren die damaligen ohne Substanz, schwebend und leicht. Sie kannten keine Materie, sie kannten keine irdene Schwere.

Eines Tages verkündete Gott ihnen ein neues Geschenk; er wollte sie mit dem Geschenk der Dinge beglücken. Von nun an würden sie tiefe Dankbarkeit empfinden, da sie Erfahrungen an ihrem Körper machen konnten. Gott rief die Menschen zu sich und gab ihnen Yin und Yang. Er gab ihnen hell und dunkel, schwer und leicht, kalt und heiß, weich und hart, Wasser und Feuer. Und als er sah, wie groß ihre Freude darüber war, gab er ihnen noch das Holz, die Erde und das Metall. In ihrem Körper gab er ihnen Organe, um sie herum gab er ihnen Jahreszeiten, Früchte, Blumen und Tiere. Sie alle stattete er nach den Fünf Phasen aus, sie alle hatten die

Yin- und Yang-Lebendigkeit und sie alle konnten Erfahrungen machen.

Als die Menschen sahen, wie wunderbar Gott alles eingerichtet hatte, fielen sie auf die Knie und dankten ihm.

[

Es ist an der Zeit eine Geschichte zu erzählen, wie alles begann. Noch heute sind Yin und Yang in unserer Welt und noch heute kennen wir die Fünf Phasen. Sie sind ein tiefes Leuchten in unserer Erfahrung, sie sind das, was wir ursprünglichen Menschen „den Wind reiten“ nennen. Sie sind die Brücke, die alles mit allem verbindet, und durch sie kann der Weise die Natur verstehen, sich selbst und alle Dinge des Kosmos.

Warum ist es so eingerichtet?

Die Fünf Phasen und Yin und Yang stoßen den Menschen, jeden Menschen, aus der Einheit in die Welt der Zweiheit und sogar Fünfheit. Von nun an wird der Mensch gezwungen sein, zu unterscheiden und er wird Mühe haben, die Einheit hinter den Dingen zu gewahren. Doch ist es so eingerichtet, dass auch hinter den Phasen und Yin und Yang eine Welt hindurchschimmert, die wir die ursprüngliche Welt nennen. So sind Yin und Yang und die Fünf Phasen nur die Zeitlupenbilder des ewigen Prozesses, in dem die Welt sich befindet.

Wenn der Mensch diese Zustände als vorübergehend begreift, dann kann er im Verborgenen etwas Unveränderliches und Ganzes aufscheinen sehen. Es ist die Welt des Geistes und der Einheit, es ist die ursprüngliche