

## (本神) – Benshen („den Geist verwurzeln“)

### 靈樞本神篇八 – Kapitel 8 im Lingshu

1. 黃帝問於歧伯曰：凡刺之法，必先本於神。血脈營氣精神，此五藏之所藏也，至其淫泆離藏則精失，魂魄飛揚，志意恍惚，智慮去身者，何因而然乎？天之罪與？人之過乎？何謂德氣生精神魂魄心意志思智慮？請問其故。

Huang Di, der gelbe Kaiser fragt, sich vor Qi Bo verneigend: Bei allen Methoden der Nadeltherapie muss man zuerst im Shen verwurzelt sein. Blut und Gefäße, (nährendes) Ying und (aktives) Qi, Essenz und Geist, das ist es, was die 5 Zang-Organen speichern. Wenn es (allerdings) dazu kommt, dass sie bei Ausschweifungen und Zügellosigkeit ihre Speicher verlassen, dann gehen die Essenzen verloren. Geist- und Körperseele fliegen davon und zerstreuen sich, der Wille und das gerichtete Denken geraten plötzlich in Unordnung, Weisheit und planvolles Handeln verlassen uns. Wie kommt das? Ist es eine Strafe des Himmels? Hat der Mensch seine Grenzen überschritten? Und was nennt man *Dé*, *Qì*, *Shēng*, *Jīng*, *Shén*, *Hún*, *Pò*, *Xīn*, *Yì*, *Zhì*, *Sī*, *Zhì*, *Lǜ* ? Darf ich sie danach fragen?

2. 岐伯答曰：天之在我者德也，地之在我者氣也，德流氣薄而生者也。

*Qi Bo* antwortet: Der Himmel in mir ist *Dé* (Wirksamkeit/Tugend), die Erde in mir ist *Qì*. Wenn *De* (herab-) strömt und *Qì* sich (wie ein Dickicht) ausbreitet, dann entsteht *Shēng* (Geburt/Leben).

3. 故生之來謂之精。

Deshalb, wenn das Leben (*Sheng*) ankommt, spricht man von Essenzen (*Jing*).

4. 兩精相搏謂之神。

Wenn die beiden Essenzen (*Jing*) sich miteinander verknäueln, nennt man dies *Shen* (Geist).

5. 隨神往來者謂之魂並精而出入者謂之魄。

Das, was im Gefolge von *Shen* kommt und geht, nennt man Geistseele (*Hun*), das, was zusammen mit *Jing* aus- und eintritt, nennt man Körperseele (*Po*).

6. 所以任物者謂之心。

Deshalb nennt man das, was die Verantwortung für all diese Dinge übernimmt, das Herz!

7. 心有所憶謂之意。

Wenn das Herz sich erinnert, spricht man von Yi (gerichtetes Denken).

8. 意之所存謂之志。

Wenn die Absichten verweilen, spricht man von Zhi (Wille).

9. 因志而存變謂之思。

Wenn der Wille andauert und sich verändert, spricht man von Si (Nachdenken).

10. 因思而遠慕謂之慮。

Wenn das Nachdenken in die Ferne schweift und sich nach etwas sehnt, spricht man von Lü (Planung, aber auch: Verlangen).

11. 因慮而處物謂之智。

Wenn ein Plan unter bestimmten Umständen gegenständlich wird, spricht man von Zhi (Klugheit, Weisheit, Know How).

12. 故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。

Deshalb, wer Wissen über die Lebenspflege hat, wird sicher im Einklang mit den vier Jahreszeiten leben. Er wird sich der Kälte und der Hitze anpassen, er wird ausgewogen Freude und Zorn erleben und Ruhe und Frieden an seinem Wohnort. Yin und Yang sind in einem geordneten Rhythmus und das Harte und Weiche sind ausgeglichen. In Übereinstimmung mit diesem können einen selbst die gemeinsten Übel nicht erreichen und man kann ein langes Leben in Betracht ziehen.

13. 是故怵惕思慮者則傷神，神傷則恐懼流淫而不止。

Wenn furchtsame Betrübtheit (*Chuti*), Grübeln und ängstliche Sorgen (*Silü*) auftreten, wird der Shen verletzt. Ist der Shen verletzt, breiten sich Furcht und Panik (*Kongju*) übermäßig aus und finden kein Ende.

14. 因悲哀動中者，竭絕而失生。

Daraus folgt: Wenn Trauer und Wehklagen das Innere bewegen und man sich (dabei) bis zum Äußersten erschöpft, geht das Leben verloren.

15. 喜樂者，神憚散而不藏。

(Zuviel) Freude und Lust fürchtet der Shen, er zerstreut sich und kann nicht mehr gespeichert werden.

16. 愁憂者，氣閉塞而不行。

Kummer und Sorgen bewirken, dass das Qi sich einschließt und verstopft und nicht mehr wandert.

17. 盛怒者，迷惑而不治。

Ärger im Überfluss bewirkt, dass man verblendet ist und in die Irre geführt wird. Da gibt es keine Heilung/kein Regieren mehr!

18. 恐懼者，神蕩憚而不收。

Angst und Furcht bewirken, dass der Shen sich zügellos vergeudet und nicht mehr empfangen werden kann.

19. 心怵惕思慮則傷神，神傷則死懼自失，破 脛脫肉，毛悴色夭死於冬。

Furchtsame Betrübtheit (*Chuti*) und ängstliche Besorgtheit (*Silü*) wirken auf das Herz und schädigen den Shen. Ist der Shen geschädigt, dann entsteht extreme Furcht (*Siju*) und man verliert sich selbst (*Zishi*). Die Muskeln an den großen Gelenken (*Jun*) sind ausgemergelt und das Fleisch zieht sich zurück. Die Haare sind struppig und der (rosige) Teint geht vorzeitig zugrunde, der Tod tritt im Winter ein.

20. 脾愁憂而不解則傷意意傷則悞亂，四肢不舉，毛悴色夭死於春。

Kummer und Sorgen (*Chouyou*) wirken auf die Milz. Kann man sich davon nicht lösen, folgt eine Schädigung des (gerichteten) Denkens (*Yi*). Ist das Denken geschädigt, entstehen Misstrauen (*Men*) und Verwirrung (*Luan*). Die vier Gliedmassen können nicht mehr bewegt werden, die Haare werden struppig und der (rosige) Teint geht vorzeitig zugrunde, der Tod tritt im Frühling ein.

21. 肝悲哀動中則傷魂，魂傷則狂忘不精，不精則不正，當人陰縮而攣筋，兩脅骨不舉，毛悴色夭死於秋。

Wenn Trauer und Leid im Inneren die Leber erschüttern, wird die Geistseele Hun geschädigt. Ist die Geistseele Hun geschädigt, folgen manische Geisteskrankheiten (*Kuang*), Vergesslichkeit (*Wang*) und die Essenzen (*Jing*) gehen verloren. Wenn man ohne Essenzen ist, kann man sich nicht mehr aufrecht halten (*Buzheng*). Entsprechend schrumpft das Yin (die Genitalien) und die Muskeln und Sehnen kontrahieren, die Knochen des Brustkorbs sind unbeweglich, die Haare werden struppig und die Gesichtsfarbe verwelkt früh. Der Tod tritt im Herbst ein.

22. 肺喜樂無極則傷魄，魄傷則狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭，死於夏。

Wenn Freude und Lust endlos auf die Lunge wirken, dann wird die Körperseele Po geschädigt. Ist die Körperseele Po geschädigt, entsteht eine manische Geisteskrankheit (*Kuang*). Bei einer manischen Geisteskrankheit kann der Mensch seine Gedanken nicht bewahren, seine Haut ist verbrannt wie Leder, seine Haare sind struppig und seine Gesichtsfarbe geht vorzeitig zugrunde. Der Tod tritt im Sommer ein.

23. 腎盛怒而不止則傷志，志傷則喜忘其前言，腰脊不可以俛仰屈伸，毛悴色夭死於季夏。

Wenn Zorn im Überfluss auf die Niere wirkt und nicht aufhört, wird der Wille geschädigt. Ist der Wille geschädigt, dann treten Freude und Vergesslichkeit auf für dass, was vorher gesagt wurde. Der untere Rücken und die Wirbelsäule können bei Anstrengung nicht gebraucht werden beim Beugen und Strecken. Die Haare werden struppig und seine Gesichtsfarbe geht vorzeitig zugrunde. Der Tod tritt im Spätsommer ein.

24. 恐懼而不解則傷精，精傷則骨痠痿厥，精時自下。

Angst und Furcht ohne Grund schädigen die Essenz (*Jing*). Ist das *Jing* geschädigt, entsteht Reißen in den Knochen (*Suan*) mit Kraftlosigkeit und Schwindel (*Weijue*) und das *Jing* geht manchmal von selbst nach unten ab.

25. 是故五藏主藏精者也，不可傷，傷則失守而陰虛，陰虛則無氣，無氣則死矣。

Deshalb wird gesagt: Wenn die 5 Zang-Organen das Speichern der Essenzen beherrschen, können keine Schäden auftreten. Gibt es (dennoch) einen Schaden, dann verlieren sie die Gewalt (über die Essenzen) und das Yin gerät in Leere. Bei einer Yin-Leere ist man ohne Qi und wenn man kein Qi hat, stirbt man.

26. 是故用鍼者，察觀病人之態，以知精神魂魄之存亡得失之意，五者以傷，鍼不可以治之也。

Deshalb muss man beim Gebrauch der Nadeln den Zustand des Patienten gründlich prüfen und beobachten, um zu wissen, ob Jing, Shen, Hun, Po und Yi zu retten sind oder verloren gehen und ob man Erfolg oder Misserfolg (in der Behandlung) erwarten kann. Wenn diese Fünf (geistig-seelischen Aspekte) geschädigt sind, dann kann man zur Heilung keine Nadeln nehmen.

27. 肝藏血，血舍魂，肝氣虛恐，實則怒。

Die Leber speichert das Blut, das Blut ist das Hütte der Geistseele Hun. Wenn das Leber-Qi in Leere ist, entsteht Furcht, wenn es in Fülle ist, entsteht Zorn.

28. 脾藏營，營舍意，脾氣虛則四肢不用，五藏不安，實則腹脹經澀之不利。

Die Milz speichert nährendes Qi (Ying), das Ying ist die Hütte der Gedanken. Wenn das Milz-Qi in Leere ist, kann man die vier Gliedmassen nicht gebrauchen und die 5 Zang-Organen sind nicht geordnet. Wenn das Milz-Qi in Fülle ist, schwillt der Bauch an und die Menses und das Wasserlassen sind ohne Erfolg.

29. 心藏脈，脈舍神，心氣虛則悲，實則笑不休。

Das Herz speichert die Gefäße, die Gefäße sind die Hütte des Shen. Wenn das Herz-Qi in Leere ist, entsteht Traurigkeit, wenn es in Fülle ist, entsteht Lachen ohne Unterlass.

30. 肺藏氣，氣舍魄，肺氣虛則鼻塞不利少氣，實則喘喝，胸盈仰息。

Die Lunge speichert das Qi, das Qi ist die Hütte von Po, der Körperseele. Wenn das Lungen-Qi in Leere ist, ist die Nase verstopft und behindert und man hat wenig Qi. Wenn das Lungen-Qi in Fülle ist, dann ist die Atmung keuchend und laut, und man hat ein Völlegefühl in der Brust beim Atmen in Rückenlage.

31. 腎藏精，精舍志，腎氣虛則厥，實則脹。

Die Niere speichert das Jing, Jing ist die Hütte des Willens (*Zhi*). Wenn das Nieren-Qi in Leere ist, entsteht eine schwere Erschöpfung (*Jue*), wenn es in Fülle ist, entstehen Schwellungen.

32. 五藏不安，必審五藏之病形，以知其氣之虛實，謹而調之也。

Wenn die 5 Zang-Organen in Unordnung sind, muss man die Erscheinungsformen der Krankheiten der 5 Zang sorgfältig untersuchen, damit man weiß, ob das Qi eine Leere oder eine Fülle hat. Tue dies sehr umsichtig und aufmerksam!