

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Die Erste Nadel – Wie alles anfang	6
Der Fluss der Wandlung – Über die Entstehung des Yijing.....	25
Der Gelbe Kaiser und die Weise aus den Bergen.....	46
Shennong – der Vater der Kräuterheilkunde	63
Im Schatten des Dao – Die geheimnisvollen Wege des Laozi.....	75
Die Lebensgeschichte des Konfuzius.....	97
Bian Que und die Heilung des Kronprinzen von Guo	122
Bian Que erkennt die Krankheit im Gesicht des Fürsten Huan	133
Die Wanderungen des Zhuangzi.....	142
Der Koch Pao Ding zerlegt einen Ochsen.....	161
Der Jadedolch des Alchemisten.....	179
Chunyu Yi – Der Getreidebeamte, der die Heilkunst suchte	190
Der goldene Traum – Wie der Buddhismus nach China kam.....	212
Wu Zetian – Die Kaiserin, die den Himmel berührte	225
Wang Weiyi – Ein berühmter Arzt in der Song–Dynastie	240
Lotusfüße – Der Fluch der eingewickelten Füße	256
Li Shizhen und die Pulsdiagnose	282
Zhang Jingyues Neuordnung der Heilkunst.....	299
Eine Begegnung zwischen Zhang Jingyue und Li Shizhen	315
Der Tod des Matteo Ricci.....	325
Die TCM – Vom Misthaufen zum großen Schatzhaus.....	354
Nachwort	390

Der Gelbe Kaiser und die Weise aus den Bergen



Huangdi 黄帝, der Gelbe Kaiser, ist eine legendäre Figur in der chinesischen Geschichte und gilt als einer der Urväter der chinesischen Zivilisation. Sunü, das schlichte Mädchen, ebenfalls eine mythische Figur, wird oft als eine weise Frau oder Göttin dargestellt, die Huangdi in den Künsten der Lebenspflege unterrichtet. Ihre Beziehung symbolisiert die Weitergabe von Wissen und Weisheit von einer einfachen, aber tiefgründigen Quelle an einen mächtigen Herrscher. In den überlieferten Geschichten lehrt Sunü den Gelben Kaiser auch die Kunst der sexuellen Kultivierung (*Fang Zhong Shu* 房中術), die als Teil der daoistischen Lebenspflege gilt, was ihre Rolle als Vermittlerin von lebenswichtigem Wissen unterstreicht. Diese Beziehung zeigt, wie in der chinesischen Mythologie selbst die mächtigsten Herrscher von der Weisheit einfacher Frauen lernen können.

Kapitel 1 – Der Ruf

Im 26. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung² herrschte Huangdi über die Stämme am Gelben Fluss. Sein Volk verehrte ihn als weisen Herrscher, doch tief in seinem Herzen spürte der Kaiser eine Unruhe.

Die Menschen wurden krank. Sie alterten vor der Zeit. Ihre Seelen welkten wie Blätter im Herbst, bevor die Früchte des Lebens gereift waren.

Eines Nachts, als der Mond wie eine Jade-Scheibe über dem Kaiserpalast hing, trat der alte Meister Qibo vor ihn.

„Herrscher des Gelben Landes“, sprach Qibo mit ehrfürchtiger Stimme, „ich habe von einer Frau gehört, die in den westlichen Bergen lebt. Man nennt sie Sunü – die Schlichte. Sie versteht die Sprache des Windes und die Geheimnisse des Atmens. Und sie kennt den Tanz des Qi.“

Huangdi hob den Blick zu den Sternen. „Dann werde ich zu ihr reisen. Kein Weg ist zu weit für die Wahrheit.“

Kapitel 2 – Die Begegnung in den Bergen

Drei Monde lang ritt Huangdi nach Westen. Er durchquerte Wälder, in denen die Bäume so alt waren, dass sie den Himmel zu berühren schienen. Er überquerte Flüsse, deren Wasser so klar war, dass man die Jade-Steine auf dem Grund funkeln sah.

Am Fuße des heiligen Berges Kunlun fand er eine kleine Hütte aus Bambus. Ein Teich lag davor, bedeckt mit weißen Lotusblüten. Der Duft von Beifuß und Chrysanthemen lag in der Luft.

Sunü saß am Ufer des Teiches. Sie war weder jung noch alt – ihr Gesicht trug die Sanftmut des Morgentaus und die Tiefe eines Jahrtausends. Ihre Augen waren wie zwei stille Seen, in denen sich der Himmel spiegelte.

„Du bist gekommen, Kaiser“, sagte sie, ohne sich umzudrehen. „Das wusste ich. Der Wind hat es mir zugeflüstert.“

Huangdi verneigte sich. „Große Lehrerin, mein Volk leidet. Ich suche das Geheimnis des langen Lebens, die Kunst der Heilung, die Harmonie von Himmel und Mensch. Ich bitte dich um dein Wissen.“

² Die Datierung entspricht der Chronologie des legendären Gelben Kaisers.

Sunü lächelte. „Setz dich zu mir, Kaiser. Siehst du den Lotus? Er wächst aus dem Schlamm, doch seine Blüte ist rein. So ist auch der Mensch: Aus Staub geboren, aber fähig, den Himmel in sich zu tragen. Das ist die erste Lektion, die du lernen musst.“

Kapitel 3 – Die Lehre des schlichten Mädchens

Viele Monde blieb Huangdi bei Sunü. Sie lehrte ihn nicht mit Schriftrollen oder Geboten, sondern mit Bildern aus der Natur.

Die Lektion des Bambus

Eines Morgens führte sie ihn zu einem Bambushain. „Sieh die Halme“, sprach sie. „Sie sind hohl, aber stark. Sie biegen sich im Sturm, aber brechen nicht. So sollte der Körper des Menschen sein: Leer genug, damit das Qi fließen kann, aber fest genug, um den Stürmen des Lebens zu widerstehen. Viele Menschen verstopfen ihren Körper mit Gier, Sorgen und Überfluss – dann kann das Qi nicht zirkulieren und Krankheiten entstehen.“

Die Lektion des Wassers

An einem Bach lehrte sie ihn: „Wasser sucht immer den niedrigsten Punkt. Es ist demütig, aber nichts auf Erden ist stärker. Es umschließt den Stein, bis der Stein rund wird. So soll auch der Geist sein: Sanft, beharrlich, anpassungsfähig. Wer immer der Höchste sein will, verhärtet sich und zerbricht. Wer lernt, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben, gewinnt die Ewigkeit.“

Die Lektion des Feuers

Eines Abends, als die Dämmerung den Himmel in Purpur und Gold tauchte, entzündete Sunü ein kleines Feuer. Die Flammen tanzten, mal hoch aufflackernd, mal sanft verglühend.

„Sieh genau hin, Kaiser“, flüsterte sie. „Das Feuer ist das Bild des Lebens selbst. Es braucht Nahrung, aber nicht zu viel, sonst erstickt es. Es braucht Raum, aber nicht zu viel, sonst verliert es seine Kraft. Es wärmt, aber es kann auch verbrennen. Die Kunst des Lebens ist die Kunst des rechten Maßes.“

Auch die Kunst der Liebe ist die Kunst des rechten Feuers – es muss brennen, aber nicht zerstören. Es muss wärmen, aber nicht versengen. Es muss leuchten, aber nicht blenden.“

Huangdi spürte, wie sich eine tiefe Wahrheit in seinem Herzen entfaltete. „Du sprichst von der Vereinigung von Yin und Yang“, sagte er leise.

Sunü nickte. „Yin und Yang sind nicht Gegensätze, Kaiser. Sie sind Atemzüge desselben Lebens. Der Tag atmet aus in die Nacht, die Nacht atmet ein in den Tag. Der Sommer geht über in den Herbst, der Winter kehrt zurück in den Frühling. So ist es auch im Menschen: Das Weibliche und das Männliche sind nicht Feinde, sondern Tänzer. Wenn sie im Einklang sind, entsteht neues Leben, neue Kraft, neue Harmonie. Wenn sie kämpfen, entsteht Krankheit, Leere und Tod.“

Die Lektion des Himmels

In einer mondlosen Nacht legte Sunü den Kopf in den Nacken und zeigte auf die unendlichen Sterne. „Siehst du die Muster am Himmel, Kaiser? Die Sterne tanzen seit Jahrtausenden denselben Tanz. Sie folgen Gesetzen, die älter sind als die Berge. Der Mensch ist ein Abbild des Himmels. Dein Körper ist eine Landkarte des Universums. Dein Rücken ist die Milchstraße, die am Scheitel dem Berg Kunlun entspricht. Dein Herz ist die Sonne, deine Nieren sind der Ozean. Dein Atem ist der Wind, der zwischen Himmel und Erde weht.“

Sie legte ihre Hand sanft auf seine Brust. „Die meisten Menschen vergessen das. Sie leben, als wären sie getrennt vom Kosmos. Aber du, Kaiser, du wirst anders sein. Du wirst die Brücke sein zwischen Himmel und Erde, zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren. Das ist deine Bestimmung.“

Kapitel 4 – Die Rückkehr

Nach vielen Monden kehrte Huangdi in sein Reich zurück. Er war nicht mehr derselbe Mann. In seinen Augen lag die Stille der Berge, in seinem Herzen die Weite des Himmels.

Er rief seine Gelehrten zusammen – Qibo, Leigong und die anderen Weisen. Gemeinsam begannen sie, das Wissen niederzuschreiben, das Sunü ihm geschenkt hatte. So entstand das *Huangdi Neijing* – der „Innere Klassiker des Gelben Kaisers“ – das älteste und bedeutendste Werk der chinesischen Medizin. In diesem Buch lehrte Huangdi sein Volk die Grundsätze der Lebenspflege für ein langes und gesundes Leben. Die wichtigsten Botschaften waren:

- Dass Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheit ist, sondern das freie Fließen des Qi.
- Dass der Mensch im Einklang mit den Jahreszeiten leben muss.
- Dass die Gefühle nicht unterdrückt, sondern umgewandelt werden sollen.
- Dass der Körper ein Tempel ist und die Seele sein ewiger Gast.

Doch ein Geheimnis behielt Huangdi für sich. Die Begegnung mit Sunü – jener stillen, leuchtenden Frau am Fuße des Kunlun-Berges. In seinen stillsten Stunden, wenn der Wind durch die Bambuswälder strich, hörte er noch immer ihre Stimme:

„Der Weg ist einfach, Kaiser. Atme – Sei – Liebe. Alles andere ist Staub.“

Kapitel 5 – Die Prüfung der Stille

Der Kaiser war zurückgekehrt, doch seine Reise war noch nicht vollendet. Sunü hatte ihm Wissen geschenkt, aber die tiefste Wahrheit hatte sie ihm vorenthalten. Sie wollte sehen, ob er wirklich bereit war.

Eines Nachts, als Huangdi in seiner Kammer saß und die Aufzeichnungen seiner Gelehrten prüfte, spürte er eine plötzliche Stille. Die Fackeln flackerten nicht mehr. Der Wind draußen hielt den Atem an. Selbst das Blut in seinen Adern schien langsamer zu fließen.

Und dann hörte er ihre Stimme – nicht mit den Ohren, sondern mit der Seele.

„Kaiser, du hast die Lehren empfangen. Aber hast du sie verstanden? Komm zu mir, wenn du bereit bist, alles loszulassen, was du gelernt hast.“

Huangdi erhob sich. Ohne ein Wort zu sagen, verließ er den Palast. Er trug keine Rüstung, keine Waffe, keine Schriftrolle. Nur seinen nackten Körper und seinen offenen Geist.

Drei Tage und drei Nächte wanderte er. Sein Weg führte ihn nicht zu Sunüs Hütte, sondern zu einer verborgenen Höhle im Herzen des Kunlun-Gebirges. Der Eingang war schwarz wie die Nacht, ein eisiger Hauch schlug ihm entgegen.

Sunü erwartete ihn nicht am Eingang. Stattdessen fand er eine Inschrift in den Stein gemeißelt:

„Wer eintritt, muss alles zurücklassen. Vor allem das, was er zu wissen glaubt.“

Huangdi zögerte. Er hatte Jahre damit verbracht, das Wissen zu sammeln, das Sunü ihm geschenkt hatte. Sollte er es jetzt aufgeben?

Dann erinnerte er sich an ihre Worte: „*Der Bambus ist hohl, damit das Qi darin fließen kann.*“

Er trat ein.

Kapitel 6 – Die Höhle der Spiegel

Die Höhle war nicht finster, wie er erwartet hatte. Sie war erfüllt von einem sanften, silbernen Licht, das von unzähligen Kristallen an der Decke ausging. Die Wände waren glatt wie polierter Jade, und sie spiegelten sein Bild auf tausendfache Weise. Doch die Spiegel zeigten ihm nicht sein Äußeres. Sie zeigten ihm sein Inneres.

Im ersten Spiegel sah er sich als jungen Krieger, der voller Zorn in die Schlacht zog. Im zweiten Spiegel sah er sich als stolzen Herrscher, der Tribut von besiegten Stämmen forderte. Im dritten Spiegel sah er sich als verzweifelten Schüler, der nach Wahrheit hungerte, aber nicht wusste, wonach er wirklich suchte.

Dann, im vierten Spiegel, sah er etwas Seltsames: Er sah sich selbst, wie er vor einem einfachen Holztisch saß. Auf dem Tisch lagen eine Schale Reis und eine Tasse Wasser. Sein Gesicht war ruhig. Seine Augen lächelten.

Eine Stimme erklang hinter ihm. „Welcher Huangdi ist der wahre?“

Er drehte sich um. Sunü stand da, aber sie sah anders aus. Ihre Gestalt war durchscheinend, wie aus Mondlicht gewebt.

„Ich weiß es nicht“, gestand Huangdi.

„Gut“, sagte Sunü. „Solange du glaubst, es zu wissen, wirst du es nicht sehen. Setz dich.“

Er setzte sich auf den kalten Steinboden. Sunü setzte sich ihm gegenüber.

„Schließ die Augen“, sagte sie. „Und vergiss alles, was ich dir gelehrt habe. Vergiss Yin und Yang. Vergiss die fünf Elemente. Vergiss die Meridiane und die Akupunkturpunkte. Vergiss sogar deinen Namen.“

„Was bleibt dann übrig?“, fragte Huangdi.

„Finde es selbst heraus.“

Kapitel 7 – Die Stille im Herzen im Sturm der Gedanken

Huangdi schloss die Augen. Zuerst war sein Geist wie ein aufgewühlter Ozean. Gedanken kamen und gingen wie Wellen – Erinnerungen an Schlachten, die er gewonnen, an Gesetze, die er erlassen hatte, an Gesichter von Menschen, die er geliebt und verloren hatte. Die Stimmen seiner Berater hallten nach. Die Sorgen um sein Volk drängten sich auf.

Doch Sunüs Worte klangen in ihm nach: „*Finde es selbst heraus.*“

Also hörte er auf, gegen die Wellen anzukämpfen. Er ließ sie kommen. Er ließ sie gehen. Er klammerte sich an nichts.

Und dann, nach einer Zeit, die er nicht messen konnte – vielleicht Minuten, vielleicht Stunden, vielleicht Jahre – geschah etwas. Die Wellen wurden sanfter. Der Ozean seines Geistes begann sich zu glätten. Die Gedanken zogen sich zurück wie die Flut bei Ebbe.

Was blieb, war eine Stille, die tiefer war als jede Stille, die er je erfahren hatte. Es war nicht die Abwesenheit von Geräuschen. Es war die Gegenwart von etwas Ursprünglichem. Etwas, das immer da gewesen war, aber von Lärm überdeckt.

In dieser Stille öffnete sich ein Raum. Ein Raum ohne Wände, ohne Grenzen, ohne Zeit. Und in diesem Raum erkannte Huangdi etwas, das er nie in Worte hätte fassen können:

Er war nicht seine Gedanken. Er war nicht sein Körper. Er war nicht sein Titel. Er war nicht seine Vergangenheit.

Er war das, was übrig blieb, wenn alles andere losgelassen wurde. Ein stilles, reines Gewahrsein. Ein Funke des unendlichen Himmels, eingehüllt in menschliche Form.

Als er die Augen öffnete, waren Tränen in seinen Augen. Aber es waren keine traurigen Tränen. Es waren Tränen der Befreiung.

Sunü lächelte. „Jetzt hast du es gesehen“, sagte sie leise. „Das, wonach du gesucht hast, war nie in den Büchern. Es war immer in dir. Ich konnte dir nur den Weg zeigen. Gehen musstest du allein.“

Kapitel 8 – Die letzte Gabe

„Ich habe dir das Geheimnis des langen Lebens gegeben“, fuhr Sunü fort. „Aber das wahre Geheimnis ist nicht, wie man viele Jahre lebt. Es ist, wie man in jedem Augenblick vollständig lebt. Ein Mensch, der wirklich lebt, braucht keine Angst vor dem Tod zu haben. Denn der Tod ist nur eine weitere Verwandlung, so wie der Tag zur Nacht wird und die Nacht zum Tag.“

Sie erhob sich und führte ihn aus der Höhle. Draußen war die Welt in goldenes Morgenlicht getaucht. Die Vögel sangen, der Wind strich sanft durch die Kiefern.

„Ich habe eine letzte Gabe für dich, Kaiser“, sagte Sunü. Sie hielt ihre geöffnete Handfläche hoch. Darin lag kein Juwel, keine Perle, keine Schriftrolle. Es war ein einfacher, glatter Kieselstein, grau und unscheinbar.

„Dieser Stein“, sprach sie, „erinnert dich an das, was du in der Höhle gesehen hast. Wenn die Welt dich wieder einfordert, wenn die Sorgen dich überwältigen, wenn du vergisst, wer du wirklich bist – nimm diesen Stein in deine Hand und spüre seine Kühle. Spüre sein Gewicht. Und erinnere dich an die Stille in dir.“

Huangdi nahm den Stein ehrfürchtig entgegen. „Werde ich dich wiedersehen, große Lehrerin?“

Sunü lächelte. „Sieh mich an, Kaiser. Bin ich hier? Oder bin ich nur ein Traum in deinem Geist?“

Bevor er antworten konnte, begann ihre Gestalt zu verblassen. Sie wurde durchsichtig wie Nebel, der sich in der Morgensonne auflöst. Aber ihre Stimme klang noch einmal in seinem Herzen:

„Ich war nie getrennt von dir. Ich bin das Schweigen zwischen deinen Gedanken. Ich bin der leere Raum in deinem Herzen. Ich bin die Stille, in der das Universum atmet. Wenn du mich suchst, suche nicht in fernen Bergen. Suche in dir selbst.“

Ihre Worte verklangen wie ein ferner Glockenton. Die Morgensonne stieg höher, und der Nebel verzog sich vollends. Huangdi stand allein am Fuße des Kunlun-Gebirges. In seiner Hand hielt er den glatten Kieselstein.

Lange stand er da, regungslos, die Augen geschlossen. Die Vögel sangen, der Wind strich durch sein langes Haar. Als er die Augen wieder öffnete, war etwas in seinem Blick, das vorher nicht da gewesen war. Eine Tiefe. Eine Ruhe. Eine zeitlose Gegenwart.

Er wusste: Sunü war fort. Aber sie war auch nie gegangen. Sie war das Flüstern des Windes. Sie war das Rauschen des Baches. Sie war die Stille zwischen den Herzschlägen, die Leere zwischen den Atemzügen.

Huangdi wandte sich um und machte sich auf den Rückweg in sein Reich. Doch er ging nicht mehr als der Mann, der gekommen war. Er ging als der, der er immer gewesen war, aber erst jetzt erkannte hatte.

Kapitel 9 – Die Heimkehr des Weisen

Der Palast empfing ihn mit großem Jubel. Die Minister, die Generäle, die Diener – alle waren erleichtert, ihren Kaiser wohlbehalten zurückzusehen. Doch bald bemerkten sie eine Veränderung.

Der Kaiser sprach weniger. Aber wenn er sprach, hatten seine Worte ein anderes Gewicht. Er traf Entscheidungen schneller, aber weiser. Er schien nie zu zögern, nie zu zweifeln. Und doch war er sanfter geworden. Seine Strenge war einer natürlichen Autorität gewichen, die keine Gewalt mehr brauchte.

Eines Tages kam sein treuester Berater, Qibo, zu ihm. „Kaiser, die Menschen sagen, du seist ein Unsterblicher geworden. Sie sagen, du habest das Geheimnis des ewigen Lebens gefunden. Ist es wahr?“

Huangdi lächelte. Er nahm den glatten Kieselstein aus seiner Gewandtasche und legte ihn auf den Tisch zwischen sich und Qibo.

„Sieh diesen Stein, Qibo. Ist er lebendig oder tot?“

Qibo betrachtete den Stein verwirrt. „Er ist... ein Stein, Kaiser. Weder lebendig noch tot. Er ist einfach da.“

„Genau“, sagte Huangdi. „Und genau so ist das ewige Leben. Es ist nicht ein Leben, das niemals endet. Es ist ein Leben, das in jedem Augenblick vollständig da ist –. Ein Stein altert nicht, weil er nicht gegen die Zeit kämpft. Ein Weiser stirbt nicht, weil er nicht gegen den Tod kämpft. Er ist einfach da, vollkommen gegenwärtig, bis der letzte Atemzug kommt. Und dann?“

Er machte eine Pause. „Dann atmet er weiter – als Teil des Windes, als Tropfen im Regen, als Stille im Herzen derer, die ihn liebten. Das ist die wahre Unsterblichkeit, Qibo. Nicht die Flucht vor dem Tod. Es ist die Umarmung des Lebens, in jedem einzelnen Augenblick.“

Qibo schwieg lange. Dann verneigte er sich tief. „Ich verstehe, Kaiser. Du hast uns nicht nur Wissen gebracht. Du hast Weisheit gebracht.“

Kapitel 10 – Der Kaiser und das Kind

Viele Jahre vergingen. Huangdi regierte sein Volk mit Milde und Klarheit. Das Reich blühte. Die Kriege hörten auf. Die Menschen lernten, im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben, ihren Körper zu pflegen und ihren Geist zu stillen.

Doch eines Tages geschah etwas Seltsames.

Ein kleines Mädchen aus einem entlegenen Dorf wurde vor den Kaiser gebracht. Sie war vielleicht sieben Jahre alt, mit großen, dunklen Augen und einem ernstesten Gesicht. Die Dorfältesten sagten, sie spreche in Rätseln und behaupte, die Göttin des Kunlun-Gebirges habe zu ihr gesprochen. Sie nenne sich selbst „Tochter des Windes“ und weigere sich, ihren wahren Namen zu nennen.

Huangdi ließ das Mädchen zu sich bringen. Der Thronsaal war voller Minister und Gelehrter, die erwarteten, dass der Kaiser das irre Kind zurück ins Dorf schicken würde. Doch Huangdi tat etwas Unerwartetes.

Er erhob sich von seinem Thron, ging die Stufen hinunter und kniete sich vor das Mädchen, sodass ihre Augen auf gleicher Höhe waren.

„Man sagt, du sprichst mit der Göttin“, sagte er sanft. „Was sagt sie dir?“

Das Mädchen sah ihn ohne Furcht an. „Sie sagt, du trägst einen Stein bei dir. Einen grauen, glatten Stein. Sie sagt, du sollst ihn mir geben.“

Ein Raunen ging durch den Saal. Die Minister waren entsetzt. Der heilige Stein! Das Geschenk der Göttin! Sollte der Kaiser ihn einfach einem fremden Kind überlassen?

Doch Huangdi zögerte nur einen Augenblick. Dann griff er in die Tasche seines Gewandes, nahm den Kieselstein heraus und legte ihn in die kleine Hand des Mädchens.

„Er gehört dir“, sagte er schlicht.

Das Mädchen umschloss den Stein mit beiden Händen. Einen Moment lang schien ein silbernes Licht um ihre Finger zu flackern. Dann lächelte sie – zum ersten Mal, seit sie den Thronsaal betreten hatte.

„Die Göttin sagt, du hast bestanden“, flüsterte sie. „Du hast die letzte Prüfung bestanden. Du hast das Wertvollste losgelassen, ohne zu zögern. Jetzt bist du wirklich frei.“

Sie drehte sich um und ging, den Stein fest in ihrer Hand. Die Wachen wollten sie aufhalten, aber Huangdi gebot ihnen mit einer Geste Einhalt.

„Lasst sie gehen“, sagte er. „Sie gab mir mehr, als ich ihr gegeben habe.“

Kapitel 11 – Die Stille kehrt zurück

In der Nacht nach der Begegnung mit dem Mädchen saß Huangdi allein in seinen Gemächern. Der Mond schien durch das Fenster und malte ein silbernes Viereck auf den Boden. Zum ersten Mal seit vielen Jahren war seine Hand leer. Der Stein war fort. Und doch fühlte er sich nicht beraubt. Er fühlte sich leichter. Als hätte er ein Gewicht abgelegt, von dem er nicht wusste, dass er es trug.

Er schloss die Augen und suchte die Stille in sich. Sie war noch da. Tiefer als je zuvor. Der Stein war nur ein Erinnerungsstück gewesen. Die Stille war die wahre Gabe.

In dieser Nacht erschien Sunü ihm zum letzten Mal. Aber diesmal nicht als Gestalt aus Nebel und Mondlicht. Sie erschien als das, was sie wirklich war: als die Stille selbst. Als der Raum zwischen seinen Gedanken. Als das sanfte Pulsieren des Lebens in seinem Herzen.

„Du hast mich nicht gefunden, Kaiser“, sprach die Stille. „Du hast erkannt, dass du mich nie verloren hattest. Gehe nun in Frieden. Dein Werk ist getan.“

Als Huangdi am nächsten Morgen erwachte, wusste er, dass seine Zeit gekommen war. Nicht als Ende, sondern als Vollendung.

Er rief seine engsten Berater zu sich, darunter Qibo. Er gab ihnen letzte Anweisungen für das Reich. Er segnete seine Kinder. Er verabschiedete sich von jedem Einzelnen mit einem Lächeln, das keine Trauer kannte. Dann setzte er sich in die Mitte seines Gartens unter einen alten Ginkgobaum. Die Blätter färbten sich golden im Herbstlicht. Er schloss die Augen.

Kapitel 12 – Der letzte Atemzug

Der Herbstwind wehte die goldenen Blätter des Ginkgobaums durch den kaiserlichen Garten. Huangdi saß regungslos unter dem alten Baum, sein Haupt leicht zur Seite geneigt, die Hände entspannt auf den Knien. Sein Gewand war vom Tau der Nacht feucht, aber sein Gesicht trug einen Ausdruck vollkommenen Friedens.

Die Nachricht verbreitete sich wie ein Flüstern durch den Palast, dann durch die Hauptstadt, dann durch das gesamte Reich. Der Gelbe Kaiser war von ihnen gegangen.

Doch seltsamerweise herrschte keine Trauer. Die Menschen weinten nicht. Stattdessen versammelten sie sich in den Tempeln, auf den Plätzen und Feldern – und sie schwiegen. Ein ganzes Reich verharrte in Stille. Nicht die Stille der Leere, sondern die Stille der Erinnerung an das, was er sie gelehrt hatte.

Qibo, der treue Berater, trat als Letzter zu dem Körper unter dem Ginkgobaum. Er verneigte sich tief, dann sprach er leise:

„Du hast uns das Geheimnis des Lebens gebracht, Kaiser. Aber das größte Geschenk war, dass du uns gelehrt hast, wie man stirbt. Ohne Furcht. Ohne zu klammern. Vollkommen gegenwärtig, bis zum letzten Atemzug.“

Er nahm eine Hand des Kaisers und legte sie sanft auf dessen Brust. In diesem Moment fiel ein einzelnes Ginkgoblatt herab und landete auf Huangdis Herz.

Und im ganzen Reich, so erzählt man sich, wehte in diesem Augenblick ein warmer Wind, der nicht von dieser Welt zu kommen schien. Er trug den Duft von Bergkräutern und ferner Stille.

Huangdi war heimgekehrt.

Epilog – Die Stimme des Windes

Jahrtausende später, in einer Zeit, die wir „Gegenwart“ nennen.

Ein alter Mann sitzt auf einer Bank in einem Park am Rande einer großen Stadt. Die Welt um ihn herum ist laut: Autos hupen, Menschen telefonieren, Maschinen dröhnen. Doch der alte Mann scheint nichts davon zu hören. Seine Augen sind geschlossen. Seine Hände liegen entspannt auf seinen Knien.

In seiner Handfläche ruht ein kleiner, grauer Kieselstein. Glatt. Unscheinbar. Ein Stein, den er vor vielen Jahren an einem Fluss gefunden hat, ohne genau zu wissen, warum er ihn aufgehoben hat.

Ein kleines Mädchen läuft vorbei, bleibt stehen und betrachtet den alten Mann neugierig.

„Opa, was machst du da?“, fragt sie.

Der alte Mann öffnet die Augen. Sie sind klar und ruhig, wie ein stiller See.

„Ich höre zu“, sagt er sanft.

„Worauf hörst du?“, fragt das Mädchen. „Ich höre nichts.“

Der alte Mann lächelt. Er streckt seine Hand aus und legt den Kieselstein in die kleine Hand des Mädchens.

„Dann halte diesen Stein“, sagt er. „Schließ deine Augen. Und lausche tiefer.“

Das Mädchen schließt die Augen. Einen Moment lang ist es still. Der Lärm der Stadt scheint für einen Herzschlag zu verstummen.

Dann öffnet das Mädchen die Augen und sieht den Alten mit großen Augen an.

„Ich habe etwas gehört“, flüstert sie ehrfürchtig. „Es war wie... wie Stille. Aber eine Stille, die lebendig war.“

Der alte Mann nickt. Er erhebt sich langsam, nimmt seinen Stock und geht den Weg entlang. Bevor er um die Ecke biegt, dreht er sich noch einmal um.

„Behalte den Stein“, ruft er dem Mädchen zu. „Und wenn du ihn eines Tages weitergibst, dann weißt du, dass du bereit bist. Denn das Geheimnis des langen Lebens ist nicht, wie viele Jahre du atmest. Es ist, wie vollständig du in jedem Atemzug lebst.“

Das Mädchen stand noch lange da, den Kieselstein in ihrer Hand. Die Sonne neigte sich dem Horizont zu und tauchte den Park in goldenes Licht.

Sie schloss die Augen. Sie lauschte. Und in der Stille hörte sie nicht nur den Wind in den Blättern, nicht nur das ferne Rauschen der Stadt, sondern etwas Tieferes. Ein Flüstern, uralte und doch immer wieder neu:

„Ich war nie getrennt von dir. Ich bin das Schweigen zwischen deinen Gedanken. Ich bin die Leere in deinem Herzen. Ich bin die Stille, in der das Universum atmet. Wenn du mich suchst, suche nicht in fernen Bergen. Suche in dir selbst.“

Das Mädchen lächelte. Sie steckte den Stein in ihre Tasche und lief nach Hause, dem Abendlicht entgegen.

Und der Wind trug die Geschichte weiter, wie er es immer getan hatte – von Herz zu Herz, von Stille zu Stille, durch alle Zeiten hindurch.

Historie

In den Aufzeichnungen des Historikers Sima Qian (*Shiji* 史記, ca. 90 v. Chr.) wird das Leben des Gelben Kaisers *Huangdi* 黃帝 erzählt.

„Der Gelbe Kaiser war der Sohn des Fürsten von Youxiong. Er hieß Gongsun Xuanyuan. Schon als Kind war er geistig rege und sprach früh; als junger Mann war er aufrichtig und klug, als Erwachsener war er weise und sein Geist durchdringend.

Zu jener Zeit herrschte der Geist des bösen Kaisers Yandi über die Welt, und die Fürsten begannen sich gegenseitig zu bekämpfen und das Volk zu unterdrücken. Der Gelbe Kaiser konnte sie jedoch nicht mit Waffengewalt befrieden, also übte er sich in Tugend, rüstete seine Truppen und lehrte, die fünf Getreidearten zu kultivieren. Er brachte den hundert Völkern bei, im Einklang zu leben, und stärkte die Fähigkeiten der Fürsten. Er zähmte die Bären und Panther (als Symbole für wilde Stämme) und führte sie in die Schlacht gegen Yandi bei Banquan. Nach drei Schlachten vollendete er seinen Sieg.

Dann erhob sich Chiyao, der die Fürsten bedrängte. Der Gelbe Kaiser stellte sich ihm bei Zhuolu entgegen, nahm Chiyao gefangen und tötete ihn. Daraufhin wählten alle Fürsten den Gelben Kaiser zum Himmelssohn (*Tian Zi* 天子) und setzten Yandi ab.

Der Gelbe Kaiser herrschte über die Welt. Er erfand Wagen und Schiffe, baute den ersten Palast, schuf die ersten Musikinstrumente, führte die Berechnung des Kalenders ein, lehrte den Anbau von Hirse und Hanf und erfand die Schrift. Er reiste durch das Reich, bestieg den Berg Tai, opferte den Göttern und Geistern, und die Welt war in Frieden. Er regierte 100 Jahre, und nach seinem Tod wurde er auf dem Berg Qiao begraben.“

Die bekannteste Quelle für Sunü ist der daoistische Text *Sunü Jing* 素女經, das klassische Buch der schlichten Frau. Eine exakte Datierung ist unmöglich, aber der Kern des Sunü Jing entstand vermutlich zwischen dem 2. Jahrhundert v. Chr. und dem 6. Jahrhundert n. Chr., mit späteren Überarbeitungen. Die Figur der *Sunü* 素女 ist mythisch, nicht historisch. Sie verkörpert das daoistische Ideal der weiblichen Weisheit und der natürlichen Ordnung. Der Gelbe Kaiser selbst wird in diesen Texten nicht als historische Person, sondern als ursprünglich-musterhafter Herrscher und Suchender dargestellt.

Die Lehren im Sunü Jing wurden später oft missverstanden oder auf reine Sexualpraktiken reduziert – im ursprünglichen Kontext waren sie jedoch Teil einer ganzheitlichen Lebensphilosophie. Ein Vergleich zwischen dem Sunü Jing und dem Huangdi Neijing ist sehr aufschlussreich, denn beide Texte stammen von den Wurzeln her aus ähnlichen historischen und philosophischen Kontexten, verfolgen aber unterschiedliche Schwerpunkte.

1. Umgang mit dem Körper

Sunü Jing: Der Körper wird als Energiesystem betrachtet, das durch sexuelle Praktiken gesteuert werden kann. Die Essenz (*Jing* 精) als kostbarste Substanz soll bewahrt und transformiert werden.

Huangdi Neijing: Der Körper wird als komplexes Netzwerk aus Organfunktionen, Meridianen, Qi und Blut gesehen. Krankheit entsteht durch Disharmonie – Diagnose und Therapie sind umfassend und systematisch.

2. Stellung der Sexualität

Sunü Jing: Sexualität ist der Königsweg zur Langlebigkeit. Der Geschlechtsakt ist eine Kunst, die gelernt werden muss und perfekte Harmonie verspricht.

Huangdi Neijing: Sexualität wird als natürliche Funktion erwähnt, aber nicht als zentrale Heilmethode. Übermäßiger Samenverlust wird als schädlich angesehen, aber es gibt keine detaillierten Techniken.

3. Rolle der Frau

Sunü Jing: Die Frau ist Lehrerin und aktive Partnerin. Sunü unterrichtet den Kaiser. Im sexuellen Verkehr soll die Frau erregt sein, und ihr Höhepunkt ist ein Zeichen von Harmonie zwischen Yin und Yang.

Huangdi Neijing: Die Frau wird vor allem im Kontext von Fortpflanzung, Menstruation und Geburt thematisiert. Es gibt Abschnitte über weibliche Zyklen (z. B. der Sieben-Jahres-Rhythmus der Frau), aber die Frau tritt selten als aktiv Lehrende oder als gleichberechtigte Partnerin in einem Dialog auf. Die medizinische Perspektive ist funktional: Die Frau ist Empfängerin des Samens und Trägerin des Kindes. Ihre Lust oder sexuelle Erfüllung wird nicht behandelt.

4. Umgang mit dem Samen (*Jing* 精)

Sunü Jing: Den Samen zum Gehirn rückführen (*Huan Jing Bu Nao* 還精補腦) ist die zentrale Technik. Der Mann soll lernen, den Samen zurückzuhalten und die sexuelle Energie nach oben ins Gehirn zu lenken. Dies nähre das Gehirn, stärke die Lebenskraft und führe zur Unsterblichkeit. Der Akt kann wiederholt werden, ohne dass der Samen fließt – idealerweise soll der Geschlechtsakt mit jungen Frauen erfolgen, die dabei mehrfach zum Höhepunkt kommen.

Huangdi Neijing: Das Jing wird als grundlegende Lebenssubstanz anerkannt, die mit den Nieren verbunden ist. Übermäßiger Samenverlust wird als schädlich beschrieben. Er führt zu einer Nierenschwäche, Rückenschmerzen, Hörverlust und vorzeitigem Altern. Aber es gibt keine detaillierte Anleitung, wie man den Samen zurückhält oder ihn bewusst transformiert. Die Empfehlung lautet eher: Maßhalten, altersgemäßer Geschlechtsverkehr, kein Exzess.

5. Atem- und Körperübungen

Sunü Jing: Der Geschlechtsakt wird mit Atemtechniken (*Tun Xi* 調息) und Konzentrationsübungen verbunden. Der Mann soll seinen Atem rhythmisch an die Bewegungen beim Geschlechtsakt anpassen, die Energie visualisieren und lenken. Es gibt neun Techniken und Stellungen, die mit bestimmten Atemrhythmen und Heilzwecken verknüpft sind.

Huangdi Neijing: Atemführung und Körperübungen (*Dao Yin* 導引) werden als Teil der allgemeinen Lebenspflege erwähnt, aber nicht spezifisch mit Sexualität verbunden.

Die berühmten Übungen des Huo Tuo, „Das Spiel der 5 Tiere“ zum Beispiel sind gymnastische Bewegungen zur Förderung des Qi-Flusses – unabhängig vom Geschlechtsakt.

6. Kosmologische Einbettung

Sunü Jing: Die kosmologische Dimension ist direkt und praktisch: Der Geschlechtsakt ist eine Nachahmung der Vereinigung von Himmel und Erde, von Yin und Yang. Die Stellungen werden mit mythischen Tieren (Drache, Tiger, Phönix) assoziiert. Die Beteiligten werden durch den Akt in den kosmischen Kreislauf eingebunden.

Huangdi Neijing: Die Kosmologie ist theoretisch und strukturell: Die Fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) werden auf Organe, Jahreszeiten, Emotionen und Geschmäcker als Entsprechung abgebildet. Der Mensch ist ein Mikrokosmos, der im Einklang mit dem Makrokosmos leben muss. Geschlechtsverkehr ist ein Teil dieses Systems, aber nicht der zentrale Hebel zur Gesundheit.

Literaturhinweise

Fabrizio Pregadio – The Encyclopedia of Taoism Vol I, Routledge, 2008

Douglas Wile – Art of the Bedchamber, State University of New York, 1992

Paul Unschuld/Hermann Tessenow – Huangdi Nei Jing Su Wen, University of California Press, 2011

Udo Lorenzen – Sexualität in der Lebenspflege – alles hat seine Zeit, in: Chinesische Lebenspflege *Yang Sheng* 養生, Shaker Verlag, 2025