AWAI CHEUNG

DIE QI FORMEL

Die 5 Geheimnisse der inneren Zufriedenheit

GU

frisch.
»Sie mögen wohl Bambus?«, fragte Herr Fu und nippte an seinem Tee.
Ich bejahte, worauf Herr Fu seine Essstäbchen genauer betrachtete. Sie waren nicht aus Holz oder Plastik, sondern aus Bambus.
»Wussten Sie, dass jedes Jahr 45 Milliarden Einwegstäbchen aus Bambus hergestellt werden?«
Da ich gerade mit einer langen Nudel kämpfte, schüttelte ich nur den Kopf.
»Bambus ist eine erstaunliche Erfindung der Natur«, fuhr Herr Fu fort. »Wir verwenden seine Stängel, Blätter, Wurzeln und Sprösslinge. Wir können ihn auf vielerlei Arten zubereiten, kochen, braten, man kann aus ihm Zucker gewinnen oder sogar Arzneien herstellen. Er lässt sich zu diversen Nutzgegenständen verarbeiten: zu praktischen Bambusstäbchen oder kleinen Dampfgartöpfchen. Kluge Erfinder entwickelten aus diesem einzigartigen Gewächs Papier, man stellt Tische her, Flöten, Fächer, Tabakspfeifen oder Seile. Bauarbeiter spazieren auf Baugerüsten aus Bambus.«
Ich stellte mir vor, wie es wohl wäre, auf einem solchen Gerüst herumzuklettern, das aussah wie ein

Gestell aus überdimensionalen Streichhölzern. Mir wurde bei dem Gedanken ganz schwindelig. »Was macht den Bambus so stabil?«, fragte ich.
»Der Bambus ist innen hohl und deshalb sehr flexibel«, erklärte Herr Fu. »Er ist so biegsam, dass er auch bei starkem Wind nicht gleich zerbricht. Deshalb galt er bei den frühen Gelehrten als Symbol für Standfestigkeit, Aufrichtigkeit, eine gute Gesundheit und ein langes Leben.«
Ich sah die Essstäbchen in meiner Hand plötzlich in einem anderen Licht.
Und ich stellte mir vor, wie ich einen baumhohen, grünen Bambushain durchstreifte – so wie der einsame, maskierte Schwertkämpfer in dem traditionellen Kung-Fu-Film, der vor einigen Tagen im Fernsehen gelaufen war.
Wäre ich nur so stark und biegsam wie der Bambus, dachte ich und merkte, wie sich meine Verspannungen im Rücken meldeten.

HEISSES UND KALTES YIN UND YANG

Der Tee in der Kanne war langsam zur Neige

gegangen, und die Bedienung hatte gerade einen zweiten Aufguss gemacht. Als ich Herrn Fu nachschenken wollte, war ich kurz unaufmerksam. Der Deckel verrutschte, und ich schüttete vor Schreck den heißen Tee über meine linke Hand.
»Sie sollten Ihre Hand mit kaltem Wasser kühlen«, sagte Herr Fu besorgt.
»Nein, nicht nötig«, beteuerte ich, denn zum Glück war das Wasser nicht kochend heiß gewesen, wie es bei der Zubereitung von chinesischem Tee üblich ist, und ich pustete nur kurz auf die Stelle meines Handrückens, die sich rot färbte.
»Heißes braucht Kaltes, Kälte braucht Wärme. Das ist Yin und Yang. Sollen wir Ihnen nicht besser ein paar Eiswürfel bringen lassen?«, meinte Herr Fu, aber ich wiederholte, dass es nicht so schlimm sei. Nicht mal eine Brandblase schien sich zu bilden.
»Es geht schon. Danke. Aber was meinten Sie eben mit Yin und Yang? Das sind doch Gegensätze, nicht wahr? So wie heiß und kalt. Ich habe schon darüber gelesen.«
Herr Fu biss genüsslich in einen Teigkloß und nahm einen Schluck Tee, bevor er antwortete. »Yin und Yang sind tatsächlich Gegensätze, wie zum Beispiel dunkel-

hell, langsam-schnell, weiblich-männlich, schwach-stark.
Yin verbinden wir mit dem Winter: Kälte, Dunkelheit, Passivität, das Absteigende, Innere, das Insich-Ruhende. Yang hingegen mit dem Sommer: Helligkeit, Wärme, Bewegung, Aktivität, das Aufwärtsstrebende.«
»Sind Yin und Yang feste Zustandsformen, die immer gleich bleiben?«
»Nein, Yin und Yang sind keine festen Zustände, sie ändern sich, ergänzen sich im Sinne von Wandel und Gleichgewicht. Man darf sie nicht isoliert etrachten, sondern im Verhältnis zueinander. In jedem Yang steckt ein Stück Yin und umgekehrt. Ich erkläre Ihnen das an einem Beispiel: Stellen Sie sich zwei Eimer mit Wasser vor. In dem einen ist sehr kaltes, in dem anderen sehr heißes Wasser. Schüttet man von jedem etwas in einen dritten Eimer, erhält man lauwarmes Wasser, eine Mischung aus einem Teil Yin und einem Teil Yang. Je mehr Yin dazukommt, desto kühler wird das Wasser. Je mehr Yang hinzukommt, desto heißer wird das Wasser.«
»Aber«, wandte ich ein, »das heiße Wasser besteht doch nur aus Yang.«

Herr Fu lachte. »Das Yang-Element überwiegt, aber mit der Zeit kühlt das Wasser ab, und das Yin-Element nimmt zu. Vor vielen Hundert Jahren schon hat der Denker Zhou Dunyi dies treffend zum Ausdruck gebracht:
›Hat die Bewegung ihr Äußerstes erreicht, dann kehrt sie zurück zur Stille.
Die Stille erschafft das Yin. Hat die Stille ihr Äußerstes erreicht, dann kehrt sie zurück zur Bewegung. Bewegung und Stille wechseln einander ab und erzeugen einander.‹«
»Fällt Ihnen noch ein anderes Beispiel für Yin und Yang ein, Herr Fu?«
»Yin und Yang kommen auch in Nahrungsmitteln vor. Haben Sie schon einmal frischen Ingwer probiert? Ingwer ist ziemlich scharf, schweißtreibend, verdauungsfördernd und wärmend. Ingwer wird dem Yang zugeordnet, genauso wie Ginseng – das königliche Kraut – und die Dattel, Aprikose oder der Knoblauch. Bananen hingegen wirken kühlend, neutralisierend und werden dem Yin zugerechnet. Außer dem Effekt, dass sie sehr nahrhaft sind und das Qi stärken, sind sie köstlich und äußerst bekömmlich.«