

Wang Ji Wus Prinzipien eines gesunden Lebens

Das Herz ist ruhig, so ruhig wie ein stilles Gewässer

„Meine eigene Geschichte ist vom Ende der Qing Dynastie, durch die Zeit der Republik zur Volksrepublik, schon 100 Jahre. Mein Leben hat seinen Anteil von Höhen und Tiefen gesehen, Zeiten von Armut und Bedrängnis, Ehre und Schmach, die Wechsel der Jahreszeiten, all dies hat einen tiefen Eindruck in mir zurückgelassen. Nach der Gründung der Volksrepublik, wurde mein Leben stabil, aber mit der Kulturrevolution kam das Chaos wieder einmal über das Land und ich wurde aus dem Geschäft gedrängt. Alle diese Ereignisse dienten als Mittel meinen Geist aufzubauen und lieferten mir die Gelegenheiten das Gong Fu (Arbeit/ Kunst) des „Lebens in der Welt“ zu üben.

Man sollte immer ein ruhiges Herz behalten, auch wenn die sieben Emotionen auf es Einfluss nehmen; Freude, Zorn, Glücklichkeit, Zweifel, Traurigkeit, Angst und Überraschung. Das Herz sollte ruhig sein, so ruhig wie ein stilles Gewässer, niemals einer persönlichen Begierde erlauben eine kleine Welle der Störung zu verursachen. Meine Gedanken sind rein, im Geist suche ich danach mich selbst zu vergessen und die üblichen Sachen des Lebens zu transzendieren, mein Leben einfach zu halten und meine Wünsche wenige sein lassen. Mit einem klaren Herzen, streite ich mich nicht mit anderen oder stelle Forderungen an die Welt, vielmehr versuche ich alles für den Nutzen aller beizutragen was ich kann, denen die in Not sind zu helfen und die in Gefahr sind zu beschützen.

Ohne Begierden ist man stark, ohne Begierden ist man ruhig, ohne Begierden kann man zu dem zurückkehren was natürlich ist, ohne Begierden kehrt man zum ursprünglichen Zustand zurück. Mit einem Herz wie ein stilles Gewässer, aus der extremsten Ruhe wird Aktion erfolgen, von der Leere kommt das was lebendig ist, Yin und Yang sind in Harmonie und das CHI fließt ungehindert. Mit einem Herz wie ein stilles Gewässer ist das CHI ausreichend und der Geist voll, die Organe funktionieren normal, das Blut wird genährt, die Leitbahnen, Nerven, die Verdauung und der Kreislauf sind alle gesund und der Stoffwechsel wird angeregt. Wenn die Faktoren die dem Altern vorbeugen alle stark sind, kann man Krankheiten vorbeugen und ein langes und gesundes Leben leben.

Menschen sind ganzheitliche Wesen, die eine bestimmte Lebendigkeit besitzen. Der Geist und das Fleisch sind untrennbar und bilden eine komplizierte Einheit. Die menschliche Lebendigkeit unterstützt, beeinflusst und reagiert auf die Person als ein Ganzes, während der Geist der Führer und Kontroller, der Oberbefehlshaber des Seins als Ganzes ist. Unter bestimmten Umständen kann gesagt werden, dass der Geist an einem Haar zieht und der ganze Körper folgt oder dass das ganze Sein auf die geringste Bewegung des Geistes reagiert und jede Bewegung des Geistes hat einen realen Effekt auf den Einzelnen. Deswegen setze ich eine spezielle Betonung auf den Geist als Führer, fortwährend meinen Entschluss den Geist zu kultivieren stärkend, erhalte mir die Ruhe des Herzens und werde so rein wie Licht ohne nur einen Flecken von Staub. Dies ähnelt einem Lied eines Dichters aus der Song Dynastie, der schrieb „die höchste Tugend verstehen“, angewendet auf die heutige Zeit.

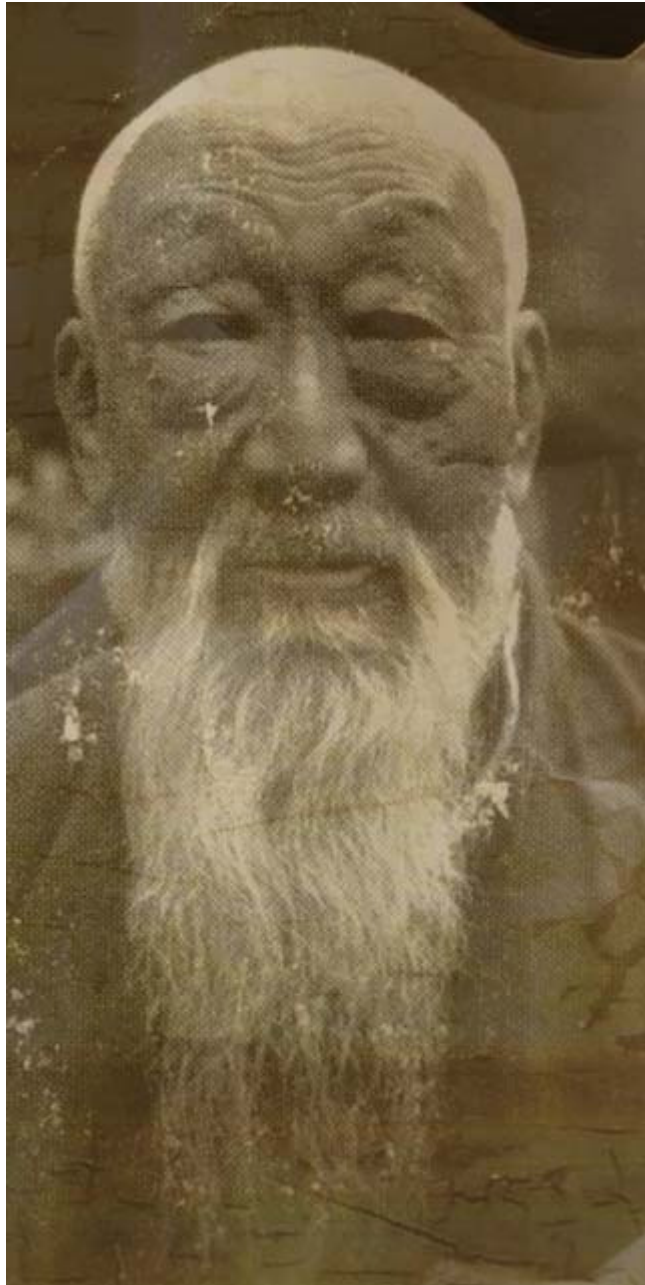
Besser noch, dieses Kultivieren des Geistes und des Herzens wird die körperliche Konstitution der Menschen verbessern, ihre Gesundheit schützen und zu einem langen und gesunden Leben beitragen.“

Lebe ein begeistertes Leben, diene dem Gemeinwohl

„Ich bereiste die lange Straße des Lebens, erfuhr Bedrängnis, Schwierigkeiten und ich weiß, dass das Empfinden des Menschen oft so dünn ist wie Papier. Ich habe Korruption gesehen und die, deren einzige Sorge es ist ihre Begierden/ Wünsche zu erfüllen. Deswegen habe ich umso mehr mich bemüht ein praktisches Leben zu leben, willens zu sein noch mehr für das Gemeinwohl aufzugeben. Nach der Gründung der Republik verwendete ich meine Zeit dafür in den Straßen als Doktor zu arbeiten, jeden, der zu mir kam um Hilfe zu bekommen, mit von ganzem Herzen stammender Begeisterung behandelnd.

Wenn man Glücklichkeit im Dienst für andere findet, wird man voll sein mit dem Geist des Lebens, die Dinge so sehend wie sie sind mit einem ruhigen Herzen. So kann man den Zustand erreichen, in dem

der Geist in sich erhalten bleibt, der Körper ist gesund und der Geist voll, der Intellekt weise, Entscheidungen werden gewandt getroffen und Reaktionen erfolgen spontan. Als Folge wird die Lebensenergie gestärkt und vermehrt, während man die Gesundheit und die Langlebigkeit des Körpers fördert.“



Wang Ji Wu