

Zhū Xī 朱熹 (1130 - 1200)

Traktat zur Regulierung der Atmung

Die Spitze der Nase schaue ich an,
Wenn sie weiß geworden,
Wenn ihr jeder Farbton entwichen.

Jederzeit – Allerorten gelassen zu sein
– Auf die Nase zu schauen –
Verschafft mir Freude – ich bin ausgeglichen.

Habe ich tiefste Ruhe endlich erreicht,
Verdanke ich das der Übung mit dunklem „xū“
Ich gleiche dem Fisch, der im Frühling das Wasser durchzieht.

Dass auch alle Bewegung erstarrt
Gelingt mir am besten, hauche ich helles „xì“
Ich gleiche dem Tier im Winterschlaf, das nichts hört und nichts sieht.

Es öffnen sich, schließen sich
Himmlisch – irdische Qi-Energien
Die wundersam, unerschöpflich
Den Körper, den Geist durchziehen.

*Aus: Manfred Dahmer: Lass die Bilder klingen. Gedichte aus dem
Chinesischen. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft
Uelzen 2007, 118*

Lǐ Bái (701–762)

Während einer Übernachtung am Huángshān lauschte ich
einer Ode über die Stadt Sūzhōu, die Yīn Shísì rezitierte

Einer rezitierte eine große Ode!
Wer wohl war der Sänger in der letzten Nacht?
Denn ein starker Wind hat sich danach erhoben,
Alle Täler, Wälder schienen aufgebracht.

Drachen schreckten auf aus ihren Wassern.
Wer wohl wagte in der Tiefe sie zu stören?
Immer wieder lärmten Affenhorden,
Aus den Felsen war ihr greller Ruf zu hören.

Was ich unterm Mond am Huángshān hörte:
Mächtig war die Rede, der Gesang!
Meine Qín schwieg unter Kiefern, spürte
Größe, die an Baches Ufer klang.

Als der helle Morgen kam, sah ich ihn wirklich,
Den Rhapsoden: Weiser Eremit der Nacht!
Wein hab ich gekauft, Kastanien eine Schale,
Essen, Trinken habe ich zu ihm gebracht.

Trunken rezitieren wir zusammen,
Rauschend, wie's in Fluss und Meer erklingt,
Aller Kummer, aller Schmerz der Erde
In gefüllten Bechern tief ertrinkt.

*Aus: Manfred Dahmer, Ein Bündel Holz. Gedichte aus dem
Chinesischen. ML Verlag, Kulmbach, 2012, 57*

Bái Jūyì 白居易 (772 - 846)
Dem Geschmack des Dào nachsinnen

Herbstlich still der Hof am frühen Morgen,
Zähneklappern fördert Lebensgeister;
Wachgeworden steh' ich auf.

Räucherstäbchen lass' ich abends glimmen,
Wart' auf nächtlich Dunkel vor dem Fenster,
Stille! Nach des Tages Lauf.

Sieben Bände „Wahrer Weisung“ las ich,
Viel begreif ich von Unsterblichkeit.
Las die „Sutren-Schrift auf Sandelholz“;
Fühle mich für Buddhas Geist bereit.

Und so kann ich heute sicher sagen,
Vieles, was ich tat, ist nicht gelungen.
Viel zu oft lass ich es noch geschehen,
Dass der Staub der Welt zu mir gedrungen.

Nein, ich mag nicht, wie ich mich verhalte;
Denn zu unvollkommen ist mein Wesen.
Liebe nur noch meiner Qín zu lauschen,
Liebe, meine Verse laut zu lesen.

Aus: Manfred Dahmer, Lass die Bilder klingen. Gedichte aus dem Chinesischen. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen 2007, 102



Zhāng Jí (766 - 830)
An Jene, die für die Unsterblichkeit hungern

Ich hab gelernt, wie Morgenrot als Speise reicht,
Und einer schenkte mir von jenen feinen
Hoch raffinierten Pillen, die Unsterblichkeit verleihn.

Mein Körper wurde endlich federleicht;
So hab ich einmal schon versucht zu reiten
Auf einem Kranich, um unsterblich schon zu sein.

Doch war dem Kranich nur geringe Kraft zueigen,
Er flog, doch ihm gelang es nicht,
Vom Berg aus in die Lüfte aufzusteigen.

Umsonst, jetzt ess ich überhaupt nichts mehr,
Und treu ist einzig mir mein Hund geblieben.
Mein Feld steht ungepflügt und unbepflanzt,
Den Büffel hab ich in den Müßiggang getrieben.

Jetzt spül ich morgens nur mit Wasser meinen Mund
Und halt mit lautem Zähneklappern mich gesund.

Aus: Manfred Dahmer, Ein Bündel Holz. Gedichte aus dem Chinesischen. ML Verlag, Kulmbach, 2012, 50