

Die 14 Qigong-Gedichte der Sun Bu'er

Von Dr. Andrea Stocken

Sun Bu'er (ca.1119-1182) gehört zu den sogenannten Sieben Meistern des Quanzhen-Daoismus. Sie ist so populär, dass sie auch als Romanfigur bei Jin Yong, dem Verfasser zahlreicher Kämpferromane (wuxia xiaoshuo) auftaucht. Ihr bürgerlicher Name lautete Sun Fuchun. Sie war verheiratet mit Ma Yu (1123-1183), mit dem sie drei Söhne hatte. Sowohl sie als auch ihr Mann begannen erst im fortgeschrittenen Alter von etwa fünfzig Jahren, intensiv daoistische Übungen zu betreiben; Sun Bu'er soll, wenn man der weiter unten zitierten biographischen Skizze Glauben schenkt, darin ihren Mann überholt haben. Beider Lehrer war Wang Zhe (1113-1170).



Die Rahmendaten sind zwar spärlich, geben aber doch einen Hinweis darauf, dass das Praktizieren der Inneren Alchemie viel Zeit erfordert und sich eigentlich nur in klösterlicher bzw. einsiedlerischer Abgeschiedenheit verwirklichen lässt, also gewissermaßen erst dann, wenn „die Kinder aus dem Haus sind“. Der Name „Bu'er“ weist darauf hin, dass Sun sich, als sie einmal den Entschluss gefasst hatte, voll und ganz dem Studium und der Meditation widmete, sich also „nicht zweiteilte“.

Die Textsammlung Nüzi danjing huibian (Sammlung von Texten über Innere Alchemie für Frauen) enthält u.a. die 14 Qigong-Gedichte der Sun Bu'er. Wäh-

rend im Buddhismus die Erleuchtung angestrebt wird, geht es in daoistischen Texten um die „Transformation“ bzw. das „Emporsteigen“. Das bedeutet, die körperlichen und geistigen Prozesse werden komplett umgestellt, der Adept/die Adeptin wird unsterblich und entzieht sich so dem Verständnis und der Existenz normaler Menschen.

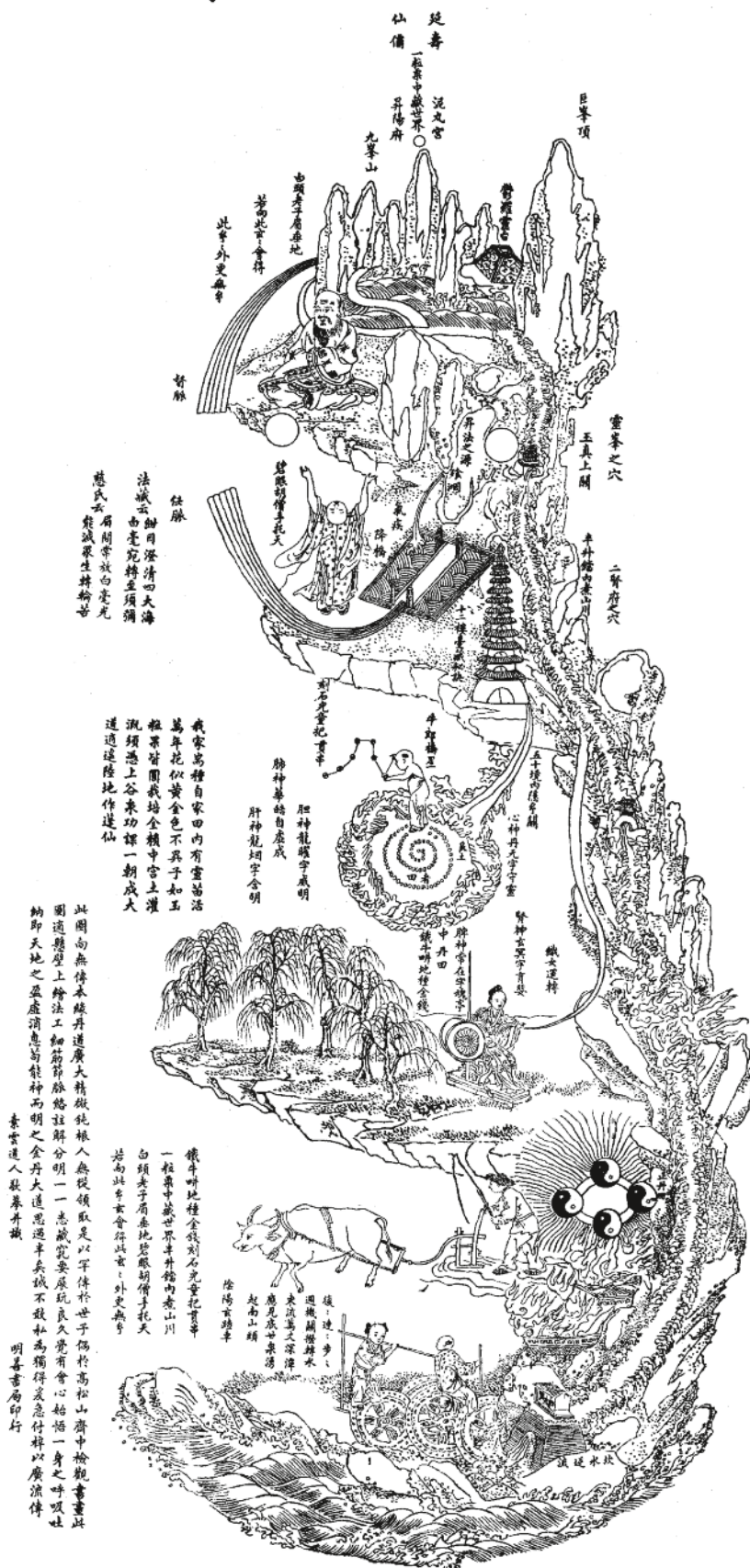
„Der Eigenname der Unsterblichen Sun lautete Bu'er, ihr Beiname war Qingjing Sanren (Müßiggängerin der Klarheit und Stille); sie war die Gattin von Ma Danyang. Dieser hatte Hände, die bis unter die Knie hinunterhingen und seine Stirn war höher als die drei Gipfel (im Ostmeer); einst verfasste er folgendes Gedicht:

*„Den Ursprung umfassen
und das Eine bewahren
ist harte Arbeit,
von den Faulpelzen ist heute
keiner mehr da.
Den ganzen Tag hänge ich
mit den Lippen am Becher
und lasse meine Gedanken
schweifen und trotz
dieser Trunkenheit gibt es
diesen einen Menschen,
der mich stützt.“*

Die Leute verstanden nicht, wovon er da sprach. Plötzlich tauchte ein Daoist auf, der sich selbst Meister Chongyang (Doppeltes Yang) nannte. Er kam, um Danyang (Zinnober-Yang) zu transformieren und seine Gattin, die spätere Unsterbliche Sun, dazu zu bewegen, Daoistin zu werden. Er brachte einen Kürbis mit, den er vom Stiel her zu essen begann. Danyang fragte ihn, warum, und er antwortete: „Ich suche das Süße im Bitteren.“ Danyang fragte weiter: „Woher kommt Ihr?“ Meister Chongyang antwortete: „Ich habe einen Weg von tausend Meilen nicht gescheut, nur um einen Betrunkenen zu unterstützen.“ Danyang sah ihn als außergewöhnlichen Menschen an und die beiden Eheleute dienten dem Meister gewissenhaft; sie bauten ihm im Südgarten die Klausur der Vollkommenen Wahrhaftigkeit.

Nach einigen Jahren reiste der Meister mit Danyang nach Westen, wo sie im Kunlun-Gebirge in der Höhle der Nebeligen Morgenröte lebten; Bu'er blieb zuhause und übte das, was der Meister ihr beigebracht hatte. Als sie dann fünfzig war, begab sie sich zu der Nonne Fengxian (Phönix-Unsterbliche) nach Luoyang; innerhalb von sechs Jahren vervollkommnete sie das Dao und schrieb folgende Hymne nieder:

內經圖



„3000 Übungen vollendet
überschreite ich die
drei Welten, ich entschlüpfte
der Hülle von Yin und Yang;
ich mache mich frei
von Kategorien wie
Verborgen und Sichtbar,
Senkrecht und Waagrecht
und die trunkene Seele wird
nicht mehr zurückkehren
nach Ninghai.“

Als sie dies geschrieben hatte, setzte sie sich meditierend hin und transformierte sich. Auf Wolken reitend überquerte sie das Kunlun-Gebirge, sah von oben zu Danyang hinunter und sagte: „Ich erwarte Dich auf der Insel Peng.“ Daraufhin verfasste Danyang ebenfalls eine Hymne: „61 Jahre bin ich nun auf dieser Welt, den Menschen völlig unbekannt. Ein heftiger Donnerschlag ertönt und ich schweife umher, dem Winde folgend.“ Dann legte er den Schreibpinsel nieder und stieg empor.“

Ma Danyang wird, wie dies in biographischen Skizzen berühmter Daoisten häufig vorkommt, als physisch auffällige Person beschrieben, sein späterer Werdegang ist damit schon angedeutet. Die Verbindung von Yin („das Bittere“) und Yang („das Süße“) zu erreichen, ist ein schwieriger, langwieriger Prozess, der der Anleitung und Unterstützung durch einen Meister oder eine Meisterin bedarf. Gelingen die Übungen, wird die Dualität überwunden („ich entschlüpfte der Hülle von Yin und Yang“ – wie ein Küken dem Ei oder ein Schmetterling dem Kokon), der Adept oder die Adeptin lässt die „drei Welten“ oder „drei Sphären“ Himmel, Erde, Mensch hinter sich, erlangt die Einswerdung mit dem Dao und ist fortan unsterblich – auch wenn es für normale Menschen so aussieht, als stürbe diese Person und man daher ein Todesjahr angegeben findet. Nach daoistischem Verständnis handelt es sich aber, zumindest wenn der Adept oder die Adeptin alles richtig gemacht hat, nicht um den Tod, sondern um die Transformation, d.h. nur die physische Hülle vergeht.

此圖向無傳本錄其遺廣其精微統攝人無從領取是以字傳於世子孫於高松山齋中檢觀書畫此圖通懸壁上繪法工細筋脈絡註解分明一志誠實要原玩良久覺有會心始悟一身之呼吸吐納即天地之盈虛消息而能神而明之金丹大道過半矣誠不敢私為獨得爰急付梓以廣流傳
明善書局印行

Die 14 Qigong-Gedichte der Sun Bu'er, von denen jedes im Original aus acht Versen à fünf Schriftzeichen besteht, beschreiben in bildhafter Weise den Prozess des menschlichen Daseins von vor der Geburt über die Geburt und den zu diesem Zeitpunkt einsetzenden „Verfall“ – wenn man nicht achtgibt, schwächen Sinneseindrücke, Gedanken, übermäßige Gefühle, in die man sich verstrickt, zunehmend die Lebenskraft – über Übungen, um den Alterungsprozess anzuhalten und umzukehren, bis hin zur Rückkehr in den Zustand des Einsseins.

Dabei werden immer wieder die komplementären Gegensätze Yin und Yang angesprochen, z.B. Jade und Gold, Meeresgrund und Berggipfel, Regen und Donnerschlag, Mondhase und Sonnenrabe, Ruhe und Bewegung. Hinweise auf die Übungen und den Fluss des Qi im Körper geben Worte wie Jadepforte (Nase), Elsternbrücke (die am Gaumen anliegende Zungenspitze), Brennofen bzw. goldener Kessel (Bauchraum), Berggipfel und Meeresgrund. Der menschliche Körper wird in Illustrationen zur inneren Alchemie als Landschaft dargestellt und so verwundert es nicht, dass immer wieder auch von Toren oder Pässen die Rede ist. Während sich die meisten eindeutig verorten lassen, bleibt das „Dunkle Tor“ (xuan-guan) genauso mysteriös wie sein Name. Von unterschiedlichen daoistischen Autoren wird es unterschiedlich verortet: zwischen den Augenbrauen (das entspräche dem Punkt yintang oder, in buddhistischer Diktion, dem Dritten Auge), zwischen den Nieren etc.; einer weiteren Theorie zufolge ändert das Dunkle Tor im Laufe der Übungen mehrmals seine Position, je nachdem, wie weit der/die Praktizierende bereits fortgeschritten ist.

Anders als bei „äußeren“ Techniken, wo aus verschiedenen Substanzen Elixiere gebraut und getrunken werden, finden diese Prozesse bei der inneren Alchemie im Körper des Adepten/der Adeptin statt. Das untere dantian (Zinnoberfeld) wird dabei als Brennofen bzw. Kessel gesehen, in dem durch meditative Übungen

das Elixier der Unsterblichkeit (= Zinnober) entsteht. Ziel der Praxis ist es, den Abfluss von Qi aus dem Körper (bei Männern über den Samenerguss, bei Frauen über die Monatsblutung) zu stoppen, einen mystischen Embryo zu erzeugen und zu ernähren und so letzten Endes in den Zustand der ursprünglichen Einheit zurückzukehren.

Die 14 Gedichte der Sun Bu'er

Die folgenden Gedichte sind von einer Frau für Frauen geschrieben, doch lassen sich die meisten Verse sowohl auf Männer als auch auf Frauen anwenden. In den ersten drei Gedichten geht es ganz allgemein darum, den Entschluss zum Üben zu fassen, sich zu konzentrieren und den Geist zur Ruhe zu bringen – ganz in dem Bewusstsein, dass man sich auf einen langen, mühsamen Weg macht. Bei Gedicht vier lässt allerdings schon der Titel „Den Drachen erschlagen“ erkennen, dass es sich nur auf Frauen bezieht: „den Drachen erschlagen“ ist die im Zusammenhang mit daoistischen Praktiken übliche Wendung für das Stoppen der Monatsblutung.

Die Gedichtverse sprechen jedoch nicht explizit davon; vielmehr wird betont, dass Yin und Yang vermischt sind bzw. dass Yin im Yang enthalten ist und umgekehrt. Der Mond, in dem sich der üblichen bildlichen Vorstellung zufolge der Jadehase befindet, steht für Yin, der goldene Rabe für die Sonne und das Yang. Im vorliegenden Gedichtvers findet sich der goldene Rabe plötzlich im Mond wieder, d.h. das Yin enthält das Yang. Die Adeptin konzentriert sich auf den Atem (Wind: wo Wind ist, ist auch Feuer, das zum Brauen des Elixiers benötigt wird; s.u.) und den Fluss des Qi entlang der Leitbahnen renmai (aufnehmende Leitbahn) und dumai (Leitbahn der Steuerung), welche bereits in Gedicht 3 angesprochen werden und die über die „Elsternbrücke“ (die an den Gaumen gelegte Zungenspitze) miteinander verbunden sind. Der Tiger, der mit der Himmelsrichtung Westen und mit Metall/Gold gleichgesetzt wird, ist das Gegenstück zum Drachen (beide Tiere tauchen

in Gedicht 5 auf), der mit Osten und Holz gleichgesetzt wird. Die Jade steht in Gedicht 4 für die zur Herstellung des Elixiers genau passende, mittlere Temperatur des Feuers.

In Gedicht 5 steht der Tiger für das Qi und der Drache für den Geist (shen); die „wahre Höhle“ bezieht sich auf den Punkt zwischen den Brüsten, wo weibliche Praktizierende das Qi sammeln sollen (d.h. die ersten beiden Verse sind nur für Frauen gedacht). Durch ausdauerndes Üben werden aus kleinen und kleinsten Fortschritten – mühsam „Körnchen für Körnchen“ zusammengetragen – sichtbare Erfolge: der Alterungsprozess kehrt sich um, aus weißem wird wieder schwarzes Haar und aus einem faltigen wieder ein jugendliches Antlitz.

Mit der Rückkehr zur Embryonalatmung in Gedicht 6 gelingt dann die Anknüpfung ans vorgeburtliche Qi („Beginn von Qian“). Mit den „drei Inseln“ sind das obere, mittlere und untere Zinnoberfeld, also der Yintang-Punkt („Siegelhalle“; siehe dtv-Atlas Akupunktur, S. 259) über der Nasenwurzel, der Tanzhong-Punkt („Vorhof der Brust“; ebd. S. 255) zwischen den Brustwarzen und der Qihai-Punkt („Meer des Qi“; ebd. S. 249) unterhalb des Bauchnabels, gemeint.

Der „endlose Faden“ (mian mian) aus Gedicht 7 erinnert an die Passage „mian mian ruo cun“ (Richard Wilhelm: „endlos drängt sich's und ist doch wie beharrend“) aus dem sechsten Abschnitt des Daodejing, jenem über den „Geist des Tales“ und die „mystische Weiblichkeit“; der Atem, der sich in Gedicht 4 noch in Ein- und Ausatmen („der Weg mit dem und gegen den Strom“) unterscheiden ließ, ist jetzt völlig gleichmäßig, wie ein Seidenfaden, den man so vorsichtig aufwickelt, dass er nicht reißt. Sobald sich Zinnober gebildet hat, tritt das Qi auch nicht mehr nach außen (bei Frauen schießt es sonst in die Brüste, bei Männern in den Penis), der Körper nimmt wieder kindliche Formen an. Qi und Shen können sich nun ohne Hindernis im ganzen Körper bewegen. Der Teich steht für



den Xuehai-Punkt („Meer des Blutes“); das ist in diesem Falle nicht der allgemein übliche Akupunkturpunkt Milz 10 (dtv-Atlas Akupunktur, S. 115), sondern die Gebärmutter; der Berg steht für den Tanzhong-Punkt zwischen den Brüsten. Das, was zunächst im Teich verborgen ist, leuchtet dann über dem Berggipfel hervor. Die „sechs Zeiten“ bezieht sich nicht auf Unterteilungen von Tag oder Nacht, sondern auf die Bewegung und Ruhe von Shen und Qi im Körper, auf das Aufsteigen und Hinabsinken von Yin und Yang, auf das sich der Adept/die Adeptin voll und ganz konzentriert, ohne durch Gedanken abgelenkt zu werden.

Gedicht 8 beschreibt, wie sich im Körper der Zinnober zu bilden beginnt. Jing (Essenz), Qi (Lebenskraft) und Shen (Geist) sind gefestigt, der/die Übende kann nun lange leben, aber für die endgültige Transformation reicht dies noch nicht aus, es ist erst der „halbe Weg“ geschafft. Man ist erst auf der zweiten (renxian = menschlicher Unsterblicher) von fünf Stufen, hat zwar ein längeres Leben als die anderen Menschen, ist aber genau wie sie noch auf Nahrung und Kleidung angewiesen. Auf der in Vers

vier angesprochenen vierten Stufe, des (shenxian = göttlicher Unsterblicher), kann man sich auflösen, wird zu Qi und kann sich wieder „sammeln“ und schließlich einen Körper formen. „Blei“ (oder in anderen daoistischen Texten: Silber) bezieht sich darauf, dass in diesem Stadium des Übens das Blut weiß wird. Der Körper wird nach und nach so „vergeistigt“, dass ihm die Elemente nichts mehr anhaben können und er keinen Schatten mehr wirft. Die höchste Stufe allerdings, die des (tianxian = himmlischen Unsterblichen), der völlig eins ist mit dem Dao und durch nichts Irdisches mehr behindert wird, ist noch nicht erreicht. Das Elixier, das sich im Bauchraum gebildet hat, steigt über die Steuerungsleitbahn (dumai) durch die Passtore hinauf ins Gehirn und regnet wie Tau auf die Organe herab.

Gedicht 9 spricht von der Entstehung des „mystischen Embryos“, den es nun zu hegen und zu pflegen gilt. „Erdtor“ und „Himmelspforte“ sind Unterleib und Oberkörper; die „unteren Öffnungen“ gilt es zu schließen, damit es dort zu keinem Verlust von Jing und Qi kommt; diese sollen im Brustraum gesammelt wer-

den. In diesem Stadium kommt es zu diversen Sinneswahrnehmungen wie Ohrensausen, hellem Licht, Erschütterungen im Hinterkopf und Sprudeln im Nabelbereich, durch die man sich aber nicht beirren lassen darf. „Gelbe Keime“ bezieht sich auf den Zinnober/das Elixier, der Berg steht für das Gehirn (niwan, die „Schlammkugel“). So wie auf die „kleine Ruhe“ im Anfangsstadium des Übens die „kleine Bewegung“ folgte, folgt nun auf die „große Ruhe“ die „große Bewegung“ mit den geschilderten heftigen sensorischen Eindrücken. Das „Reinwaschen“ bedeutet, dass man sich durch diese „Erschütterungen“ nichts anhaben lässt.

Die „große Schmelze“ in Gedicht 10 bedeutet die Transformation, das „höchste Äußerste“, das allen Wesen gemein ist. Aus dieser „Schmelze“ gehen alle Phänomene (also auch Berg und See) hervor und sie ist in den Phänomenen enthalten. Das gibt dem/der Übenden die Möglichkeit, zurück zur Einheit zu finden, da das Höchste ja in jedem von uns gegenwärtig ist. Allerdings braucht man dafür mehrere Jahre, worauf durch die Wendung „wenn die Zeit reif ist“ verwiesen wird. Der gewandelte Körper beginnt

nun von innen heraus zu leuchten. Im nächsten Schritt (Gedicht 11) ist man nicht mehr auf irdische Nahrung angewiesen und nähert sich nun den Gefilden der Unsterblichen.

„Mit dem Gesicht zur Wand“ (Gedicht 12) verweist auf Bodhidharma, der neun Jahre meditierend vor einer Höhlenwand saß; dies verweist erneut auf die für die Übungen notwendige lange Zeitspanne. Bald ist man auch auf die Pilze nicht mehr angewiesen, die schon keine Nahrung für gewöhnliche Sterbliche waren. In Gedicht 13 und 14 folgen Umschreibungen jenes Zustandes nach Erfolg des Praktizierens, der sich eigentlich nicht beschreiben lässt und wo auch der Kommentator Chen Yingning eingesteht, dass er zwar nicht schweigen und den Leser alleine lassen möchte, aber doch auch nicht wirklich sprechen kann. Nur wer selbst den Weg beschritten hat, weiß worum es hier geht – braucht dann aber auch keine Worte mehr.

Es folgt die Übersetzung der Gedichte mit in Klammern eingeschobenen Erläuterungen.

Der chinesische Text sowie die durchgehende deutsche Übersetzung sind separat unter Die 14 Qigong-Gedichte der Sun Bu'er – chinesischer und deutscher Text aufgeführt.

Die Übersetzung basiert auf dem Nüzi danjing huibian (Sammlung von Texten über die Innere Alchemie für Frauen) und den darin enthaltenen Kommentaren von Chen Yingning. Chen Yingning (1880-1969) war eine zentrale Figur für den Daoismus im 20. Jahrhundert.

Er studierte zunächst, wie in der Kaiserzeit üblich, die konfuzianischen Klassiker und nahm auch an der Beamtenprüfung teil, wandte sich dann aber wegen gesundheitlicher Probleme der Beschäftigung mit der chinesischen Medizin und dem Daoismus zu. In den 50er und 60er Jahren des 20. Jahrhunderts war er Mitgründer und Präsident der Chinese Daoist Association. Er verfasste zahlreiche Kommentare zu daoistischen Schriften, da er der Ansicht war, dass die „Unsterblichkeitsstudien“ einen wichtigen Beitrag zum Überleben und zum Aufschwung

des chinesischen Staates leisten könnten und daher nicht das Geheimwissen einiger weniger Meister bleiben dürften, die es nur mündlich und nur an ausgewählte Schüler weitergaben.

Die Autorin

Dr. Andrea Christiane Stocken, Studium der Sinologie, Mediävistik und Komparatistik an der Ludwig-Maximilians-Universität München; Auslandsjahr an der Furen Daxue in Taipei, Republik China: 1993/1994; Magister: 1997; Promotion: 2002; Veröffentlichung der Dissertation „Die Kunst der Wahrnehmung. Das Ästhetikkonzept des Li Yu (1610-1680) im Xianqing ouji im Zusammenhang von Leben und Werk“: 2005).

Seit 1996 Schülerin von Sun Jianguo, Gründer und Leiter der WuYuan-Schule für chinesische Kampfkunst in München. Erlernen verschiedener Taijiquan-Formen mit und ohne Waffen (Yang-Stil, Chen-Stil), seit 2002 auch Qigong. 2008 Mitgründerin der WenWu-Zeitschrift für chinesische Kultur und Kampfkunst.

1. Das Herz sammeln

*Noch bevor es den Körper gab,
existierte bereits das Eine Qi;
[Zustand der ursprünglichen Einheit vor der Geburt]
je mehr man Jade [= Yin] poliert,
desto glänzender wird sie,
und Gold [= Yang], das man verfeinert,
wird kaum trübe werden.
[Diesen Zustand nach der Geburt wieder zu erreichen,
erfordert diszipliniertes Üben.]
Es gilt, das Meer der Gedanken hinwegzufegen
und das Dunkle Tor unerschütterlich zu bewahren.
[Man muss sich konzentrieren,
darf sich durch nichts ablenken lassen.]
Der Geist, leer und flexibel,
verweilt im Qi wie ein Korn in der Hülse,
das Feuer hat genau die richtige mittlere Temperatur.
[Man schafft günstige Ausgangsbedingungen
für die Herstellung des Elixiers.]*

2. Das Qi nähren

*Alles wurzelt im Nicht-Eingreifen –
und fällt dann doch ins Nachgeburtliche.
[Noch einmal: Verlust der ursprünglichen Einheit durch die Geburt.
Jeder Mensch bekommt vorgeburtliches Qi mit,
das im Laufe des Lebens abnimmt;
alles, was der Mensch durch Atem und Nahrung aufnimmt,
ist das sogenannte nachgeburtliche Qi.
Es gilt also, sorgsam mit dem Qi umzugehen,
es nicht zu verschleudern, sondern zu nähren.]
Das Kind tut seinen ersten Schrei,
von da an dreht sich alles um die Atmung.
[Verbindung mit der Außenwelt, Quelle nachgeburtlichen Qis]
Dazu kommen die Erschöpfung durch ein Übermaß an Sinneseindrücken
sowie die Einschränkungen durch Krankheiten.
[Aufzählung der Risiken, die das Qi schädigen und mindern.]
Ist das Kind wohlgenährt, wird dies der Mutter nützen;
[Hier geht es bereits um den mystischen Embryo,
den es zu erzeugen und zu ernähren gilt;
er wächst und füllt irgendwann den physischen Körper,
den er bei dessen Tod überlebt, ganz aus.
Der physische Körper ist wie ein Kokon, den der mystische Embryo
zum Zeitpunkt der Transformation abwirft.]
wer das Dao kultiviert, kann den Prozess
[Geburt – stetige Abnahme des Qi – Tod] umkehren.*



3. Die Übungen ausführen

*Ich atme gleichmäßig und
konzentriere den Geist,
von Osten kommt lebendiges Qi.
Ich schüttele die 10.000 Verstrickungen ab,
dann fallen Bestimmung und natürliche Veranlagung in eins.
Das Yin-Qi sinkt vorne
[durch die aufnehmende Leitbahn] herab,
das Yang-Qi steigt hinten
[über die Leitbahn der Steuerung] empor.
Berggipfel und Meeresgrund finden zusammen,
der Regen ist vorüber, es tut einen Donnerschlag.
[Erste Übungserfolge und die damit einhergehenden
sensorischen Phänomene stellen sich ein.]*



4. Den Drachen köpfen

*Aus extremer Stille kann Bewegung hervorgehen,
 Yin und Yang regulieren sich gegenseitig;
 im Wind ergreife ich den Jadetiger,
 im Mond fasse ich den goldenen Raben.
 [Der goldene Rabe steht für die Sonne,
 sein mit dem Mond in Verbindung gebrachtes Gegenstück
 ist eigentlich der Jadehase, von dem aber hier explizit nicht die Rede ist,
 sondern vom „Jadetiger“. Das Gegenstück zum Tiger wiederum,
 der für das Qi steht, ist der Drache, welcher dem Geist entspricht.
 Hier geht es um die komplementäre Verbindung,
 ähnlich wie man früher für Beglaubigungszwecke z.B. eine Tigerfigur aus Gold
 oder Jade der Länge nach in zwei Hälften schnitt,
 deren eine für den Sender, die andere für den Empfänger
 von Botschaften bestimmt war; wenn die beiden Hälften sich später
 nahtlos zusammenfügen ließen,
 wusste man, dass der Bote keine gefälschte Nachricht überbrachte.
 – Es gilt, das Yang (goldener Rabe) im Yin (Mond) zu erfassen.]
 Ich richte mein Augenmerk auf die Anzeichen in den Wolkenwirbeln,
 mein Herz ist ganz beim Weg mit dem und gegen den Strom;
 [Konzentration auf den Atem] dort, wo die Elsternbrücke
 [=die an den Gaumen gelegte Zungenspitze] abermals überquert wird,
 kehrt das Zinnober-Qi zurück in den Brennofen.
 [Zinnober wird als perfekte Vereinigung von Yin und Yang angesehen;
 in erhitztem Zustand zerfällt er in Schwefel und Quecksilber,
 wenn er erkaltet, wird er eins.]*



5. Den Zinnober nähren

*Ich fessle den Tiger [= das Qi]
und bringe ihn zurück zur wahren Höhle,
ich leine den Drachen [= den Geist]
an und vermehre allmählich den Zinnober;
meine Veranlagung muss so rein sein wie Wasser,
mein Herz möge so ruhig sein wie ein Berg;
ich reguliere den Atem und bewahre den goldenen Kessel,
beruhige den Geist und bewache die Jadepforte [= Nase];
Tag für Tag und Körnchen für Körnchen
häufe ich das Qi an
und obwohl meine Haare weiß sind,
habe ich wieder ein rosiges Gesicht.*



6. Die Embryonalatmung

*Wenn ich erreichen will,
dass der Zinnober sich rasch bildet,
muss ich zuerst alle Illusionen beseitigen;
mit jedem Gedanken bewahre ich das wirkungsvolle Elixier,
mit jedem Atemzug kehre ich zurück zum Beginn von Qian;
das Qi durchdringt wieder die drei Inseln [=die drei Zinnoberfelder],
der Geist vergeht und vereinigt sich mit der Großen Leere;
ob im Kommen, ob im Gehen,
überall ist Wahrhaftigkeit.*

7. Das Feuer als Talisman verwenden

*Sobald die Embryonalatmung einem endlosen Faden gleicht,
 [Anklang an die Passage „mian mian ruo cun“
 (Richard Wilhelm: „endlos drängt sich's und ist doch wie beharrend“)
 aus dem sechsten Abschnitt des Daodejing.]
 muss ich die Mechanismen von Ruhe und Bewegung unterscheiden;
 ich muss den Yang-Glanz immer weiter voranbringen
 und gleichzeitig verhindern, dass die Yin-Seele davonfliegt;
 die Perle birgt ihr Leuchten im Teich,
 der Mond sendet seine Strahlen überm Berggipfel aus;
 ich darf keine der sechs Zeiten vernachlässigen,
 [Dies bezieht sich nicht auf Unterteilungen von Tag oder Nacht,
 sondern auf die Bewegung und Ruhe von Shen und Qi im Körper,
 auf das Aufsteigen und Hinabsinken von Yin und Yang.]
 wenn ich die Keime des Elixiers gieße, werden sie fett.*



8. Das Elixier zusammenfügen

*Die dunklen Mechanismen zur Hälfte erkannt,
 koaguliert der Zinnober erstmals wie Tautropfen;
 ich könnte zwar nun sagen, dass ich die mir zugedachte Lebensspanne festigen kann,
 doch wie würde ich dann erreichen, eine Form herauszudestillieren?
 An der Nase beobachte ich, wie das reine Yang sich verbindet,
 das geistige Blei entfaltet seine Wirkung im ganzen Körper;
 Kauen und Schlucken bedürfen großer Sorgfalt,
 sobald [das Elixier] fertig ist,
 schießt es [durch die Passtore] empor.*



9. Den Geist läutern

*Die heiligen Reliquien,
 der Ursprungsgeist von vor meiner Geburt
 findet eines Morgens Eingang in meinen Schoß;
 ich gebe auf mich Acht wie auf ein gefülltes Gefäß
 und bin sanft als trüge ich ein kleines Kind im Arm;
 das Erdtor [=Unterleib] muss ich fest verschließen,
 die Himmelpforte [=Oberkörper] zuerst öffnen;
 ich wasche die gelben Keime [=Zinnober] rein,
 während der Berggipfel [=Gehirn] bebt und die Erde grollt.
 [Bildliche Darstellung der sensorischen Wahrnehmungen,
 die sich in diesem Stadium des Übens einstellen.]*

10. Medizin schlucken

*Aus der großen Schmelze [= Transformation]
entstehen Berg und See [= alle Phänomene],
die in sich wiederum die Wandlung [= Transformation] bergen;
morgens nehme ich das Qi des Sonnenrabens [= Yang] auf,
abends trinke ich die Essenz der Mondkröte [= Yin];
sobald die Zeit reif ist, kann ich den Zinnober pflücken,
sobald das Jahr erblüht, wird der Körper von selbst rein;
dort, wo der ursprüngliche Geist ein- und ausgeht,
erstrahlt aus 10.000 Öffnungen helles Licht.
[Der transformierte Körper beginnt
von innen heraus zu leuchten.]*



11. Getreide vermeiden

*Ich ernähre mich bereits von mystischem Qi
und meine Lunge ist auf wundersame Weise gereinigt;
der Geist hat losgelassen und haftet nirgendwo,
vereinigt sich mit dem Höchsten und verfällt nicht mehr der Illusion;
zum Frühstück suchte ich mir noch Bergkartoffeln,
[Die fünf Getreidearten werden zwar bereits gemieden,
doch sind Bergkartoffeln noch vergleichsweise leicht zu findende Nahrung.]
zum Abendessen pflücke ich Pilze am See;
[Die hier gemeinten Pilze, deren Verzehr das Leben verlängert,
sind für normale Menschen nicht zugänglich,
es handelt sich also bereits um die Nahrung von Unsterblichen,
d.h. der Adept/die Adeptin ist wieder einen Schritt weiter im Prozess der Läuterung.]
ließe ich mich vom Rauch des Feuers verwirren,
[Wovon man sich in diesem Stadium ernährt, wird nicht mehr gekocht –
wer sich jetzt noch nach der über einem Feuer zubereiteten Nahrung
normaler Menschen sehnt, verfällt wieder in die alten,
dem Qi schädlichen Gewohnheiten.]
könnte ich nicht am Jadeteich
[= im Land der Unsterblichen] wandeln.*

12. Mit dem Gesicht zur Wand

*Die 10.000 Angelegenheiten sind alle erledigt,
konzentriert sitze ich in der kleinen Nische;
mein Körper ist leicht und reitet auf purpurnem Qi,
ruhigen Gemüts reinige ich den See;
das Qi vermischt sich, Yin und Yang sind eins,
der Geist bildet mit Himmel und Erde eine Dreiheit;
die Übungen sind beendet, ich blicke zur Jadepforte,
mit einem langen Pfeifen verlasse ich
den nebligen Hügel.*



13. Den Geist verlassen

*Außerhalb des Körpers gibt es noch einen Körper,
ganz ohne dunkle Künste entstanden;
er ist ganz durchlässig für dieses mystische Qi,
in ihm ist der eine Ursprungsgeist lebendig;
der helle Mond koaguliert zu einer goldenen Flüssigkeit,
der blaue Lotos wird geläutert zur jadenen Wahrhaftigkeit;
das Mark des Jadehasen wird herausgekocht,
ich brauche mich nicht zu sorgen,
dass die Perle zu wenig glänzen würde.*



14. Emporschießen

*Ein Festtag, gerade habe ich das Tal verlassen,
zögernden Schritts steige ich hinan zum Himmel;
Jadefrauen reiten auf blauen Phönixen,
goldene Kinder reichen mir dunkelrote Pfirsiche;
vor den Blumen erklingen brokatgeschmückte Gitarren,
im Mondlicht erhebt sich das Spiel jadeverzierter Flöten;
sobald der Morgen graut, scheiden sich die Welten
der Unsterblichen und der Profanen,
sanft plätschern zwischen ihnen die Meereswogen.*

Der hier leicht gekürzte Artikel erschien in Wenwu. <http://www.wenwu-zeitschrift.de/digital/>
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von © Andrea Stocken für WenWu