

# A belső művelése

Közismert, hogy a létezők esszenciája,  
ha jelen van, akkor előidézi a létrejövetelt.  
Alant létrehozza az ötféle gabonát,  
odafent kialakítja a csillagokat.  
Amikor az Ég és a Föld között áramlik,  
azt mondjuk rá: vándorló szellem.  
Amikor a kebelben rejtetik,  
azt mondjuk rá: szent emberség.

Ebből fakadóan az emberek párája  
lehet ragyogó, mint amikor az Égbe emelkedik,  
sötét, mint amikor alászáll a mélybe,  
szétáradó, mint ahogyan a tengerben található,  
és összegyülemllett, mint amikor bennünk van.

Mindebből következően ezt a párát nem lehet erővel megállapodásra bírni,  
azonban lenyugvárra lehet bírni az erények segítségével.  
Nem lehet magunkhoz szólítani beszédhangokkal,  
de lehetséges vonzani a gondolatok segítségével.  
Ha lankadatlanul őrizzük és nem veszítjük el,  
akkor kiteljesítjük erényeinket.  
Ha kiteljesítjük erényeinket, akkor a bölcsesség megjelenik,  
és a tízezer létezőnek a maga valóságában jutunk birtokába.

Közismert, hogy a szív testi formája  
magától indul feltöltődésnek, és magától telik meg,  
magától indul kialakulásnak, és magától teljesedik ki.  
Ami miatt elveszítjük [eredeti testi formáját],  
az bizony nem más, mint a félelem, a boldogság, az öröm, a harag, a vágyakozás és a haszon  
hajszolása.

Ha képesek vagyunk megszabadulni a félelemtől, a boldogságtól, az örömtől, a haragtól, a  
vágyakozástól és a haszon hajszolásától,  
akkor a szív viszonozza és a segítségünkre lesz.

Az ilyen szívnek az a természete,  
hogy mozdulatlansága által segíti a lenyugvást.  
Nem szenved zavart, nem kavarodik fel,  
és ekkor a harmónia magától kiteljesedik benne.  
Tiszta, mint az, ami ott van mellettünk,  
zavaros, mint ami megfoghatatlan,  
mindent betöltő, mint aminek nem lehet eljutni a határaihoz.  
Ez a tökéletes állapot nincs tőlünk távol,  
naponta használjuk erényeit.

A Dao az, ami kitölti a testi formát,  
de az emberek nem képesek szilárdan birtokolni.  
Elmegy és nem tér vissza,  
eljön, de nem marad.  
Néma – még senki sem hallotta a hangját.  
Összegyülemlő – mint amikor a szívben lakozik.  
Homályos – senki sem látta a formáját.  
Szétáradó – mint amikor velünk születik.  
Senki nem látja a formáját,  
senki nem hallja a hangját,  
mégis beszélünk arról, amit létrehoz.  
Úgy hivatkozunk rá: a Dao.

Közismert, hogy a Daónak nincs állandó helye.  
A jó szív az, amit szeret.  
Ha a szív lenyugszik, a párája elrendeződik,  
és akkor a Dao meg tud benne állapodni.  
A Dao nincs messze tőlünk,  
hiszen az emberek általa léteznek.  
A Dao nem hagy el bennünket (teljesen),  
hiszen az emberek általa képesek a tudásra.  
Ezért amikor összegyülemlik, olyan, mintha magunkhoz lehetne láncolni.  
Amikor szétárad, olyan, mint ami eltűnik, és sehol nem lelhető fel.

Ami elfedi a Dao valódi természetét,  
az bizony a gondolatok és a szavak.  
Ha műveljük szívünket és lenyugtatjuk gondolatainkat,  
akkor képesek leszünk birtokába jutni a Daónak.  
A Dao olyasvalami,  
amit a száj nem tud szavakkal leírni,  
amit a szem nem képes megpillantani,  
amit a fül nem képes meghallani.  
A Dao az, aminek segítségével művelhetjük szívünket, és kijavíthatjuk a testi formát.  
Ha az emberek elveszítik, akkor meghalnak.  
Ha birtokában vannak, akkor élnek.  
Ha a létezőkből hiányzik, akkor pusztulás vár rájuk,  
ha a létezők a birtokában vannak, akkor kiteljesednek általa.

Közismert, hogy a Daónak nincs gyökere és nincs törzse,  
nincs levele és nincs lombja,  
mégis, a tízezer létező mind általa létezik,  
a tízezer létező mind általa teljeseedik ki.  
Ezzel a névvel illetjük: a Dao.

Az Ég vezérelve a függőleges egyenesség,  
a Föld vezérelve a vízszintes egyenesség,  
az ember vezérelve a békesség és a nyugalom.  
Tavas, ős, tél, nyár – ezek az Ég évszakai.  
Hegyek, dombok, folyók és völgyek – ezek a Föld leágazódásai.  
Öröm, harag, elvenni és adni, ezek az ember gondolatai.  
Ezért a szent emberek az évszakokkal együtt változnak, de nem alakulnak át,  
követik a létezőket, mégis mozdulatlanok maradnak.

Ha képesek vagyunk egyenesek maradni, és képesek vagyunk lenyugodni,  
akkor ezek után képesek leszünk a nyugalom megőrzésére is.  
Ha bensőnkben megőrizzük a szívünk nyugalomát,  
akkor hallásunk és látásunk éles lesz,  
a négy végtagunk kemény és szilárd lesz,  
és alkalmassá válunk arra, hogy az esszencia otthonra leljen bennünk.

Az esszencia nem más, mint a pára esszenciája.  
Ha a párát a Dao irányítja, csak akkor alakul ki az élet.  
Ha van élet, csak akkor van gondolkodás.  
Ha van gondolkodás, csak akkor érhető el a tudás.  
Ha elérkezünk a tudáshoz, meg kell állapodnunk.  
Bizony, a szív testi formája olyan,  
hogy aki elméje gyötrésében túlzásba esik, az elveszíti az életét.

Képesnek lenni a létezőkkel eggyé válva változni, ezt hívjuk szelleminek.  
Képesnek lenni a történésekkel eggyé válva változni, ezt hívjuk bölcsességnek.  
Kizárólag az Egyet [a Daót] követő nemes ember képes  
úgy változni, hogy közben a párája nem alakul át,  
és úgy változni, hogy közben a bölcsessége nem változik meg.  
Aki az Egyet követi, és nem tévelyedik el,  
az képes uralni a tízezer létezőt.  
A nemes ember hatást gyakorol a létezőkre,  
de a létezők nem gyakorolnak rá hatást.  
Birtokában van az Egy rendezőelveinek,  
bensőjében rendezett szív rejtezik,  
száján rendezett szavak jönnek ki,  
embertársaira rendezett cselekedetekkel gyakorol hatást,  
és ha mindez így van, az égalattiban kialakul a rend.  
Akinak minden szava helyénvaló, annak az égalatti engedelmeskedik.  
Akinak minden szava bizonyosság, arra az égalatti hallgat.  
Ezt nevezzük úgy: egyetértés.

Amíg a testi forma nem rendezett,  
addig az erények nem jönnek.  
Amíg bensőnkben nem valósítjuk meg a lenyugvást,  
addig a szívünkben nem alakul ki a rendezettség.  
Ha rendezetté tesszük a formát és műveljük erényeinket,  
akkor az Ég embersége és a Föld igazságossága önmagától eláraszt bennünket,  
a szellemi (*shen* 神) és a ragyogó (*ming* 明) tökéletessége ragyogni fog bennünk,  
és ismerni fogjuk a tízezer dolgot.  
A bensőnk igazságosságát megőrizzük, és nem hibázunk.

Amikor a külső létezők nem zavarják meg érzékszerveinket,  
és az érzékszerveink nem zavarják meg a szívünket,  
akkor beszélhetünk a belsők birtokbavételéről.  
Eredetileg rendelkezünk magunkban a szellemivel,  
de az hol távozik tőlünk, hol visszatér hozzánk.  
Senki nem képes kiszámítani.  
Ha elveszítjük, okvetlenül zavart eredményez,  
ha birtokába jutunk, okvetlenül rendezettséget teremt.

Tisztelettel takarítsuk ki a lakhelyét,  
és az esszencia magától beleköltözik majd.  
Esszenciális gondolatokkal elmélkedjünk róla,  
és lenyugodott gondolatokkal irányítsuk.  
Tegyük külső megjelenésünket hozzá méltóvá,  
tanúsítsunk odaadó tiszteletet iránta,  
és az esszencia megérkezik és megállapodik.  
Ha már birtokába jutottunk, ne veszítsük el.  
Füleinket és szemeinket ne hagyjuk megzavarni,  
szívünk ne törekedjen semmi másra.  
Ha a bensőkben megteremtjük a szívünk egyensúlyi állapotát,  
a létezők miriádja hozzájut egy igazodási ponthoz.

A Dao betölti az égalattit,  
és jelen van mindenütt az emberek körében.  
Azonban az emberek mégsem képesek ismerni.  
Egyetlen mondat a titka annak,  
hogy odafönt ragyogjunk az égen,  
odalent mélyére hatoljunk a földnek,  
és betöltsük mind a kilenc tartományt [az égalattit].

Miért mondhatjuk azt, hogy a titok a szív lenyugtatózásában rejlik?  
Ha a szívünkön úrrá lesz a rendezettség,  
akkor a rendezettség érzékszerveinken is eluralkodik.  
Ha a szívünk lenyugszik,  
akkor érzékszerveink is lenyugszanak.  
Ami a rendezettséget kialakítja, az a szív.  
Ami a lenyugvást kiváltja, az ugyancsak a szív.

A szív szívet rejt magában,  
a szívben van egy másik szív is.  
Ebben a szívben lakozó szívben  
a gondolatok megelőzik a szavakat,  
a gondolatokat követi a gondolatok testet öltése,  
és a gondolatok testet öltését követik a szavak.  
A szavakat követi a hatásuk,  
a hatást követi a rend létrejövetele.  
Ha nincs rend, akkor törvényszerűen rendezetlenség van.  
Ha rendezetlenség van, az pusztulást hoz magával.

Ha az esszencia jelen van, abból létezés következik.  
Kifelé ez egészségben és virágzásban nyilvánul meg.  
A belsőben rejtező forrásként viselkedik,  
mely mindent előntő, ugyanakkor békés és nyugodt,  
a pára tavaként viselkedik.  
Ha ez a tó nem szárad ki,  
akkor a négy végtag erős marad.  
Ha ez a forrás nem apad el,  
akkor a kilenc testnyílás nem tömődik be,  
és ezáltal képesek lehetünk átfogni az eget és a földet,  
valamint a négy tengert.

Ha bensőkben nincsenek tévelygő gondolatok,  
akkor kívül nem leselkedik ránk rossz és veszedelem.  
Ha bensőkben tökéletessé tesszük a szívünk,  
kívül pedig tökéletessé tesszük testi formánkat,  
akkor nem sújt le ránk égi veszedelem,  
és nem fenyeget minket ártalom az emberi világ részéről sem.  
Ezt nevezzük úgy: szent emberként létezés.

Ha az ember képes megvalósítani az egyenességet és a lenyugvást,  
akkor bőre jól táplált és sima lesz,



Tubákos flakon  
sárkányokkal,  
porcelán, sötétbarna-fekete alapon zöld festéssel

szeme és füle élesen fog érzékelni,  
inai rugalmasak, csontjai erők lesznek,  
így képes lesz megvalósítani, hogy kalapként hordja a nagy kerekséget,  
cipőként viselje a nagy szögletességet,  
a nagy tisztaság által tükrözzön,  
és a hatalmas ragyogó által lásson.  
Ha tiszteletteljes, odaadó, és nem követ el hibát,  
akkor napról napra megújulnak erényei,  
teljes egészében megismeri az égalattit,  
és betölti a négy égtáj közét.  
Odaadóan feltárni azt, ami betölt bennünket,  
ezt nevezzük a belsónk birtokbavételének.  
Ugyanakkor, ha nem tudjuk visszaszerezni,  
az életmódunk hibáiból fakad.

Általánosan elfogadott, hogy a Dao szükségszerűen minden irányba kiterjed és összesűrűsödik,  
szélsőségesen kiszélesedik és szétterjed,  
szélsőségesen megszilárdul és összetömörödik.  
Aki megőrzi a jót, és nem veszíti el,  
kiúzi magából a rosszat, és megszabadul gyengeségeitől,  
az azon nyomban megismeri az imént mondottak legfőbb alapelvét,  
és visszatér a Daohoz, valamint az erényekhez.

Ha bensónkben tökéletes szív van,  
azt nem lehet elrejteni.  
Harmónia önti el testi formánkat, megjelenésünket,  
megmutatkozik bőrünkön és arcunkon.  
Ha jó párával viszonyulunk az emberekhez,  
ők olyan kedvesek lesznek hozzánk, mint saját testvéreikhez.  
Ha rossz párával viszonyulunk az emberekhez,  
ők úgy fognak ártani nekünk, akár a fegyverek.  
A szavakba nem öntött hang  
gyorsabban terjed a mennydörgés csattanásánál.  
A szív párájának testi formája  
ragyogó, akár a nap és a hold,  
tündöklő, akár az apa és az anya.  
A jutalmazás nem elegendő ahhoz, hogy az embereket jóra bírjuk.  
A büntetések nem elegendők ahhoz, hogy megfélemezzük a bűnt.  
De ha a párából fakadó akarat helyénvaló, akkor az egész Égalatti engedelmeskedik neki.  
Ha a szívből fakadó akarat szilárd, akkor az egész Égalatti meghajlik előtte.

Tömörítsd össze a párádat, akár a szellemi,  
és akkor a létezők miriádja mind benned fog létezni.  
De vajon lehetséges-e összetömöríteni?  
Lehetséges-e megteremteni az egységet?  
Lehetséges-e teknőspáncéllal és cickafarkkóroval történő jóslás nélkül is ismerni a  
jószerencsét és a balsorsot?  
Lehetséges-e elérni a megállapodást?  
Lehetséges-e elérni a változatlanságot?  
Lehetséges-e, hogy mások segítségével rátaláljunk magunkban?  
Elmélkedjünk, elmélkedjünk,  
és újra csak elmélkedjünk!  
Ha az elmélkedés útján nem érsz célt,  
a lélek és a szellem célba fog juttatni.  
Ez nem a lélek és a szellem erejéből fakad,  
hanem az esszenciális pára mindenek felett valóságából.

Ha a négy végtagunk már rendezett,  
a vérünk és a páránk már le van nyugodva,  
teljes figyelmünkkel szívünk összetömörítésére törekszünk,  
továbbá fülünk és szemünk nem szenved zavart,  
akkor még a távoli dolgok is olyanok lesznek, mintha közel volnának,  
és gondolataink fonalai közül kibontakozik a tudás.

A hanyag viszonyulás és a lekicsinylő magatartás aggodalmakat szül,  
az erőszakosság és az önhittség ellenségeskedést szül,  
az aggodalmaskodás és a melankólia betegségeket idéz elő,  
a betegség és a szenvedés halálhoz vezet.  
Aki úgy elmélkedik, hogy nem képes abbahagyni,  
annak bensőjében kín ébred, külseje hanyatlásnak indul,  
és ha nem tesz ez ellen még idejében,



élete elhagyja majd szálláshelyét.  
Az étkezésnél az a legjobb, ha nem lakunk jól.  
Az elmélkedésnél az a legjobb, ha nem visszük túlzásba.  
Ha a mértéktartás és az éppen megfelelőre törekvés párossága fennáll,  
amit keresünk, magától fog eljönni hozzánk.

Közismert, hogy amikor az ember születik,  
az ég adja az esszenciáját,  
a föld adja a testi formáját,  
és ezek egyesülése révén jön létre az ember.  
Ha ezek harmóniában vannak, akkor van élet,  
ha nincsenek harmóniában, akkor nincs élet.  
Ha megvizsgáljuk a harmónia Daóját,  
azt tapasztaljuk, hogy az esszenciája nem mutatkozik meg,  
a megnyilvánulásai pedig nem számosak.

Ha a vízszintes egyeneshez és a függőleges egyeneshez való igazodás eluralkodik a kebelben,  
és a rendezettség megjelenik a szívben,  
az hosszú élethez vezet.  
Amikor a düh és a harag túllépi a mértéket,  
akkor ez ellen tenni kell.  
Aki kordában tartja az ötféle vágyat,  
megszabadul a kétféle ártótól,  
tartózkodik az örömtől, és tartózkodik a haragtól,  
annak kebelében eluralkodik a vízszintes egyeneshez és a függőleges egyeneshez való igazodás.

Közismert, hogy amikor az emberek megszületnek,  
még feltétlenül igazodnak a vízszintes és a függőleges egyeneshez.  
Amiért elveszítik ezt,  
az egyértelműen nem más, mint az öröm, a harag, az aggodalmaskodás és a szenvedés.  
Ennek okán, a harag elosztatásának nincs jobb eszköze, mint a versek,  
az aggodalmak elosztatásának nincs jobb eszköze, mint a zene,  
az örömek kordában tartásának nincs jobb eszköze, mint a szertartások,  
a szertartások betartásának nincs jobb eszköze, mint a tisztelet,  
és a tisztelet megőrzésének nincs jobb eszköze, mint a lenyugvás.  
Akinek bensője lenyugodott, külsője pedig tiszteletteljes,  
az képes lesz visszatérni eredeti természetéhez,  
és természete eléri a nagy megállapodottságot.

Közismert, hogy az étkezés Daója a következő:  
Ha túlzottan teletömjük magunkat,  
az sérülést okoz, és testi formánk nem fog megőrződni.  
Ha túlzottan megtartóztatjuk magunkat az ételtől,  
akkor csontjaink kiszáradnak és vérünk megdermed.  
A túl sok és a túl kevés közöttit nevezzük úgy,  
hogy harmonikus és tökéletes.  
Ez az esszencia lakhelye,  
és ez az, amiből a tudás megszületik.  
Ha az éhség és a jóllakottság terén elveszítjük a mértéket,  
akkor ennek orvoslása érdekében ki kell találnunk valamit.  
Ha jóllakottak vagyunk, kezdjük szapora mozgásba.  
Ha éhesek vagyunk, ürítsük ki elménket.  
Ha öregek vagyunk, akkor gyakorta elmélkedjünk.  
Ha jóllakottak vagyunk és nem kezdünk szapora mozgásba,  
akkor a pára nem jut el a négy végtagunkba.  
Ha éhesek vagyunk és nem ürítjük ki elménket,  
akkor éhségünk akkor sem múlik el, amikor már jóllaktunk.  
Ha öregek vagyunk és nem elmélkedünk gyakorta,  
akkor a fáradtság egyre jobban elhatalmasodik rajtunk.

Nagyobbítsuk meg szívünket, és tegyük magassá,  
terjesszük ki a párját, és tegyük szélessé,  
hozzuk nyugalomba testi formáját, és tegyük mozdulatlaná,  
és akkor képesek leszünk megőrizni egységét, és megszabadulni a tízezer zavaró tényezőtől.  
Ha hasznót látunk valamiben, nem fog elcsábítani bennünket,  
ha veszedelmet látunk valamiben, nem fog megrémíteni bennünket,  
nagyvonalúvá, nyájassá és emberségessé válunk,  
kizárólag bensőnkől merítjük a harmóniát.  
Ezt nevezzük úgy, hogy a „pára áramoltatása”.  
Gondolataink és tetteink hasonlatossá válnak az Égéhez.

Közismert, hogy az emberi élet  
egyértelműen az élet számára kedvező dolgokon alapszik.  
Ha aggodalmaskodunk, elveszítjük a vezérfonalakat,  
ha dühösekké vagyunk, elveszítjük az igazodási pontokat.  
Az aggodalmaskodás, a szomorúság, az öröm és a harag  
a Daót kiszorítják a helyéről.  
A szenvedélyeket és a vágyakat le kell csillapítani,  
a boldogságot és a rendezetlenséget szükséges a helyes irányba fordítani.

Ne vonzzuk, és ne taszítsuk,  
a boldogság magától megérkezik hozzánk.  
Bár a Dao magától érkezik el hozzánk,  
azonban lehetséges kipárnázni számára a helyet, és keresni.  
Ha megvalósítjuk a lenyugvást, akkor birtokába jutunk,  
ha a zavarosságot hagyjuk eluralkodni, akkor elveszítjük.  
A szívben lakozó isteni pára  
hol jelen van, hol eltávozik.  
Olyan apró, hogy nincs nála kisebb,  
és olyan hatalmas, hogy nincs nála nagyobb.  
Azért veszítjük el,  
mert a zavarossággal ártunk neki.  
Ha szívünkben képesek vagyunk fenntartani a nyugalom állapotát,  
akkor a Dao magától megszilárdul benne.  
Aki birtokába jut a Daónak,  
annak testi csatornáit kigőzölögnek, a bennük lévő akadályok megszűnnek,  
belsőjében nem marad semmi, ami veszedelmet jelentene.  
Ha a vágyak visszafogásának Daóját követjük,  
semmi nem lesz képes ártani nekünk.

*Ókinai nyelvről fordította P. Szabó Sándor*



Tubákos flakon  
sárkányokkal,  
porcelán, sötétbarna-fekete alapon zöld festéssel