



LIU YIMING

# A DAO FELISMERÉSE

Thomas Cleary  
angol fordítása nyomán

*A dao felismerése*

Liu Yiming

*A dao felismerése*

Thomas Cleary  
angol fordítása nyomán

Aranyelixír Kiadó • Budapest, 2015

*Copyright © 1988 by Thomas Cleary*  
*All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.*  
*Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,*  
*300 Massachusetts Ave., Boston, MA. 02115, USA*

A fordítás alapjául szolgáló mű:  
Liu I-ming: *Awakening to the Tao*  
Translated by Thomas Cleary  
Shambhala, Boston & London, 2006

Kiadja:  
az Aranyelixír Kiadó és a Pillangó Fejlesztések

Hungarian translation © Horváth Gábor  
Hungarian edition © Aranyelixír Kiadó

Angolból fordította:  
Papp Orsolya és Berényi Üveges Judit közreműködésével  
Horváth Gábor

Lektorálta: dr. Zemplén Gábor

Korrektúrázta: Balázs Judit

Borítóterv: Hrubai Viktória

Tördelés: Horváth Gábor

ISBN 978-963-12-1772-8

# Tartalom

ELŐSZÓ A MAGYAR FORDÍTÁSHOZ .....	11
ELŐSZÓ AZ ANGOL KIADÁSHOZ.....	13
AZ ANGOL FORDÍTÓ BEVEZETÉSE.....	15
Jegyzetek.....	17
ELSŐ RÉSZ: ELMÉLKEDÉSEK .....	19
Az Ég magassága, a Föld sűrűsége .....	19
A Nap és a Hold fénye.....	20
Mennydörgés és szél.....	21
A négy évszak váltakozása .....	22
A Hold kölcsönveszi a Nap fényét.....	23
A tűzhely rögzítése és az üst felállítása .....	23
A tűzgyújtó és a vízgyújtó tükör.....	24
Ganajtúró bogarak.....	25
Ólom és higany .....	26
Búza és len vetése.....	26
A barack és a szilva oltása.....	27
A hajszal vízisiklóvá változik.....	28
A darumadár és a teknős.....	29
A víz megfagy, a jég megolvad.....	29
Virágoznak a fák, duzzadnak a patakok.....	31
A fenyő gesztje és a bambusz csomója .....	31
Fa és faszén, agyag és téglá .....	32
A holttestek húsa és haja .....	33
A víz felemelkedik, a tűz alászáll.....	34
Dinnyemagok.....	35
Zavaros víz, poros tükör.....	36
A mozgás melege, a nyugalom hidege .....	37

Földhalmok és faóriások .....	37
A homorulatok feltöltése, a domborulatok elsimítása ....	38
Pontyok és rókák .....	39
A szellemi sárkány átalakulásai .....	40
Elkorhadt fák, kihűlt hamvak .....	41
Érintkezés arcpirosítóval, érintkezés korommal .....	42
Az újszülött természetes valósága.....	42
A fújtató .....	43
A Nagy Göncöl rúdja.....	44
Holdkórosok és részegesek .....	45
A kötél és a gallér megemelése.....	45
Aranymosás és jádeválogatás .....	46
Gémeskúttal vizet húzni .....	47
A növények és a fák virágai és termései.....	48
Képmások.....	49
Lámpafény.....	50
Cefréből bor, rizsből kása.....	50
Zúgnak a harangok, zengnek a dobok.....	52
Bábok és papírsárkányok.....	53
Papagájok és majmok.....	53
A szilfa magja, a pásztortáska és a búza.....	54
A víz és a tűz iránti vágy.....	55
Irány dél vagy irány észak.....	56
Gyom kiirtása, fák ültetése.....	57
A teli kancsó és a félig teli kancsó.....	58
A cserépedény és a díszítés .....	59
Ha van test és van energia.....	60
Visszhang az üres völgyben .....	61
Mérleg és vonalzó .....	62
Tutaj és háló .....	63
A rovarok téli álmat alszanak, majd felélednek.....	64
Az osztriga gyöngye, a tyúk tojása .....	65

A főnix és a páva.....	66
Déliidő és telihold .....	67
Az alvó ember álma.....	68
Kereskedelem.....	69
A vad majom és a makacs ló .....	70
A férfi és a nő utódokat nemz .....	72
Az ajtó kinyitása és a redőny felhúzása .....	73
A közvetítő .....	75
Az étel ízlése.....	76
Hegyet megmászni, folyón átkelni .....	78
Éjjeli lepkék és pondrók.....	80
A selyemhernyó szála, a méh méze .....	81
Mag kölcsönvétele másoktól .....	82
A teknősök rejtőznek, a halak megbújnak .....	83
Amikor kifogy az olaj és a szén.....	84
Lótusz a mocsárban, krizantém a fagyban .....	86
A lámpabura és a parázstartó porvédője .....	87
Kerek és szögletes.....	88
Törött fazék, lyukas korsó.....	89
Az újszülött elmenélkülisége .....	90
Az alap elkészítése és a ház felhúzása .....	91
Az alkímiai műhely és az edények .....	92
Hernyók és ebihalak .....	94
A versenyló és a gebe.....	95
Piros virágok és zöld levelek.....	97
<b>MÁSODIK RÉSZ: KESERGÉSEK.....</b>	<b>100</b>
A halott anyag hajszolása .....	100
Értékek.....	100
Vak vezet világtalant .....	100
A nyitott kapu .....	101
A taoizmus hanyatlása.....	101
Keressünk útmutatást! .....	101

Elfajzott taoisták.....	102
Mesterként gyakorlatok .....	102
Sárkányfej és kígyófarok.....	103
A hétköznapi <i>dao</i> .....	103
A taoizmus láthatatlansága.....	103
Az Út tanítása.....	104
Felébredés.....	104
Rugalmasság.....	104
Eltökélttség.....	105
Bárgyú dilettánsok.....	105
A rejtélyes nőiség megnyitása .....	105
A <i>dao</i> hasznavehetősége .....	106
A világban és azon túl .....	106
Közhelyszerűség és elkorcsosulás .....	107
Őszinteség .....	107
A <i>dao</i> csodája.....	107
Nem tárgyasítás .....	108
Hamis tanítványok .....	108
A <i>dao</i> megközelítése.....	108
Méltó cselekedet .....	109
A <i>dao</i> megtalálása.....	109
Közel, mégis távol.....	109
Hosszú út .....	110
Az Út elsajátítása.....	110
Egyensúly a középpontban.....	110
Nem lehetséges a megtevesztés.....	111
A <i>dao</i> pártatlansága.....	111
Az utak elágazása .....	111
Meredeken lejtő útvonalak.....	112
Felbecsülhetetlen gyöngy a kezünkben.....	112
A <i>dao</i> és módszerei.....	112
A benső felépítés.....	113



A <i>dao</i> íze.....	113
Találjuk meg, vagy felejtjük el!.....	113
Létra a magaslatokba .....	114
A kifürkészhetetlen <i>dao</i> .....	114
Halhatatlanság.....	114
Pont otthon .....	115
Részrehajlás nélkül.....	115
Az idő megfordítása.....	115
Butaság és örültség.....	116
Függetlenség.....	116
A nehézségek forrása.....	116
Bizonyosság, gyakorlás, tapasztalás, átadás.....	117
Az eredendő valódi ember.....	117
Az állapot nélküli állapot .....	117
Ne rohanjunk vakon előre!.....	118
Ne találgassunk!.....	118
A valódi test.....	118
Hogyan cselekedjünk? .....	119
A nyitottság elsajátítása .....	119
Energia, életerő és szellem .....	119
A <i>dao</i> rejtélyessége .....	120
Szorgalom.....	120
Az önmagában álló <i>dao</i> .....	120
A sokoldalú <i>dao</i> .....	121
A <i>dao</i> kezdete.....	121
Tilalmak.....	121



# Előszó a magyar fordításhoz

A magyar fordítás során a következő helyesírási és szedési elveket alkalmaztuk. A kínai kifejezéseket a nemzetközi *pinyin* átírással szedtük, kis kezdőbetűvel és dőlt betűvel (pl. *yin, yang, qi, dao*). Toldalékolás esetében csak a szótőt szedtük dőlt betűvel, a toldalékot nem. A toldalékolásnál a magyar helyesírás idegen írásmódú szavakra vonatkozó szabályai szerint jártunk el (lásd: *A magyar helyesírás szabályai*, Akadémiai Kiadó, 2013, 215–216. §.), így például a szó végi „o” betű megnyúlik (pl. *daót*).

Tulajdonnevek esetében a magyar helyesírás szabályai szerint a könyvcímeket nagy kezdőbetűvel és dőlt betűvel írtuk (pl. a *Cantong qi*, a *Cantong qi*ben), a személyneveket természetesen szintén nagy kezdőbetűvel szedtük, viszont a dőlt betűt elhagytuk (pl. Laozi). Kínai „személynevek” magyarra lefordított alakja esetében (pl. Sárga Császár) szintén nagy kezdőbetűt használtunk.

Anyagnévi jelzővel ellátott szerkezet esetében a következőképpen jártunk el: amennyiben alkímiai szakszóról van szó, az anyagnévi jelzőt egybeírtuk a nem összetett főnevekkel (pl. aranyelixír, aranyfolyadék, jádefolyadék), mivel az első alkímiai irányzatok fémekkel és ásványokkal végezték műveleteiket, így a jelző azok anyagára és nem színére utal. Bár idővel az alkímiai minőségeket belső élményekre vonatkozó jelképként kezdték használni, helyesírásunk nem tesz különbséget a szóösszetétel anyagi vagy jelképes alkalmazása között (pl. kőszívű), ezért egységesen egybeírjuk azokat.



# Előszó az angol kiadáshoz

A *dao* az Út, mely minden ösvény mögött megbújik, az összes elv alapjául szolgáló igazi rendező elv, az összes létező mögött rejlő valódi létező. A taoizmus, a legtágabb értelemben véve, az igazság és a valóság keresése. Szűkebb értelemben véve a Kína ősi tudását hordozó hagyomány. Ez a szűkebb értelmezés azonban egyre időszerűbbé válik, mivel a taoizmus az elmúlt néhány évszázadban már kiterjesztette befolyását Nyugatra, mégpedig oly mértékben, hogy az emberi létnek már majdnem annyi területére gyakorol hatást, mint Keleten.

Nyugati nyelveken manapság számos könyv taglalja a taoizmus kapcsolatát a pénzbefektetéssel, a cégvezetéssel, az egészséggel, a gyógyászattal, a szexualitással, a tudománnyal, a pszichológiával, a művészettel, az életmóddal, a háborúval, az oktatással, a társadalommal és mindenféle vallással vagy megvilágosodásra törekvő irányzattal.

A jelen kiadvány nem tartozik az ilyen könyvek sorába, mégis tartalmaz mindegyik témából egy kicsit, sőt még többet is – több mint száz módszert ahhoz, hogy teljesen tudatos emberi lényként elérjük a valóságot. Az ősi idők mesterei szerint, ha valaki felismeri azt az egyedülálló Utat, mely minden utat keresztez, akkor birtokolja a kulcsot az összes úthoz, és sikert fog elérni, bármelyik út gyakorlása mellett is dönt.



# Az angol fordító bevezetése

Jelen kiadvány az egyik legszakavatottabb taoista író, a kora modern időkből származó Liu Yiming által megfogalmazott meditációk gyűjteménye. Egyszerű, világos stílusban, természeti és misztikus jelenségeket idéző hasonlatokban mutatja be a taoizmus elveit és gyakorlatait.

Az 1737 körül született Liu először kamaszévei elején kezdett a taoizmus iránt érdeklődni. Saját elmondása szerint mindenféle állítólagos tanítókat meglátogatott, és évekig taláalomra tanult. Fiatal felnőttként súlyosan megbetegedett, és először tapasztalta meg mindannak a haszontalanságát, amit addig tanult.

Liu betegsége nem reagált a gyógyászati kezelésre, és állapota fokozatosan rosszabbodott, amíg teljesen meg nem rokkant. Ekkor szerencséjére találkozott egy valódi emberrel, egy hiteles taoista beavatottal, aki képes volt meggyógyítani. Miután teljesen elkötelezte magát a *dao* keresése mellett, Liu tizenkilenc éves korában elhagyta otthonát, hogy útnak induljon és az igaz tanítások nyomára bukkanjon.

Mintegy három évvel azután, hogy elindult zarándokútján, Liu találkozott valakivel, akit csak a Sírboltok Völgyének Öregemberként emlegetett, és akit ettől kezdve tanítójának tekintett. Ez az öregember rámutatott a népszerű áltaoista kultuszok eltévelyedett gyakorlatainak téveszméire, amelyekkel Liu is találkozott, és átadta neki az igazi taoizmus lényegi szellemi tanítását.

A későbbi években Liu egyértelműen kiállt az eltévelyedett gyakorlatok és a taoizmus téves megközelítése ellen, illetve újból és újból felidézte ezt a jelentős találkozást. Természetesen nincs ebben semmi egyedülálló, mivel hasonló, mellékutakra figyelmeztető

felhívások az elmúlt kétezer évben is megjelentek olykor-olykor a taoista klasszikusokban. Ha más nem is, a taoista történelemnek ez a jellegzetessége tanúsítja bizonyos tévutak varázsának szívósságát, valamint a kultuszokat űzők komoly ismerethiányát.

Miután a fiatal Liut ráébresztette a taoizmus központi mondanivalójára, az öregember hazaküldte, hogy tegyen eleget társadalmi kötelezettségeinek, és tanulmányozza a taoista alkímia szövegeit. A nagy modern kori taoisták újra meg újra a következő két fő hiányosságot mutatták ki az eltévelyedett álmisztikusokkal kapcsolatban: a társadalmi élet elhanyagolása fiatalkorban és a miszticizmus alapelveiben való jártasság hiánya.

Ennek megfelelően Liu Yiming alapos kutatást végzett a taoizmus, a konfucianizmus és a buddhizmus szent szövegeiben. Késői írásai az alkímia és a csan buddhizmus olyan együttes ismeretéről tanúskodnak, melynek saját korában nem volt párja. Irodalmi tanulmányai azonban akkoriban nem elégítették ki. Saját magyarázata szerint túl korán hagyta el tanítóját, ami tizenkét évnyi kételkedésbe és bizonytalanságba taszította.

Vándorévei alatt Liu négy évet élt Pekingben, az északi fővárosban, kettőt Közép-Kínában, hármát a messzi északnyugaton, végül négy évig úton volt. Saját szavai szerint mindezt az igazság keresése érdekében tette. Mindennap szellemi írásokat tanulmányozott, mégsem tudta feloldani bizonytalanságát.

1772-ben Liu végül találkozott második tanítójával, akit a Halhatatlanok Őrhelyének Öregembereként emlegetett. Liu úgy jellemzi az öregember tanítványaként eltöltött időt, mintha egy mérhetetlenül mély árokból emelkedett volna fel egy hihetetlenül magas hegy tetejére. Örökre megszabadulva a kételytől, Liu úgy érezte magát, mintha „tulajdon tenyerében látná az egész világot, és bárhova megy, a *daó*val találkozik”.

A hirtelen megvilágosodást fokozatos elmélyülés követte, és Liu két újabb mélységes és mindent átható szellemi tapasztalásról



ír, melyek 1776-ban és 1780-ban következtek be. Ezután, megint csak a klasszikus elvvel összhangban – „békítsd össze a megvilágosodást a világi étellel” –, még sok-sok évig gyakorolta, hogy emberek között, utazás közben, különféle munkakörökben és szakmákban dolgozva elleplezze megvalósított voltát, mialatt folytatta benső művelését.

Úgy tűnik, hogy Liu az 1790-es évekig, csaknem hatvanéves koráig még e tapasztalások nyomán sem kezdett el a taoizmusról írni. Ezután viszont egészen 1826-ig, közel harminc évig írt.

Ezen időszak alatt olyan taoista klasszikusokhoz írt páratlan szövegmagyarázatokat, mint *A változások könyve*, *A valóság felismerése*, a *Hármas egység*, *A yin leülepítésének könyve*, a *Négyszáz szó az aranyelixírről*, *A vonalak megveregetése*, *A száz írásjegyű falvéset*, *A gyökér nélküli fa* és a *Nyugati utazás*.

Liu számos saját esszét, verset és dalt is írt, melyekben a taoista alkímia szókincsét szellemi vonatkozásokra fordította le, és addig példátlan tisztasággal és egyértelműséggel fejtette ki a taoizmus lényegét. *A dao felismerése* Liu 1816-ból származó műve, amikor már közel járt nyolcvanadik életéhez. Több mint száz briliáns rövid fejezetben foglalja össze élete művét és elmékedéseit.

## Jegyzetek

*A változások könyve* (*Yijing* vagy *Zhouyi*): a taoizmus egyik alapvető szövege, mely az átalakulás egy teljes ciklusát szemlélteti.

*A valóság felismerése* (*Wuzhen pian*) és a *Hármas egység* (*Can tong qi*): a két legfontosabb alkímiai szöveg, melyet a teljes valóság iskola az alkímiai irodalom ősének tekint.

*A yin leülepítésének könyve* (*Yinfu jing*): még *A változások könyvé*nél is ősbibb, magának a Sárga Császárnak tulajdonítják, aki a történelem előtti taoizmus egyik legnagyobb alakja volt, és a hagyomány szerint közel ötezer éve élt. A kutatók szerint

a szöveg legalább a Shang-dinasztiára nyúlik vissza (kb. i. e. 2. évezred), mivel abból a korból származó klasszikusokra vonatkozó szövegmagyarázatokat is tartalmaz. Ezt a szöveget sokféleképpen értelmezték, egyesek a hadi művészetekről szóló írásnak, mások szellemi klasszikusnak tartják, mely a *Dao de jing*hez hasonló szereppel bír.

*Négyszáz szó az aranyelixírről (Jindan sibaizi)*: nagy hatású és eredeti gondolatokban gazdag alkímiai mű, szintén *A valóság felismerésének szerzőjétől*.

*A vonalak megveregetése (Qiaoyao ge)* és *A száz írásjegyű falvéset (Baizi bei)*: Lü pátriárka versei, aki a teljes valóság mozgalom alapító atyja.

*A gyökér nélküli fa (Wugenshu)*: a legendás Zhang Sanfeng verseinek gyűjteménye, aki nemcsak a *taijiquan* megalkotója, hanem alkímista is volt, és képes volt mind anyagi, mind szellemi aranyat előállítani. Emellett leleplezte a sarlatánokat és önjelölt tanítókat, és sokoldalú taoista varázsló is volt.

*Nyugati utazás (Xiyouji)*: a Ming-dinasztia négy különleges könyvének egyike. Négy olyan óriási regényről van szó, mely a mongol uralmat követő időkben egyedülálló módon közvetítette és hozzáférhetővé tette a taoista tanításokat a világi emberek számára.

# Első rész: Elmélkedések

## Az Ég magassága, a Föld sűrűsége

Az Ég építménye roppant magas. Nyitott, kerek, mérhetetlen és határtalanul széles. Mindent beborít, mindent tartalmaz, tízezer létezőt teremt anélkül, hogy öntelt lenne erényében. A tízezer létezőre viszonzás elvárása nélkül adja áldását. Hogy valaki tiszteletteljes vagy őszintétlen, támogató vagy ellenséges, szabadon eldöntheti. Mindenkinek lehetősége van, hogy minden mesterkedés nélkül önmaga lehessen: lehet valaki jó vagy rossz, vonzó vagy visszataszító; lehetnek a teremtmények erőszakosak és makacsak, vagy tanulékonyak és engedelmesek.

A Föld magyon sűrű. Lent, minden más alatt mindent hordoz, és az összes lényt táplálja. Még a hatalmas hegyek súlyát is elbírja, még a nagy vizek romboló erejét is el tudja viselni. Tűri, hogy a növények és a fák keresztülszúrják, és megadja magát a madarak és a vadállatok lépteinek. Nem bánja azt sem, ha beszennyezik.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez az Ég és a Föld utánzásának *daója*. Ha az ember képes arra, hogy nyitott, nemes szívű és mindenre fogékony legyen, képes törődni az öregekkel és a szegényekkel, támogatni a veszélyben levőket, megmenteni a bajba jutottakat, adni anélkül, hogy jutalmat várna, nem táplálni haragot senki ellen, részrehajlás nélkül tekinteni másokra és önmagára, mindent egynek tapasztalni, akkor az Ég társául szegődhet.

Ha az ember rugalmas, engedelkeny és alázatos, képes önmagát irányítani, teljesen megszabadulni a nyugtalanságtól, megtisz-

tulni minden állhatatlanságtól, ha nem dühíti fel a bírálókat, nem bántódik meg a sértésen, minden nehézséget, betegséget és természeti katasztrófát engedelmesen elfogad, ha képes teljes mértékben aggodalomtól vagy nehezteléstől mentesen szembe nézni veszéllyel vagy csapással, akkor a Föld társául szegődhet.

Az Ég nemességével és a Föld alázatosságával az ember magára ölti az Ég és a Föld tulajdonságait, és általuk kiterjed az örökkévalóságba.

## A Nap és a Hold fénye

A Nap égi útját járva nappal felkapaszkodik az égboltra, és megvilágítja a külvilágot, majd éjszaka a Föld mögé kerül, és megvilágítja a bensőt. A Hold pedig körforgása első felében fényt ad és megvilágítja a külvilágot, második felében visszavonja fényét, és a bensőt táplálja. A Nap és a Hold fénye, mely a külső és a benső világot megvilágítja, valójában ugyanaz a fény.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a fény felhasználásának *daója*. Ha az ember képes fényességet teremteni a külvilágban, odafigyelni arra, hogy mit mond és mit tesz, ha képes tartózkodni bármilyen helytelen viselkedéstől, és figyelmét csakis a *daónak* szentelni, ha nem téríti el az érzékiség, a bódítószerek és az anyagi javak hatalma, nem csábítja el a vagyon vagy a rang, a siker vagy a hírnév, ha nem szennyezik be a világi helyzetekhez kapcsolódó evilági érzések, akkor a Naphoz és a Holdhoz hasonlatosan világosságot hoz a külvilágba.

Ha az ember képes fényességet teremteni a bensőben, megszüntetni a hamisságot és fenntartani az igazságosságot, maga mögött hagyni a zavarodottságot és visszatérni a valósághoz, ha megtanulja uralni az érzelmeit, ha képes megtisztítani érzéseit és elméjét, feloldani az emberi észjárást, és életre tudja kelteni a *dao* jelenlétét, óvatosan elkerülve még a leghalványabb tévelygő

gondolatot is, akkor a Naphoz és a Holdhoz hasonlatosan fényességgel tölti meg a bensőt.

Ha mind a benső, mind a külső világ fényben fürdik, és minden világos, akkor az ember eggyé válik a Nap és a Hold fényével. Végső kiteljesedésekor ez a kerek ragyogás nem más, mint a teljes világegyetemet átható, egyesült szellem finomteste, amelyet semmi nem képes megteveszteni. Ekkor az embernek ugyanaz lesz a szerepe, mint a Napnak és a Holdnak.

## Mennydörgés és szél

A mennydörgés vad, heves és erőteljes. A szél fokozatos, messzire terjedő és lágy. Ha a szél és a mennydörgés egyesül, akkor az erőteljes hevességben lágy szelídség, a lágy szelídségben kemény hevesség rejlik. A lágyság és a keménység kiegészíti egymást.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a keménység és a lágyság kiegyensúlyozott összehangolásának *daó*ja. Ha az emberek mindig kemények, miközben a *daót* gyakorolva jellemüket fejlesztik, vagy világi eseményekkel és társadalmi feladataikkal foglalkoznak, akkor indulatosak, agresszívok és túlságosan türelmetlenek lesznek. Így cselekedeteikből hiányozni fog az állhatatosság, és lelkesedésük alábbhagy. És fordítva, ha valaki mindig lágy, akkor tétovázni fog, félelemmel teli és tehetetlen lesz, túl gyenge ahhoz, hogy feladatait sikerre vigye. Ez a fajta lágyság haszontalan.

Ha valaki határozott döntéseket tud hozni, ugyanakkor rugalmas a fokozatos gyakorlásban, nem siet, de nem is késlekedik, nem agresszív és nem is gyenge, ha a keménység és a lágyság egyensúlyban van benne, és megvalósítja az egyensúlyt és az összhangot, akkor bárhova is megy, minden a javát fogja szolgálni. Ha ily módon tanulmányozza a *daót*, akkor végül biztosan meg is érti.

Ha ily módon gyakorolja a *daót*, akkor végül bizonyosan meg is valósítja.

Ezért áll egy bölcs által írt klasszikusban a következő: „Az egyensúly a világ fő támasza, az összhang pedig az Út, mellyel a világ a *daó*hoz érkezik. Ha megvalósul az egyensúly és az összhang, Ég és Föld a helyére kerül, és tízezer létező növekszik bennük.” Ez tehát az egyensúly és az összhang *daó*jának jelentősége.

## A négy évszak váltakozása

Tavaszi, nyári, őszi, téli – ez a négy évszak. Tavasszal sarjad a természet, nyáron növekszik, az ősz a betakarítás ideje, a tél pedig a raktározásé. Mindegyik évszak rendre eljön, majd elmúlik. Amikor a kör teljes, újrakezdődik, így a négy évszak folytonosságot képez.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a kölcsönös okozatiság, az elvonás és hozzáadás *daó*ja. Elvonás alatt itt a túlzott erő és állhatatlanság visszafogását, hozzáadás alatt pedig a befolyásolhatóság és gyengeség által okozott hiány betöltését értem. Erősnek lenni anélkül, hogy az erőt túlzásba vinnénk, rugalmasnak lenni anélkül, hogy tehetetlenné válnánk – az erő a rugalmassághoz kapcsolódik, és a rugalmasságot erővel együtt alkalmazzuk.

Ha az erő és a rugalmasság, a *yin* és a *yang* egyensúlyban van, akkor az ember lehet előkelő vagy alacsony rangú, hatalmas vagy apró, előretörhet vagy visszavonulhat, együtt haladhat az áramlással vagy szembe fordulhat azzal. Ha gátlások nélkül alkalmazkodik, hol megnyílik, hol bezárul, akkor összehangolódhat a négy évszak rendjével. Ha szabadon változik, bár az Ég és a Föld a testében rejlik, elméjében pedig ott a teremtés, nem korlátozza se az Ég, se a Föld, se a teremtés.

## A Hold kölcsönveszi a Nap fényét

A Hold eredetileg *yang* nélküli tiszta *yin*. Fényt csak akkor bocsát ki, ha kölcsönveszi a Nap sugarait. A holdfény növekedése és csökkenése a napfény irányától és arányától függ.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a *yang* kölcsönvételének és ezáltal a *yin* átalakításának *daója*. Az emberi test eredetileg *yang* nélküli tiszta *yin*, ezért kölcsön kell vennie a másik *yangját*, hogy ő is *yanggá* válhasson.

A „másik” önmagán kívül bármi lehet: Ég és Föld, Nap és Hold, a tízezer lény vagy a tízezer létező. A „másik *yangja*” a teljesen nyitott, őseredendő egyesített energia, avagy a halhatatlan emberi lény.

Ez az energia velünk született, de ahogy összekeveredik szerzett beidegződéseinkkel, úgy fokozatosan szétszóródik az Ég és a Föld, a Nap és a Hold, a tízezer lény és a tízezer létező között – így többé már nem hozzánk tartozik, hanem valaki máshoz.

Ha felismerjük, hogy ez az energia a másokban van, és fokozatosan visszaszerezzük és visszatereljük magunkhoz, visszaállítva így a nemlétezés létezését és visszaszerezve azt, amit elveszítettünk, akkor olyasmi történik, mint amikor a Hold a Nap fényét kölcsönvéve ragyog. Ez a teremtés fölötti irányítás átvételének, valamint *yin* és *yang* megfordításának mennyei működése.

## A tűzhely rögzítése és az üst felállítása

Amikor az alkimisták gyógyír főzésére készülnek, először rögzítenünk kell a tűzhelyet és fel kell állítaniuk az üstöt. Az üst jellemzője a szilárdság, ez tartalmazza a gyógyírt. A tűzhely jellegzetessége a rugalmasság, ezáltal szabályozható a hevítés. Ha az üst nem erős, akkor a gyógyír könnyen elvész, ha a tűzhely nincs rögzítve, akkor a tűz véletlenszerűen szökik föl belőle.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a test és az elme finomításának *daója*. Az üst nem más, mint szilárd elhatározás a *dao* művelése mellett. Kitartással egyre erősebbé válni, soha vissza nem fordulni, még ha százszor vallunk is kudarcot, állhatatosnak és rendíthetetlennek lenni – ez „az üst felállítása”. A tűzhely nem más, mint a folyamatos éber figyelem. Fokozatosan dolgozni, higgadtan, feszültség nélkül – ez „a tűzhely rögzítése”.

Ha az üst és a tűzhely kellőképpen szilárd, akkor elégethetjük felvett szokásainkat, melyek személyes élettörténetünk során rögzültek. Így felragyog a tökéletesség eredendő állapota, melyről lehullott az összes ráakódott szennyeződés.

Amikor a salak eltűnik és az arany megtisztul, akkor megszabadulunk a régitől, és megszerezünk az újat. Ilyenkor átalakítjuk a tűzhelyet és az üstöt, félretesszük a szénfogót és a fújtatót, és magasabb szintű munkálatba fogunk: az igazi aranyat folyadékká olvasztjuk, majd megfagyasztjuk, visszatérve így a születés előtti állapotba.

Ezért tartják az alkímiai klasszikusok és a beavatottak írásai a tűzhely rögzítését és az üst felállítását az első és legfontosabb feladatnak.

## A tűzgyújtó és a vízgyújtó tükör

A tűzgyújtó tükör a roppant távolság ellenére is képes tüzet felvenni a Napból. A vízgyújtó tükör a mérhetetlen messzeség ellenére is képes vizet felvenni a Holdból. Ez azért lehetséges, mert a tűz- és a víztükör energiája ugyanolyan, mint a Nap és a Hold energiája.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a *yin* és a *yang* elnyelésének *daója*. A *yin* és a *yang* az emberi lényben eredendően egy energiát alkot, és csak a tanult beidegződésekkel való keveredésük miatt válik szét. Mihelyt *yin* és *yang* elvált egymástól, az élet energiája napról napra csökkenni, a halál



energiája pedig napról napra növekedni kezdett. Az élet energiája egyre csak apad, és a halál energiája egyre jobban teret nyer, így végül a halál vár ránk.

Ha tudjuk, hogyan fordítsuk meg a jelenlét fényét, hogy befelé világítson, a mesterségest felhasználva a valódi művelésére, akkor *yin* és *yang* egy pillanat alatt, természetesen és erőfeszítés nélkül összeolvad és egyesül. Ha ezt felismerjük, akkor közelivé válik, ha viszont nem, akkor távoli marad. Ez egyszerűen csak hajlandóság kérdése.

## Ganjatúró bogarak

A ganjatóró bogarak trágyagolyót gurítanak, amelyből egy idő után kikelnek ivadékaik. A trágyagolyó eredetileg élettelen, viszont azáltal, hogy a női és a férfi energia bensőségesen egy energiában egyesül, mely nem szóródik szét, a szellem összesűrűsödik, és az energia összeáll. Így képes tartalmat és formát létrehozni ott, ahol azelőtt nem volt sem tartalom, sem forma.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a létezés nemlétezésből történő megteremtésének *daó*ja. Az emberek az Ég és a Föld, a *yin* és a *yang* kettős energiájával születnek, ezért e két energiát a testükben hordozzák. Ha képesek a *yang*ot a *yin*hez vezetni, és rávenni a *yint*, hogy kövesse a *yang*ot, akkor *yin* és *yang* összefonódik. A mámorító révület közepén van egy pont, ahol az élet lehetősége rejtőzik, és a nemlétezésből átlép a létezésbe. Ezáltal tud kialakulni a szellemi embrió és létrejönni a szellemi test.

Amikor ez a gyakorlat a csúcspontjához ér, akkor áttörünk a téren, és lesz egy testen kívüli testünk. Alak nélkül sétálva a Napon és a Holdon, akadály nélkül áthatolva fémen és kövön, felülemelkedünk a teremtésen.

## Ólom és higany

Ha a külső alkímiában felhevítik a higanyt, akkor elillan. Ha ólmot kevernek a higanyhoz, akkor a higany megszilárdul, és a kettő egyesülve már egy el nem illanó masszát alkot.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a *yin yang* általi irányításának *daója*. Az emberi elme képlékeny és kiszámíthatatlan, mint a higany. Tapasztalásaitól függően érzelmek gerjednek benne, majd a külső hatások befolyására zavarodottság támad benne. Akárcsak a higany, amelyet ha tűzzel hevítetek, elillan.

Ha a *dao* szíve mindig jelen van és elhárítja a veszélyt, az ember pedig folyton éber, akkor az emberi elmének nem marad tere, ahol feltámadhat. Ez olyan, mint ólommal megszilárdítani a higanyt.

Ha szorgalmas munkával növeljük a *dao* szívének pozitív energiáját, miközben csökkentjük az emberi elme negatív energiáját, és ezt addig folytatjuk, amíg nem lehetséges további csökkentés vagy növelés, akkor az emberi elme kialszik, és a *dao* szíve megszilárdul.

A megvalósítás magva ekkor már a kezünkben van, segítségével bölcsé, halhatatlanná vagy buddhává válhatunk. Ezen a ponton lefektettük a lényeg és az élet alapját. Ha most magasabb szinten folytatjuk a munkát, akkor bizonyosan elérjük a mélyéges önmegvalósítást.

## Búza és len vetése

Ha búzát vetünk, búzát aratunk, ha viszont lenmagot vetünk, akkor lent aratunk. A len nem fog búzát teremni, és a búza sem ad lent – a magok különbözőek.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez az ok-okozat működésének *daója*. Ha az ember gondolatai, cseleke-

detei és tettei jók, akkor bizonyosan áldásban részesül. Ha viszont gondolatai, cselekedetei és tettei rosszak, azok minden bizonnyal szerencsétlenséget hoznak a fejére.

A jó és a rossz gondolatok az események okai, az áldás vagy a balszerencse pedig az események következménye. Ha van ok, akkor biztosan lesz következmény is. Nem lehetséges, hogy a jó magból ne jó gyümölcs sarjadjon, és a rossz magból ne rossz gyümölcs. A jó és a rossz következmények olyanok, akár az alakokat követő árnyékok: bizonyosak és megváltoztathatatlanok.

Választás kérdése, hogy a jó vagy a gonosz magot vetjük-e el, és megkülönböztetjük-e a jót és a rosszat. A bölcsek ezért megfontolják, hogyan fognak hozzá valamihez. Mivel kezdetben körülte-kintőek, ezért képesek beteljesíteni, amit elkezdtek.

## A barack és a szilva oltása

Ha a barackfa elöregszik, fiatal ágat oltanak reá, és újból barackot fog teremni. Ha a szilvafa elöregszik, fiatal ágat oltanak reá, és újból szilvát fog teremni. Ennek oka az, hogy bár a fa öreg, gyökereiben mégis van még erő.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez az idősek beoltásának *daója*. Az emberek azért öregsznek, mert átadják magukat az érzelmeknek és a szenvedélyeknek – aggodalmak százai befolyásolják elméjüket, tízezernyi probléma csigázza el testüket. Életerejüket fecsérelve, szellemüket kimerítve a hamist valósznak, a szenvedést örömmek vélik.

Életenergiájuk addig forgácsolódik, míg majdnem teljesen el nem enyészik, természetük összezavarodik és életük meginog. Mivel a gyökér ingatag, megöregsznek és meghalnak. Ezt nem lehet a végzetnek tulajdonítani, mert ezt a sorsot önmagukra hozzák.

Ha valaki eleget tud ahhoz, hogy megbánja hibáit és megváltozzon, hogy véget vessen az érzelmi bonyodalmaknak, megszabaduljon a bódítószerekről, az érzékiség és a vagyon iránti függőségétől, ha képes úgy nézni a gazdaságra és a rangra, mint mulékony felhőkre, ha a hatalmat és a nyereséget képes rablónak és ellenségnek tekinteni, akkor számára minden üressé válik, és nem fog semmihez sem ragaszkodni.

Összpontosítani az energiát, akár egy csecsemő, mértékletesnek lenni, megőrizni az életerőt és táplálni a szellemet, megszabadulni a káprázattól és visszatérni a valósághoz, folyamatosan segíteni a gyökér növekedését, minden lépéssel a helyes úton járni, táplálni az igaz gondolatot és csökkenteni a hamisat, igazán őszintének lenni kívül és belül, egységre jutni a természet rendjével – ez szükséges ahhoz, hogy az ember valóban megfiatalodjon.

Olyan ez, mint egy idős fára fiatal ágat oltani. Egy ősi beavatott így fogalmazott: „Még hetven- vagy nyolcvanévesen is, amíg csak egyetlen lehelet is van benned, lehetséges a helyreállítás.” Ez így igaz.

## A hajszál vízisiklónak változik

Ha egy hajszál pocsolóba hullik, és melegíti a Nap heve, akkor vízisikló alakját vesz fel. Miért? Bár a hajszál halott, ha víz nedvesíti és Nap melegíti, akkor a nedvesség és a meleg olyan energiává olvad össze, amelyben benne van az a titokzatos lehetőség, mely mozgásba hozza. Ezért a hajszál úgy úszik a vízben, mint egy sikló.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a gyökér rögzítésének és az élet megszilárdításának *dao*-ja. Az emberekben a *yang* energia a tűzhez, míg a *yin* energia a vízhez társítható. Amikor *yin* és *yang* egyesül, akkor a víz és a tűz energiája kiegyensúlyozza egymást. Ebben a pontban található az élet lehe-

tősege, mely elsőre bizonytalan, mégis tisztán láthatóvá válik, és szüntelenül életet teremt.

Általa a hanyatlásból virágzás lehet, a gyenge megerősödhet, az élettelen megtelhet élettel, a rövid életű meghosszabbíthatja életét. Ez a gyökér elmélyítésének és a szár megszilárdításának módja, ez az út vezet az élethez és az örökkévalósághoz.

## A darumadár és a teknős

A darumadár jól tudja táplálni a szellemet, ezért ezer évig él. A teknős jól tudja táplálni az energiát, ezért egy évszázadot is túlél élelem nélkül.

Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez az élet meghosszabbításának *daója*. Ha valaki képes alázatosan leereszkedni, hajlékonynak, egyszerűnek és őszintének lenni, nem elvesztegetve az energiát, hanem folyton táplálva azt, akkor tele lesz energiával. Ha valaki képes megszabadulni az elmélkedéstől és töprengéstől, ha képes kevés vággyal és csekély nagyravágyással élni, ha nem terheli szellemét, hanem mindig fenntartja, akkor szelleme kiteljesedik.

Ha az energia bőséges és a szellem tökéletes, akkor a gyökér szilárd és az alap biztos. Így hanyatlás nélkül hosszabbíthatjuk meg életünket. A darumadár és a teknős képes hosszú ideig élni, annak ellenére, hogy egyikük csak a szellemét, másikuk pedig csak az energiáját tartja meg hiánytalanul. Mennyivel hosszabb lesz akkor az élet, ha mind a szellemet, mind az energiát hiánytalanul megőrizzük! Hogy is ne tudnánk így hosszú életet élni?

## A víz megfagy, a jég megolvad

Ha hideg van, a víz jéggé fagy, melegben viszont a jég vízzé olvad. Megfigyeléseim alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez

annak a döntésnek a *daó*ja, hogy valaki bölccsé vagy közönséges emberré válik-e.

Kezdetben az emberi természet alapvetően jó. Eredetileg nincs különbség a bölcs és az átlagos ember között. A felhalmozott szokások energiája miatt jön létre a különbség a bölcsek és a hétköznapi emberek között.

Ha valaki ápolja a jót, akkor nem veszi el mennytől kapott természetét, és bölccsé válik. Ha viszont valaki azt gyakorolja, ami nem jó, akkor elveszti mennytől kapott természetét, és közönséges emberré válik.

Ha azok, akik jelenleg nem jók, mégis elég tudásra tesznek szert és megváltoztatják útjukat, a hibáktól a jóság felé fordulnak, megszabadulnak a romlottságtól, visszatérnek a becsületességhez és átitatják magukat jósággal, akkor vissza tudják állítani mennytől kapott természetüket, és annak ellenére, hogy közönséges emberek voltak, bölcsekké válhatnak.

Ha azok, akik eredetileg jók, mégsem rendelkeznek elegendő tudással és ezért nem elég óvatosak vagy megfontoltak, ennek következtében a külső körülmények befolyása alá kerülnek és hozzászoknak ahhoz, ami nem jó, akkor elvesztik mennytől kapott természetüket, és noha bölcsek voltak, közönséges emberekké válnak.

A jók olyanok, mint a víz, a nem jók pedig olyanok, mint a jég. Hogy a bölcsek közönséges emberekké tudnak válni és fordítva, ugyanolyan tény, mint hogy a víz jéggé, a jég pedig vízzé tud válni. A hatalmas fejlődés ösvénye ezért nem más, mint a megvilágosodás minőségének megtisztítása és az alapvető jóban való megnyugvás.

Ez csak egy részlet, a teljes mű 122 oldal hosszú.  
További információért keresse fel honlapunkat:

[www.aranyelixir.hu](http://www.aranyelixir.hu)

A *dao* az Út, mely minden ösvény mögött megbújik, az összes elv alapjául szolgáló igazi rendező elv, az összes létező mögött rejlő valódi létező. A taoizmus, a legtágabb értelemben véve, az igazság és a valóság keresése. Szűkebb értelemben véve a Kína ősi tudását hordozó hagyomány. A taoizmus az elmúlt néhány évszázadban sok területre terjesztette ki befolyását Nyugaton. Nyugati nyelveken manapság számos könyv taglalja a taoizmus kapcsolatát a pénzbefektetéssel, az egészséggel, a szexualitással, a háborúval, a tudománnyal, a művészettel, az életmóddal. A *dao felismerése* nem tartozik az ilyen könyvek sorába, mégis tartalmaz mindegyik témából egy kicsit, sőt még többet is – több mint száz módszert ahhoz, hogy teljesen tudatos emberi lényként elérjük a valóságot. Az ősi idők mesterei szerint, ha valaki felismeri azt az egyedülálló Utat, mely minden utat keresztez, akkor birtokolja a kulcsot az összes úthoz, és sikert fog elérni, bármelyik út gyakorlása mellett is dönt.

Liu Yiming (1737–?) taoista beavatott, buddhista és konfuciánus tudós volt. Számos taoista klasszikushoz írt szövegmagyarázatot, köztük Zhang Boduan *Taoista Yijing* és *A taoizmus benső tanításai* című műveihez – mindkettőt Thomas Cleary fordította.

Thomas Cleary a Harvard Egyetemen szerzett doktori címet kelet-ázsiai nyelvekből és tudományokból. A fent említett művek mellett fordításában megjelent még a *Buddhista Yijing*, a *Yijing: A szerveződés daója* és Sunzi *A háború művészete* című műve is.

2500 Ft

ISBN 978-963-12-1772-8



9789631217728

