

AZ ARANYVIRÁG
FAKADÁSÁNAK TITKA

TAI I GIN HUA DZUNG DZSI

FORDÍTOTTA KACZVINSZKY JÓZSEF

Az eredeti források alapján
gondozott szöveg

2022. január

I. Az égi szív

Lü Dzu (Lü Yen), a mester mondotta: Az Önmagától-Valót hívjuk Taonak. Taonak nincs neve és nincs alakja. Ő az Örökkévaló Természet, ő az Egyetemes Lélek. Az Örök Természet és az Örök Élet nem szemlélhető, mert benne lakozik az égi világosságban. Az égi világosság pedig azért nem szemlélhető, mert benne lakozik a két szemmel való térbeli látásban. Ma a vezetőtők lesznek, és mindenekelőtt a Nagy Egy Aranyvirágának a titkát igyekszem feltárni előtetek, hogy azután megmagyarázzak mindent, egyenként a maga helyén.

A Nagy Egy annak a megjelölése, ami felett már semmi sem áll. Az Aranyvirág életre keltésére irányuló varázslatnak a titka abban áll, hogy a cselekvést használjuk fel ahhoz, hogy eljuthassunk általa a nem-cselekvéshez. Mert nem szabad mindent átugrani akarni és egyenesen behatolni törekedni a Nagy Egybe. A ránk hagyott alapvető szabály értelmében kézbe kell vennünk magunkban a tudatosítást annak, ami bennünk örökkévaló. Közben pedig ügyelnünk kell arra, hogy ne tévedjünk el mellékutakra.

Az Aranyvirág: maga a világosság.

Milyen színe van a világosságnak? Feleletként, jelképekül vehetjük az Aranyvirágot. Ez az igazi ereje a mindennek felett álló Nagy Egynek. Az a mondás, hogy „A vizek közeleiben az ólomnak mindenhol egyforma az íze”, erre utal.

A világosság körforgásának az elérésére irányuló munka teljesen a „hátráló mozgásra” támaszkodik, hogy a tudatosság sűrítető és beljebb vihető legyen az égi szívbe. Az égi szív a Nap és a Hold között van.

A Sárga Kastélyról szóló könyv mondja: „A lábnyi háznak a hüvelyknyi területén rendezhető az élet.” A lábnyi ház: az arc. Az arcon a hüvelyknyi terület: mi lehetne más, mint az égi szív? A négyzethüvelyknyi terület belsejében rejlik a Dicsőség. A nefritváros bíbor termében lakik a tökéletes ürességnek és minden élőknek istene. Konfucius követői szerint ez „az űr középpontja”, a buddhisták szerint „az élővilág tornáca”, a taoisták szerint „az ősök világa”, vagy „a sárga kastély”, vagy „a sötét szoros”, vagy „az előző egek helye”. Az égi szív hasonlatos a lakáshoz, amelyben a világosság a ház ura.

Ezért, mihelyt megvalósul a világosságnak a körforgása, az egész testnek minden ereje felsorakozik a ház urának a trónusa előtt, mint amikor egy szent uralkodóhoz, aki megalapozta a fővárosát és megteremtette az alapvető rendet a birodalmában, minden megye elküldi a maga adóját, vagy mint amikor a szolgák és szolgálóleányok maguktól teljesítik uruk parancsait, és mindegyik a maga dolgát végzi, mert az uralkodó nyugodt és félreérthetetlen.

Ezért nektek csak arra kell törekednetek, hogy megindítsátok a világosság körforgását – ez a legnagyobb és a legcsodálatosabb titok. A világosságot könnyű megmozdítani, megrögzíteni azonban nehéz. De ha már elég hosszú időn át folyamatban van a világosságnak a körforgása, akkor kikristályosodik, és ez a természetes legbensőbb-énje az embernek. Ez a kikristályosodott én-tudat túl van mind a kilenc égen. Ez az az állapot, amelyre nézve a Szív Pecsétjéről

szóló könyv azt mondja: „Hallgatva szállsz a Kikelet elébe.”

Az alapvető szabály gyakorlati keresztülvitelének az érdekében nem szükséges más eljárások után kutatnotok, hanem egyszerűen összpontosítsátok rá a gondolataitokat. Leng Yen könyve mondja: „A gondolatok összpontosítása révén repülni lehet, és az ember az égben születik meg.” Az Ég nem a széles kék égboltozat, hanem az a hely, ahol a Teremtő házában a testiség mivolta nemződik. Ha elég sokáig folytatjátok, akkor az anyagjellegű testen felül egészen természetesen előáll egy másik test, a legbensőbb-énnek a teste is.

Az Aranyvirág az életelixír (a bölcsek köve). A Lélek Öntudatának minden megmozdulása a szívtől függ. Van erre egy titkos varázslat, ami bár egészen határozott és pontos, mégis annyira elfolyó, hogy a legnagyobb fokú intelligenciát és tiszta értelmet, és a legnagyobb fokú elmélyedési készséget és nyugodtságot kívánja meg az embertől. Mert azok, akikben nincs meg ez a legnagyobb fokú intelligencia és megérteni tudás, nem találják meg a módszer alkalmazásának útját; azok az emberek pedig, akikből hiányzik a legnagyobb fokú belemerülési készség és nyugodtság, nem tudják megtartani.

II. Az énségi-szikra és a tudatos-én

Lü Dzu, a mester mondotta: Az éghez és a földhöz viszonyítva az ember csak olyan, mint az egy napig élő legyececske. A nagy Taohoz képest azonban az ég és a föld is csak légbuborék és árnyék mindössze. Csak az egyéni-lélek és az Örökkévaló Természet áll az idő és a tér fölött.

A csírában rejlő erő éppúgy alá van vetve a mulandóságnak, mint az ég és a föld; az énségi-szikra azonban túl van a poláris különbségek tartományán. Itt van az a hely, ahonnan az égboltnak és a földnek a léte származik. Azok a tanítványok, akik az énségi-szokrát tudatosítani tudják magukban, a világosság és a sötétség poláris ellentétei fölé emelkednek, és nem tartózkodnak többé a három világban. Erre azonban csak az lehet képes, aki látta az Örökkévaló Természetet a maga őseredeti arculatában.

Amikor az ember kilép az anya testéből, az énségi-szikra a négyzethüvelyknyi területen lakozik, a két szem között, a tudatos-én azonban lent lakik a szívben. Ennek az alsó, húsból való szívnek az alakja olyan, mint egy nagy körtée, fedezi a tüdő, támogatja a máj, és szolgálják a belek. Ez a szív függő viszonyban van a külvilággal. Ha csak egy napon át nem eszünk semmit, a szív már nagyon rosszul érzi magát. Ha valami ijesztőt hallunk, dobogni kezd, ha bosszúság éri az embert, akadozik, ha szemtől szemben áll az ember a halál tényével, a szívet szomorúság fogja el, ha pedig valami szépet látunk, a szív elvakul a szépség láttára. Ámde az

égi szív a fejben, az mikor mozdult volna meg, csak a legcsekélyebb mértékben is? Azt kérdezed, hogy: Az égi szív nem tud megmozdulni? Akkor így felelek: Hogyan mozdulhatna meg az öntudat lényege a négyzethüvelyknyi területen? Ha valóban megmozdul mégis, akkor az nem jó. Mert általában, amikor az emberek meghalnak, akkor mozdul meg, ez azonban nem jó. A legjobb persze az, ha a világosság már öntudatos testté sűrűsödött az emberben, és ha életerejével lassanként áthatja az ösztönöket és a megmozdulásokat. Ez azonban olyan titok, amelyről évezredek óta nem beszéltek.

Az alsó szív úgy viselkedik, úgy mozog, mint egy erős és hatalmas hadvezér, aki saját kezébe ragadta az államügyek vezetését, és aki semmibe sem veszi az égi uralkodót, annak gyengesége folytán. Ha azonban sikerül megerősíteni az Ősi Kastélyt és megóvni azt, akkor olyan a helyzet, mint amikor egy erős és bölcs uralkodó ül a birodalom trónján. A két szem körforgásba hozza a világosságot, mint két minisztere a jobb és bal oldalnak, akik minden erejükkel az uralkodót támogatják. Ha a központban ily módon rend áll fenn az uralkodás kérdésében, akkor az összes zendülő megfordul, és azontúl úgy tartják lándzsájukat, hogy az uralkodásból fakadó parancsoknak engedelmessé válnak.

Az életelixír megvalósításához vezető úton a három legfontosabb varázskellék: a csíra-víz, a lélek-tűz és a gondolat-föld – ez a három. Mi a csíra-víz? Az előző világnak egyetlen, valóságos ereje. A lélek-tűz, az éppen maga a világosság. A gondolatok-talaja pedig valójában az égi szív, a középben levő hajlékban. A lélek-tűzét a hatás elérése végett vesszük igénybe, a gondolatok-talaját mint a dolgok alapvető szubsztanciáját, a csíra-vizet pedig mint alapul szolgáló meghajtást, lendületet. Általánosságban az emberek

a gondolataikkal hozzák létre a testüket. A test nem csak a hat lábnyi nagyságú külső testből áll. A testben van a láya. A láya az öntudat függvénye, mint az öntudat hatására létrejött valóság. A tudatosság a láya függvénye, minthogy annak révén áll elő. A láya yin-jellegű, a tudat szubsztanciája. Amíg az effajta tudatosság nem szenved megszakítást, addig nemzedékről nemzedékre újra megterem, és a láya alaki változatai, valamint a dolgok velejének továbbándorlása sohasem szűnik meg a létben.

E mellett azonban ott van a rádzsza, amelyben az öntudat rejtőzik. A rádzsza nappal a szemekben lakik, éjszaka a májban üt tanyát. Ha a szemekben lakik, akkor lát; ha a májban tanyázik, akkor álmodik. Az álmok az öntudat vándorlásai, mind a kilenc égen és mind a kilenc földön át. Aki azonban az ébrenlét folyamán is sötétségben merül el, mert a test valóságához láncoltan él, az a láya rabja. Ezért van szükség a világosság körforgása által a rádzsza koncentrációjára és ezáltal az öntudat megőrzésére, hogy így a láya leigázhatóvá váljon, a tudatosság pedig feljebb vihető legyen. A régi mestereknek a módszere, hogy ki tudjunk emelkedni a térbeli világból, abban áll, hogy a sötétség salakjaival szennyezett fémeket tökéletesen összeolvasztván, ki tudjuk választani belőle a tiszta nemes fémeket, a teremtő valóságot. Nem egyéb ez, mint a láya háttérbe szorítása és csökkentése, és egyúttal a rádzsának a kibontakoztatása, teljessé tétele. A világosságnak a körforgásba hozása pedig a varázseszköz arra, hogy csökkenjen a sötétség, és hogy lehetővé váljék a láyán való uralkodás. Még akkor is, ha munkánk nem közvetlenül a teremtő öntudat visszavezetésére irányul, hanem csupán a világosság körforgásba hozásának varázseszközére korlátozódik csupán, ne feledjük, hogy a világosság éppen maga a teremtő öntudat.

Körforgásba hozása révén megvalósul a Teremtőhöz való visszatérés. Ha ezt a módszert követjük, akkor a csíra-víz önként és bőségesen rendelkezésünkre áll, a lélek-tüze kigyullad, a gondolatok-talaja pedig megszilárdul és kikristályosodik. A szent magzatot így ki lehet hordani. A szkara-beusz hengergeti a galacsinját, és a galacsinban előáll az élet, az ő lelki koncentrációjára irányuló osztatlan munkájának a hatása folytán. Ha pedig még a szemétben is létrejöhet egy embrió, amely elhagyja burkait, akkor éppen az égi szívünk lakhelye, amelyre a szemléletünket koncentráljuk, ne tudna egy testet létrehozni?

Az egyetlen hatóképes igaz Valóság, amikor alásüllyed a teremtés folyamán, rádzsára és láyára tagozódik. A rádzsza az égi szívben marad, és a világosság (yang) természetével bír, ő a könnyűnek és a tisztának az ereje. A rádzsza az, amit a Nagy Űrtől kapunk, az egyetlen, ami nem nyert más alakot, mint amilyennel az őскеzdet idején bírt. A láyának olyan a természete, mint a sötétségé. A nehéznek és a homályosnak az ereje ez, bezárva a testnek a húsból való szívébe. A rádzsza szereti az életet. A láya a hálált keresi. Minden érzéki élvezet és indulathullámozás a láya hatására áll elő. Ez a tudatos tudat, amely a halál után vérrel táplálkozik, az élet folyamán azonban örökös bajban és nélkülözésben szenved. A sötét a sötéthez tér meg, és a dolgok a maguk módján vonzódnak hozzá. Ámde a tanítvány ért ahhoz, hogy a sötét láyát olyan tökéletesen átszűrje, hogy tiszta világossággá változzék át.

III. A világosság körforgása és a középpont megőrzése

Lü Dzu, a mester mondotta: Mióta ismeretes a „világosság körforgása” kifejezés? Ez a kifejezés a Forma Kezdetének Igaz Emberétől származik. Ha a világosságot körforgásba hozzuk, akkor az égnek és a földnek, a világosságnak és a sötétségnek minden ereje kikristályosodik. Ez az, amit csírakeltő gondolkodásnak mondunk, vagy az erő megtisztításának nevezünk. Amikor megkezdjük ennek a varázslatnak az alkalmazását, akkor úgy van, mintha a létezőben volna valami nem létező; idővel azonban, ha a munkánk már befejezést nyert és egy másik test van a földi test fölött, akkor úgy van, mintha a nem-létezőben volna a valóban létező. Száz napnak a koncentrált munkája után válik csak először igazivá a világosság, akkor válik először a lélek tüzévé. Száz nap után magától előáll a világosságban az égi világosságnak egy pontja. Az apró igazgyöngy pillanatszerűleg áll elő. Olyan ez, mint amikor a férfi ölelése folytán a nőben fogamzás megy végbe. Akkor egészen csöndben kell lennünk, hogy arra várakozzunk. A világosság körforgása a tűznek az időszak.

A lét keletkezését a fénysugár dönti el. A tárgyak világában a Nap, az emberben a szem. Az öntudatnak az énünkkel való azonosítását és az öntudatnak a szétszóródását elsősorban ez az erő hozza mozgásba, amikor kifelé irányul,

amikor lefelé áramlik. Ezért az Aranyvirág varázslata teljességgel a hátráló mozgás módszerére támaszkodik.

A világosság körforgása nem a csirától a virágzásig tartó pályafutása egyetlen testnek csupán, hanem valójában a teremtő alakítóerőknek a tényleges körforgása. Nem a képzeletműködés múló játéka áll előttünk ebben a körforgásban, hanem minden idők örök körforgásának a kimerítése és megszüntetése, vagyis az újraszületése. Ezért jelent egy lélekzési szünet egy esztendőt az emberi időszámítás szerint, és száz esztendőt az újraszületek hosszú éjszakáján.

Valahányszor megadja egy fogamzás az ember személyiségének a színezetét, az ember a körülményeknek megfelelően megszületik a külső világban, és késő öregkoráig egyetlen egyszer sem tekint hátra többé. A világosságnak az ereje kimerül és elfolyik ily módon, és ez viszi tovább az embert a kilencszeres sötétség világába, az újraszületek folyamán. Leng Yen könyvében olvashatjuk: „A gondolatok összpontosítása révén az ember repülni képes, a vágyak összpontosítása azonban a bukáshoz vezet.” Ha a tanítvány többet foglalkozik a vágyaival, mint a gondolataival, akkor a süllyedés ösvényére lépett. Csak a befelé-fordulás és a nyugalom által érhető el az igaz megismerés – ezért van szükség a hátráló mozgás módszerére.

A Titkos Kinyilatkoztatások Könyvében áll: „A rabágból való kiváltás lehetőségét a szem őrzi magában.” A Sárga Uralkodó Egyszerű Kérdéseiben pedig: „Az emberi test – csirától a virágzásig tartó – pályafutásának fent, az űrben kell összpontosulnia.” Ez a mondottakra vonatkozik. Ebben a mondatban foglaltatik benne az Örökkévalóval való egyesülésnek és a világ legyőzésének a titka. Ez a közös célja minden igaz vallásnak.

A világosság nem csak a testben van, és nem csupán a testen kívül. A hegyeket és a folyókat, és magát a nagy földet is, a Nap és a Hold világítja meg – ez is ugyanaz a világosság. Nem csak a testben van meg tehát. A megértés és az összefüggések tiszta felismerése, az igaz megismerés és a megvilágosodás, és minden megmozdulás sem egyéb valójában, mint ugyanaz a világosság. Ennélfogva nem csak a testen kívül van. Az ég és a föld világosságának a kibontakozása betölti a határtalan teret. Ámde egyetlen emberi test világosságának a kibontakozása is szintúgy áthalad az égen, és beborítja a földet. Ezért, mihelyt már körforgásban van a világosság, ezzel egyidejűleg az ég és a föld, a hegyek és a folyók is mind körforgásban vannak. Az emberi test csirájának a virágba fakadását fent a szemben összpontosítani – ez a nagy kulcs, amely megnyitja az emberi testnek a börtönét. Gyermekeim, gondoljátok meg ezt! Ha egyik napon nem gyakoroljátok a befelé-fordulást, akkor ez a világosság kifelé áramlik, ki tudja, hová. De ha naponta csak egy negyedórát szenteltek is a befelé-fordulásnak, akkor ezáltal határtalan időt és ugyancsak határtalan sok születést egyenlíthettek ki. Minden módszer a nyugalomba torkollik. Értelemmel nem lehet felmérni ennek a csodálatos varázseszköznek az értékét.

Ámde amikor átadjuk magunkat a munkának, akkor a nyilvánvalóból a mélybe, a durvából a finomba kell behatolnunk. Minden azon múlik, hogy ne legyen benne megszakítás. A munka kezdete és vége egy kell, hogy legyen. Közben persze vannak hűvösebb és hevesebb periódusok, ez magától értetődik. Ámde a célnak annak kell lennie, hogy az égbolt távlatát és a tenger mélységét elérjük, hogy minden módszernek az alkalmazását könnyűnek és magától értetődőnek találjuk, mert csak akkor tartjuk a kezünkben.

Valamennyi yogi úgy hagyta hátra tanításában a többinek, hogy szemlélődő befelé-fordulás nélkül semmit sem lehet elérni. Amikor Kung-ce mondja: „a megismeréssel célhoz érni”, vagy Szákya (Buddha) mondja: „a szívnek a szemlélete”, vagy Lao-ce mondja: „belső szemlélődés” – úgy ez mind ugyanarra vonatkozik, mind ugyanaz.

A szemlélődő befelé-fordulásról mindenki beszélhet, senki sem tudja azonban gyakorolni és megvalósítani, ha nem tudja, hogy ez a kifejezés mit jelent. Amit a szemlélődő befelé-fordulással befelé kell fordítani, az a tudatos szív, amelynek arra a pontra kell irányulnia, ahol a formaképzés szelleme még nem lépett a megnyilvánulás terére. A hat láb magas testünkön belül, a testünknek ama alakja felé kell törekednünk, amilyen az az ég és a föld teremtése előtt volt. Amikor manapság az emberek csak egy-két órát fordítanak arra, hogy megpróbálkozzanak a meditációval, és ezalatt is csak a saját énjüket szemlélik, és ezt nevezik szemlélődő befelé-fordulásnak – hogyan fakadjon ebből bármilyen érdemleges eredmény?

A buddhizmusnak és a taoizmusnak az alapítója egyképpen azt tanította, hogy az embernek az orra hegyét kell néznie. Ezen persze nem azt értették, hogy a gondolatoknak az orrheggyel kell foglalkozniuk, azon megtapadva. De azt sem értették alatta, hogy míg a szemek az orrheggyre tekintenek, a gondolatoknak a Sárga Középpontra kell összpontosítva lenniök. Ahová a szem tekint, oda irányul a szív is. Hogyan irányulhat tehát egyidejűleg kétfelé a szemlélet, egyrészt fel a Sárga Középpont felé, másrészt lefelé, az orrheggyre? Vagy pedig felváltva, hol fel, hol lefelé kell irányulnia? Ilyen kérdéseket feltenni annyit jelent, mint összetéveszteni az ujjat, amely a Holdra mutat, magával a Holddal.

Valójában mit értettek tehát ezen a kifejezésen? Az „orrhegy” szót nagyon ügyesen választották meg. Az orr kell, hogy zsinórmértékül szolgáljon a szemeknek. Ha nem az orrhoz igazodunk, akkor vagy túlságosan kinyitjuk a szemünket és a távolba nézünk, úgyhogy az orrot nem is látjuk közben, vagy pedig annyira lecsukódik a szemünk, hogy megint csak nem látjuk az orrot. De ha túlságosan kinyitjuk a szemünket, akkor elkövetjük azt a hibát, hogy kifelé tekintünk, ami által könnyen szétszórttá válik a szemléletünk. Ha pedig túlságosan behunyjuk a szemünket, akkor abba a hibába esünk, hogy a szemléletünk befelé siklik, miáltal könnyen az álmokba süllyedünk. Csakis akkor, ha a szemhéjunkt a megfelelő mértékben bocsátjuk alá, látjuk jól az orrhegyet. Ezért vesszük az orrhegyet zsinórmértékül. Mindössze arra kell törekednünk, hogy a szemhéjat a kellő mértékben engedjük alá, és hagyjuk, hogy a világosság magától beáradjon, anélkül, hogy azon igyekeznénk, hogy a világosságot magunkból összpontosítottan befelé akarjuk sugározni. Az orrhegy nézése csak a belső összpontosítás kezdetén szolgál arra, hogy a szemeket a megfelelő látási irányba állítsuk be a meghatározott zsinórmérték szerint – a továbbiak során már nincs fontossága. Olyan ez, mint amikor egy kőműves kitűzi a zsinórmértéket. Mihelyt elhelyezte, a munkájával már csak ahhoz igazodik, anélkül azonban, hogy folytonosan arra fordítana gondot, hogy a zsinórmértéken tartsa a szemét.

A rögzített szemlélődő befelé-fordulás a buddhizmusban ismertetett módszer, amelyet a legkevésbé sem tekintettek titoknak.

Az ember figyelje mindkét szemmel az orra hegyét, üljön egyenesen és kényelmesen, és szívét függessze a hajlandóságok közötti középpontra. A taoizmus ezt a pontot

„a Sárga Középpontnak” nevezi, a buddhizmus pedig „a szimbólumok közötti középpontnak”. Mindkettő ugyanegyet jelent. De nem jelenti szükségképpen a fejnek a közepét. Mindössze arról van szó, hogy a gondolkodást arra a pontra kell vinni, amely pontosan a két szem közötti középpontban van – akkor jó. A világosság rendkívül mozgékony valami. Ha a gondolkodást a két szem között levő középpontra függesztjük, akkor a világosság önmagától befelé áramlik. Nem szükséges a figyelmet különösképpen a központban levő Kastélyra irányítani. Ez a néhány szó foglalja magában a legfontosabbakat.

A „hajlandóságok közötti középpont” nagyon finom meghatározás. A középpont mindenütt jelenvaló és mindent önmagában foglal, olyan értelemben, hogy az egész teremtési folyamatnak a kiváltása belőle ered. A hajlandóság pedig: valamely bejárat nyílása, kapuja. A hajlandóság úgy értelmezendő, hogy ha a benne rejlő emlék felmerül, akkor a hajlandóság a benne rejlő szimbólum értelmében, mint ösztönzés, valaminek a kezdetét, megkezdését, magát a Kezdetet jelenti – ámde a folytatást, a továbbiakat nem vonja maga után a kérlelhetetlen szükségszerűség erejével. A „középpont” és a „hajlandóság” kifejezések jelentése szinte megfoghatatlanul elvont és finom.

A megrögzített szemlélődő befelé-fordulás nem nélkülözhető, ha a megvilágosodásnak a megszilárdulását akarjuk elérni, mert e nélkül az nem valósítható meg. De nem szabad mereven ülve tétlenül maradni, amikor világi gondolatok merülnek fel közben, hanem ki kell nyomozni, meg kell vizsgálni, hogy hol van a felmerült gondolat, hol támadt és hol szűnik meg. Tovább folytatott gondolkodással azonban nem jutunk a gondolatok sorának a végéhez. Meg kell elégednünk azzal, hogy lássuk, hol keletkezett az illető

gondolat, de nem szabad követnünk a keletkezési pontján túl, visszafelé sem, hogy oda hogyan jutott, mert a szívet megtalálni, vagyis az elmével az elmét megismerni, a tudattal a tudat lényegét megvilágítani nem lehetséges. A tanítás folyamán, együttesen, a szív állapotait akarjuk nyugalomba hozni, ebben áll a helyesen megrögzített szemlélődő befeléfordulás. Ami eltér ettől, az hamis kontempláció. Az utóbbi semmiféle célhoz nem vezet. Ha pedig a gondolatok áradata később is folytonosan tovább hömpölyög, akkor abba hagyjuk és nem folytatjuk a belső szemlélődést. Akkor a szemlélődő befeléfordulást a megrögzítésnél kezdjük el újra. Ebben áll a megvilágosodás megszilárdításának kettős művelete. Ezt nevezzük a világosság körforgásának. A körforgásba hozás a megrögzítés. A világosság a befeléforduló szemlélődés. Megrögzítés befeléforduló szemlélődés nélkül: körforgás világosság nélkül. Befeléforduló szemlélődés megrögzítés nélkül: világosság körforgás nélkül. Jegyezzétek ezt meg magatoknak!

IV. A világosság körforgása és a lélekzés szabályozása

Lü Dzu, a mester mondotta: Az elhatározást teljes szívvel kell végrehajtanunk, anélkül, hogy eredményt várnánk tőle, akkor önként válik eredményessé. A gyakorlati tanulás első időszakában főleg két hibával kell megküzdenünk, mégpedig a tehetetlenség és a szétszórtság hibájával. Ámde ezen lehet segíteni: nem szabad szívünket túlságosan beleadnunk a lélekzésbe. A lélekzés a szívből fakad. Ami a szívből felszínre tör, az a lélekzet. Mihelyt megmozdul a szív, erőre kap a lélekzés. A lélekzésben rejlő erő valójában nem egyéb, mint átalakult szív működés. Ha gondolataink nagyon gyorsan követik egymást, akkor könnyen támadnak fantázia szülte elképzeléseink, ezeket pedig mindig egy-egy lélekzetvétel kíséri, mert ez a belső és külső lélekzés úgy függ össze egymással, mint a hang és a visszhang. Naponta számtalan lélekzetvételt teszünk, és így számtalan elképzelésünk is sorakozik egymás után. És úgy illan el közben a szemléletünk tisztasága, mint ahogy a fa kiszárad, és ahogyan hamuvá válik a parázs.

Ne legyenek tehát gondolataink? Hiszen nem lehet gondolatok nélkül élni. Ne lélegezzünk? Lélekzés nélkül sem lehet élni. A helyes megoldás az, ha a betegséget gyógyszerként használjuk fel. Miután a szív és a lélekzés szorosan összefügg egymással, ezért a világosság körforgásba hozását egyeztetni kell a lélekzésnek a szabályozá-

sával. Ehhez elsősorban a fülnek a világosságára van szükség. A szemnek a világossága: a Nap és a Hold egyesített világossága a külső világban. A fülnek a világossága: a Napnak és a Holdnak az egyesült csírája az elme belsejében. A csíra nem más, mint a világosság kikristályosodott formája. Mindkettőnek ugyanaz az eredete, és csak névben különböznek egymástól. Ezért a dolgokban rejlő értelem, a fül, és a dolgok értelmes volta, a szem: együttesen egy és ugyanaz a működésben lévő világosság.

A gyakorláshoz való elhelyezkedésnél, a szemhéjaknak a megfelelő lebecsátásával, a szemet használjuk fel a zsinórmérték kitűzéséhez, majd az érdeklődésnek elzárjuk lefelé az útját. Ha azonban ez nem akar sikerülni, akkor a szívet arra állítjuk rá, hogy a lélekzést hallgassa, figyelje. A ki- és belélekzést nem szabad a füllel meghallani tudni. Amit hallanunk kell, az éppen az, hogy a lélekzésnek nincsen hangja. Mihelyt hangot ad, a lélekzés már durva és felületen jár, és nem hatol ki a szabadba. Akkor a szívet egészen könnyűvé és jelentéktelenné kell tennünk. Minél inkább elhagyjuk, annál jelentéktelenebbé válik, és minél jelentéktelenebb, annál nyugodtabb lesz. Egyszer majd úgy elhalkul, hogy megszűnik létezni. Akkor a lélekzés mivolta felismerhetővé válik, és tudatos lesz a szív alkata is. Ha a szív tiszta, akkor a lélekzés is finom, mert a szív minden megmozdulása lélekzést indít. Ha a lélekzés finom, akkor a szív tiszta, mert a lélekzésben rejlő erő visszahat a szívre. Ahhoz, hogy a szívet megrögzíthessük, elsősorban a lélekzés erejét kell szabályoznunk. A szívre nem lehet közvetlenül hatni. Ezért a lélekzésnél fogjuk meg a dolgot, és ez az, amit az összefogott lélekzési-erő megőrzésének nevezünk.

Gyermekeim, nem értitek a mozgás lényegét? A mozgást külső eszközök révén lehet létrehozni. A megmozdítani-tudás csak egy más neve a megfékezni-tudásnak, amit együttesen a dolgok felett való uralkodásnak nevezünk. Így egyszerűen azzal, hogy futunk, a szívet hevesebb mozgásra tudjuk bírni. Vajon a nyugalom összefogásával nem lehet lecsendesítenünk a szív hullámozását? A nagy yogik, akik felismerték, hogy a szív és a lélekzés ereje egymást kölcsönösen befolyásolják, egy könnyített módszert eszeltek ki az utókor számára, hogy segítségünkre legyenek vele.

Az Elixír Könyvében áll: „A tyúk ki tudja költeni a tojásait, mert a szíve mindig odahallgatva figyel.” Ez egy igen fontos varázsmondás. A tény, hogy a tyúk ki tudja költeni a tojást, a hő erejének hatásán alapszik. A hőhatás azonban csak a külső burkot tudja átmelegíteni, a belső részbe behatolni nem tud. Ezért a tyúk, a szívével, befelé vezeti ezt az erőt. Ezt a hallás segítségével teszi. Ebbe összpontosítja egész szívét. Ha a szív behatol, akkor behatol az erő, a fióka pedig életre kel, mert eléri a hő ereje. Ezért a tyúknak, még ha el is hagyja olykor a tojásait, mindig készséges füllel kell odahallgatva figyelnie a születendőre, akkor a tudatosság összefogása nem szenved megszakítást. Ha pedig a tudatosság összefogása minden megszakítástól mentes marad, akkor a hő erejének hatása sem szenved megszakítást, nappal éppúgy nem, mint az éjszaka folyamán sem, és így az Örökkévalónak életre kel a tudatossága. Az énségi-szikra ébredése akkor következhetik be, ha a szív már előbb meghalt. Ha az ember el tudja érni, hogy meghaljon a szíve, akkor az énségi-szikrába megy át az élet. A szív megölése azonban nem jelenti a kiszikkasztását vagy elfonnyasztását a szívnek, hanem annyit jelent, hogy a szív osztatlanul és rögzítetten egy lett.

Buddha mondotta: „Ha szívedet egyetlen pontra rögzíted, akkor számodra semmi sem lehetetlen.” A szív könnyen elfut, ezért a lélekzés erejével kell rögzíteni. A lélekzés ereje könnyen durvává válik, ezért a szívvel kell megfinomítani. Ha így járunk el, lehetséges vajon, hogy a szív nem rögzítődik meg?

A tehetetlenség és a szétszórtság hibája ellen nyugodt munkával kell küzdenünk, amelyet naponta megszakítás nélkül végzünk. Akkor teljes bizonyossággal bekövetkezik a siker. Amikor nem ülünk a belső szemlélődés helyzetében, gyakran szétszórttá válik a figyelmünk, anélkül, hogy észrevennők a szétszórtságát. Magának a szétszórtságnak a tudatosítása az az eszköz, amellyel a szétszórtságot ki tudjuk küszöbölni. A tehetetlenség, amelyről nem tudunk, és a tudatosított tehetetlenség: ezer mérföldre vannak egymástól. A nem tudatos tehetetlenség valóban tehetetlenség, a tudatosított tehetetlenség azonban már nem teljesen az, mert valamelyes világosság már beléhatolt. A szétszórtságnak az az oka, hogy az érdeklődés szertekalandozik, a tehetetlenségnek pedig az, hogy a szív még nem tisztult meg. A szétszórtságon sokkal könnyebb segíteni, mint a tehetetlenségen. Olyan ez, mint valamely betegség esetén: mert ha fájdalmat vagy viszketést érzünk, találhatunk arra orvosságot; a tehetetlenség azonban egy olyan betegséghez hasonlít, amely teljes érzéketlenséggel jár. A szétszórtságot össze lehet fogni, a zavarodottságot rendezni lehet, ámde a tehetetlenség és a belefeledkezés tompa és sötét dolog. A szétszórtságról és a zavarodottságról legalább annyit tudunk, hogy hol áll fenn, a tehetetlenség és a belefeledkezés állapotában azonban egyedül a láya működik. A szétszórttság állapotában a rádzsának még aktív szerepe lehet, a tehetetlenség állapotában azonban egyedül a sötétség uralkodik.

Ha a belső szemlélődés folyamán elálmosodunk, ez a tehetetlenségnek a hatására következik be. A tehetetlenséget csakis a lélekzés segítségével tudjuk kiküszöbölni. Mert bár az orron és a szájon át be- és kiáramló lélekzetvétel nem az igazi lélekzés, mégis kapcsolatban áll azzal az igazi lélekzésnek a ki- és beáramlása.

A belső szemlélődéshez való elhelyezkedés folyamán ezért nyugodtan kell tartani a szívet, és összefogva az erőt. Hogyan lehet a szívet megnyugtatni? A lélekzés által. A lélekzésnek a ki- és beáramlásáról csakis a szívnek szabad tudnia, azt nem szabad hallani füllel. Ha nem lehet hallani, akkor a lélekzés finom, ha pedig finom, akkor tiszta. Ha hallani lehet, akkor a lélekzés durva, és ennél fogva zavaros, ha pedig fel van kavarva, akkor bekövetkezik a belefeledkezés és a tehetetlenség állapota, azzal a hajlammal együtt, hogy elaludjunk. Mindez magától értetődik.

Ámde a szívvel a lélekzés közben helyesen bánni tudni, ezt külön meg kell tanulnunk. Bánni kell vele, anélkül, hogy használnók. A hallásra csak egészen gyöngén szabad rábocsátanunk a világosságot. Ennek a mondatnak rejtett értelme van. Mert mit jelent a világosság rábocsátása? A szem világosságának az önálló rávetülését. A szem csak befelé tekint, és nem kifelé. Anélkül, hogy kifelé tekintenénk, világosságot tapasztalni, annyit jelent, mint befelé tekinteni, ámbár itt nincs és nem lehet szó tényleges beféletekintésről. Mit jelent hallani? A fül világosságának az önálló rávetülését valamire. A fül csak befelé hall, anélkül, hogy kifelé hallana. Anélkül, hogy kifelé hallgatnánk, világosságot tapasztalni, annyit jelent, mint befelé hallgatni, ámbár itt nincs szó a tényleges befelé való hallgatásról. Ennél a hallásnál csak azt lehet hallani, hogy semmiféle hang sincs jelen; ennél a látásnál csak azt lehet látni, hogy

nincs semmi sem, amit látni lehetne. A szem, amikor nem tekint kifelé, és a fül, amikor nem hallgat kifelé, bezáródik és hajlamos arra, hogy befelé csússzék. A szem és a fül csakis akkor nem lép ki a külvilágba, és csakis akkor nem csúszik befelé, amikor befelé tekintünk és befelé hallgatunk. Ilyen módon küszöbölhetjük ki a tehetetlenséget és a belefeledkezést. Ez az, amire azt mondjuk, hogy a Nap és a Hold csírájának és világosságának az egybekapcsolása.

Ha a tehetetlenség hatására elálmosodunk, keljünk fel, és járjunk ide-oda. Ha kitisztult a tudat, ülünk vissza, és folytassuk a belső szemlélődést. Ha reggel van rá időnk, úgy egy tömjénfüstölő elézésének az idejéig végezzük a befeléfordulást, ez a legjobb megoldás. Délután már zavarnak az emberi foglalatosságok és ezért könnyen beleesünk a tehetetlenségbe. De nem muszáj egy tömjénfüstölőhöz igazodnunk. Csak félre kell tennünk minden bonyodalmat és gondot, és egy ideig egészen csöndesen kell ülnünk. Idővel el lehet érni, hogy ne zuhanjunk bele a tehetetlenségbe, és hogy ne aludjunk el.

V. Eltévelyedések a világosság körforgása közben

Lü Dzu, a mester mondotta: Munkátok lassan összefogott lesz és érett, ámde mielőtt elérhetitek azt az állapotot, amikor az ember mint egy kiszáradt fa ül a kőszikla előtt, még sok lehetősége áll fenn az eltévelyedésnek, amire figyelmeztetni akarlak benneteket. Ezeket az állapotokat akkor ismerjük fel csupán, amikor átéléseink révén találkozunk velük. Fel fogom sorolni őket. Az én tanításom abban különbözik a buddhiztikus yoga-irányzattól, hogy annak az útnak, amelyre én vezetlek benneteket, lépésről lépésre megvannak a maga bizonyító erejű ismertetőjelei. Először az eltévelyedésekről beszélek, és csak azután szólok majd a bizonyítékul szolgáló jelekről.

Mielőtt hozzáfogunk, hogy végrehajtsuk az elhatározásunkat, gondoskodnunk kell arról, hogy minden kényelmesen csendes magatartás közben legyen végrehajtható. A szívet nem szabad túlságosan igénybe venni. Ügyelnünk kell arra, hogy az erő teljesen önműködően, mindig megfeleljen a szív állapotának, és viszont. Csakis így érhetjük el a nyugalmi állapotot. A nyugalmi állapot idejére gondoskodnunk kell a megfelelő körülményekről és az alkalmasan megválasztott helyről. Nem szabad leülnünk a szemlélődő befelé-forduláshoz a célunkat nem szolgáló foglalatosságok közben, mint mondják: ezalatt nem szabad üres dolgokat az eszünkben tartani. Minden kapcsolatot félre kell tennünk,

egészen szabadnak és önállónak kell lennünk közben. De a gondolatainkat a befelé-fordulás helyes keresztülvitelére sem szabad irányítanunk ilyenkor. Mert ha az igyekezetünk túlságosan nagy, akkor beállhat ez a veszély. Nem mondom azt, hogy a legkevésbé sem kell igyekeznünk, és hogy ne fordítsunk a munkára semmi gondot, de a helyes magatartás a két véglet között van középen; ha szándékosan elérjük a szándéktalanságot, akkor helyesen ragadtuk meg a dolgot. Teljesen szabadon és minden megzavartság nélkül járjunk el, magára az önállóságra támaszkodva.

Aztán nem szabad beleesnünk a bennünket behálózni akaró világba. A behálózó világ ott van, ahol a sötét démonok öt fajtája űzi a maga játékait. Így például, ha a figyelem megrögzítése után főként a száraz fa és a kihunytt hamu szimbólumai merülnek fel a gondolatainkban, és csak kevés gondolatunk rejti magában a nagy földnek a derűs tavaszát. Ilyen módon a sötétség világába süllyedünk alá. Az erő itt hideg, a lélekzés nehéz, és a hideg és a halódó dolgok képei merülnek fel egymás után. Ha sokáig megmaradunk benne, akkor a növények és a kövek birodalmába jutunk.

De nem szabad, hogy megejtsen a megszámlálhatatlanul sok csábítás sem. Mert ez történik, ha a nyugalmi állapot kezdetén, váratlanul és egyre-másra a legkülönbözőbb kapcsolatok merülnek fel folytonosan. Szeretnénk áttörni azokat, de nem tudjuk, akaratlanul is követjük őket és ebben mintegy megkönnyebbülést találunk. Ez pedig annyit jelent, hogy az úrból szolgálta lett. Ha sokáig megmaradunk ennél az állapotnál, akkor a káprázatok megkívánásának a világába kerülünk.

A legjobb esetben a mennyországba jutunk, a legrosszabb esetben a róka-szellemek közé. Egy ilyen róka-szellem képes arra, hogy nevezetes magaslatokon járjon, hogy

a szelet és a holdfényt, a virágokat és a gyümölcsöket élvezze, hogy korallfákban és drágakő-füvekben lelje örömet. De ha így tett három vagy ötszáz éven át, vagy legfeljebb néhány ezer éven át, akkor odavan a jutalma a tetteinek, és a nyugtalanság világában születik újra.

Ezek mind eltévelyedések. Ha pedig már magunk is ismerjük ezeket a téves irányokat, akkor kutathatunk a bizonyító erejű ismertetőjelek után.

VI. Bizonyító erejű élmények a világosság körforgása közben

Lü Dzu, a mester mondotta: Sokféle bizonyító erejű élmény lehetséges. Nem szabad szerény igényűnek lennünk, hanem fel kell emelkednünk odáig, hogy az legyen a meggyőződésünk, hogy minden élőlényt meg kell váltanunk. Nem szabad felületesnek és hanyagszívűnek lennünk, hanem arra kell törekednünk, hogy a szavakat tettekkel bizonyítsuk be.

Ha a nyugalmi állapotot, tartósan és folytonosan, a tiszta derű hatja át, mint amelyet érez magában az ember, amikor kissé mámoros, vagy egy jóleső fürdő után, akkor ez annak a jele, hogy a világosság princípiuma (yang) az egész testben harmóniában van. Ekkor kezd az Aranyvirág bimbóvá fakadni. Ha azután minden nyílás csöndes, és az ezüst Hold az ég közepén áll, és amikor az embernek az az érzése, hogy az egész föld csupa világosság és derű, akkor ez annak a jele, hogy a szívnek a teste világra jön. Annak a jele, hogy az Aranyvirág nyílik.

Később az egész test oly szilárdnak és erősnek érzi magát, hogy nem fél sem fagytól, sem vihartól. Ha afféle dolgokkal találkozom, amelyeket más emberek nem találnak öröndetesnek, azok a legbensőbb-énem derűjét nem zavarhatják meg. Sárga arany tölti be a házat, nefritből valók benne a lépcsőfokok. Rothadó és bűzlő dolgok a földön, ha az igazi erőnek csak egyetlen lehelete éri is azokat, azonnal

újra élővé válnak. A vörös vér tejjé változik át. A húsból való törekeny teste az embernek csupa arany és drágakő lesz. Ez már annak a jele, hogy az Aranyvirág kikristályosodik.

Az Eredményes Belső Szemlélődésről szóló könyv mondja: „A Nap alámerül a nagy vízben és fák sorainak a varázsképei állnak elő.” A Napnak az alámerülése annyit jelent, hogy a káoszban, a szétszórtság és a zavarodottság világában, lehelyeződött a szilárd alap – ez a pólusmentes állapot. A legmagasabb rendű Igaz Szeretet olyan, mint a víz – tiszta és folttalan. A Közömbösség az ura a nagy polaritásnak, Dzszen jegyének előtérbe lépő istene. Dzszen jegyében a megrázásnak a jelképe a fa, ezért állnak elő fáknak a sorai. A fáknak a hétszeres sora jelenti a hét szívnyílásnak a világosságát. Északnyugaton van a Teremtő iránya (Kien). Ha egy hellyel tovább lép, az örvénylés-mélységét éri el (Kán). A Nap, mely alámerül a nagy vízben, a Teremtőnek és az örvénylés-mélységének a jelképe. Az örvénylés-mélységének az iránya Észak. A téli napforduló idején Dzszen még az egész földön rejtett és lappangó csupán. A világosság csak akkor emelkedik újra a föld fölé, amikor a Teremtő Dzszen jegyét éri el. Ezt fejezi ki a faszorok képe. A többi ennek megfelelően értelmezhető.

A második szakasz: erre alapot építeni. Az egész világ olyan, mint a jég; átlátszó drágakővilág. A világosság tűndöklése lassanként kikristályosodik. Ilyenformán előáll egy tornác a magasban, és idővel megjelenik rajta Buddha. Amikor az Aranyvirág élő valósággá válik, ki más lehetne az, mint maga Buddha? Hiszen Buddha az Arany Szentje a Nagy Megvilágosodásnak. Ez egy igen nagy bizonyító erejű élmény.

Van továbbá három olyanfajta tapasztalati bizonyosság, amely megvizsgálható. Az első az, hogy amikor a szemlélődő befelé-fordulás állapotát elértük, az istenek a völgyben tartózkodnak. Halljuk, hogy emberek beszélnek, mintegy száz vagy több száz lépésnyi távolságban; egészen tisztán halljuk mindegyiknek a szavát. Olyan testetlen azonban minden hang, mint amilyenek a völgyből a hegycsúcsra felhallatszó hangok, vagy mint amilyen a visszhang. Állandóan halljuk őket, magunkat azonban sohasem. Ezt az állapotot nevezik úgy, hogy „az istenek a völgyben tartózkodnak”.

Olykor a következőt tapasztalhatjuk: mihelyt elérjük a belső nyugalmat, máris kezd felragyogni szemünk előtt a fény, úgyhogy előttünk minden csupa világosság, mintha egy felhőben volnánk benne. Ha kinyitjuk a szemünket és a testünket keressük, nem leljük többé. Ezt nevezik úgy, hogy „az üres üregben fényesség támad”. Ilyenkor belül és kívül minden egyképpen csupa fény. Ez nagyon kedvező jel.

Vagy pedig amikor a belső szemlélődésben elmerülve ülünk, a húsból való testünk olyan fénylő lesz, mint a selyem vagy a nefrit. Az ülés nehezeére esik az embernek, úgy érzi, mintha fölfelé ragadtatnék. Erre mondják: „az öntudat visszafordul, és az ég felé tör”. Idővel megérhetjük, hogy valóban felemelkedünk.

Ez a háromféle tapasztalat már most felmerülhet. De nem lehet mindent szabatosan meghatározni, hogy ezt vagy azt kell tapasztalnunk. Az ember adottságaihoz mérten, mindenkinek más és más tapasztalatai lehetnek ezen a téren. De ha éppen az említett dolgokat tapasztaljuk, az jó készségre és rátermettségre vall. Úgy vagyunk ezekkel a dolgokkal is, mint amikor vizet iszunk. Az ember maga érzi, hogy a víz meleg-e, vagy hideg. Ezért az effajta tapasztalatokról magunknak kell meggyőződünk, csak akkor igaziak.

VII. A világosság körforgásával való életnek a módja

Lü Dzu, a mester mondotta: Ha sikerül is apródonként körforgásba hoznunk a világosságot, azért továbbra is eleget kell tennünk a földi élet természetes követelményeinek. A régiek mondták: ha a teendők elérnek bennünket, vállalnunk kell azokat, és egészen a gyökerükig meg kell ismernünk mindazokat a dolgokat, amelyek bennünket érintenek. Ha helyes elgondolások alapján rendezzük az életben előadódó dolgainkat, akkor a világosságot nem a külső világnak a dolgai mozgatják, hanem a világosság a saját törvényei szerint kering. Sőt, ilyen módon a világosságnak a körforgása még láthatatlanban is mozgásba hozható lehet – mennyivel inkább fennáll ez a világosságnak a már megvalósult, tényleges körforgása esetén, amely már észrevehetően megnyilatkozik.

Ha a földi, mindennapi élet folyamán szüntelenül képesek vagyunk arra, hogy az előadódó dolgokkal szemben csak pusztá reflexek által reagáljunk, anélkül, hogy akár csak egyetlenegy olyan gondolat is keverednék bele a cselekedeteinkbe, amely saját magunknak a másokkal szemben való viszonyára vonatkozik, akkor ez a körülményekből adódó körforgása a világosságnak. Ez az első titok.

Ha kora reggel minden gondot és bonyodalmat félre tudunk tenni, és két vagy négy órát a szemlélődő befelfordulásnak tudunk szentelni, majd a nap további folyamán,

minden foglalatosságunk során és a külső világnak minden dolgával szemben a tisztán tárgyilagos reflex-metódusra tudjuk beállítani magunkat, és ezt minden megszakítás nélkül folytatjuk így, akkor két vagy három hónap múlva leszálnak hozzánk az Égnek az összes Buddhái, és megpecsételik ezt a magatartást.

VIII. A távolba való utazás varázsszövege

Lü Dzu, a mester mondta: Yü Cing varázsszövegét
hagyott hátra a távolba való utazáshoz:

„Négy szó kristályosítja ki a tudatosságot az Erő
Terében.
Felhők borítják az ezer hegycsúcsot,
A Hold magába gyűjti a tízezer folyót,
A hatodik hónapban hópelyhek hullását szemléljük
váratlanul,
A harmadik órháznál a napkorong vakító sugárzását
látjuk,
A vízben a szelídség szele fűj,
Az Égben vándorolva, a Befogadónak az erejét
fogyasztjuk.
És a titkok legmélyebb titka:
Az ember igazi hazája: az az ország, amely sehol
sincs. ...”

Ezek a verssorok nagyon rejtélyesek. Magyarázatuk a
következőkben adható meg. A legfontosabb, ami a nagy
tudatosságra vonatkozik: „a nem-cselekvésben való cselek-
vés” négy szava. A nem-cselekvés megakadályozza, hogy
formák és képek hálózják be az embert. A „cselekvés
a nem-cselekvésben” pedig megakadályozza, hogy az
érzéketlenség ürességében, a holt semmiben süllyedjen el.

A hatás egészen a középponti Egyből ered, a hatás kiváltása pedig a két szemtől függ. A két szem olyan, mint a nagy járműnek a küllőrúdja, amely az egész teremtést forgatja; a két szem hozza forgásba a világosság és a sötétség pólusát. Az elixír megvalósítása – kezdetben és végül – egyen múlik: azon, hogy a fém a vízben legyen, illetőleg az ólom a víznek a helyén. Eddig a világosságnak a körforgásáról beszéltünk csupán, amikor is utaltunk arra a kezdeti hatáskiváltásra, amely kívülről hat befelé. Ez a hatás segítségével szolgál ahhoz, hogy elnyerhető legyen általa a tudatos uralkodás. Erre van szükségük a tanítványoknak a kezdeti lépcsőfokon. A két alsó átmenetet ápolják, hogy végül eljuthassanak így a felső átmenethez. Ha a sorrend már világos, és ha a megoldás módja már tudatossá vált, akkor az ég már nem őrzi tovább a titkot, hanem elárulja a legmagasabb rendű alaptörvényt. Tanítványok, tartsátok titokban, és tartsátok hozzá magatokat szigorúan!

A „világosság körforgása” az összefoglaló meghatározás. Minél előbbre halad a munka, annál jobban kinyílik az Aranyvirág. Ámde, ha kinyílt, akkor feltárul egy még csodálatosabb módja a körforgásnak. Eddig kívülről fejtettünk ki hatást a bent lévőre, most már azonban a központban tartózkodunk, és onnan uralkodunk mindazon, ami kívül van. Eddig csupán azért szolgáltunk, hogy segítségére legyünk az uralkodónak, de ettől fogva már olyképpen szolgálunk, hogy kiterjesztjük ugyanennek az uralkodónak a parancsait! Az egész viszony megváltozik és megfordul. Ha az ember a módszer alkalmazásával be akar hatolni a szubtilis területekre, akkor elsősorban arra kell törekednie, hogy tökéletesen uralkodni tudjon a test és a szív felett, hogy teljesen szabad legyen és nyugodt, hogy minden kötöttségtől és kapcsolattól függetlenítse magát – hogy a legcsekélyebb

izgalom felmerülésének se adjon helyet – és hogy az égi szív pontosan a középpontban tartózkodjék és maradjon meg. Akkor aztán lebocsájtja mindkét szemre a szemhéját, mint amikor az ember a legfelsőbb helyről parancsot kap, amelynek értelmében miniszterre nevezték ki – vajon ki merészelne nem engedelmeskedni ennek a parancsnak? Akkor mindkét szem az örvénylés-mélységének a házába világít be. Ahová az Aranyvirág fordul, ott az igazi poláris világosság lép elébe. Li, a Nap, kívül világosság és belül sötétség; ez a Teremtőnek a teste. Az egy „sötét” helyet foglalt és úrrá lett benne. Következésképpen ennek az, hogy a külső dolgoktól való függőségben keletkezett a szív, kifelé irányult, és a dolgok áramlása üzte, sodorta. De ha a forgásban lévő világosság befelé irányul, akkor a szív nem a dolgoktól való függőségében keletkezik, a sötétségnek az ereje rögzítődik, és az Aranyvirágban összpontosul a tündöklés. Ez akkor az összefogott poláris világosság. Ami rokon, az vonzza egymást. Így az örvénylés-mélységének (Kán) fény-poláris vonása felfelé törekszik. Ez nem csak a mélyben lévő világosság, hanem ez maga a teremtő világosság, amely a teremtő világosságnak elébe megy. Mihelyt találkoznak, feloldhatatlanul egyesülnek, és előáll a megszakítás nélküli élet, amely jön és megy, emelkedik és süllyed, önmagától, az eredendő Erőnek a házában. Érezni lehet akkor a világosságot és a végtelenséget. Az egész test könnyűnek érzi magát, és repülni szeretne. Ez az az állapot, amelyről azt mondják, hogy „felhők borítják az ezer hegycsúcsot”. Lassan és csendesen mozdul az öntudat ide-oda, emelkedik és süllyed észrevétlenül. A lüktetés megáll, és a lélekezés megszűnik. Ez az igazi nemző egyesülésnek a pillanata, az az állapot, amelyre vonatkozik, hogy „a Hold magába gyűjti a tízezer folyót”. Ebben a sötétségben aztán

az égi szív váratlanul mozdulni kezd. Ez a visszatérése az egyetlen világosságnak, amikor a gyermek megszületik.

Ámde az egyes részleteket kellően meg kell magyarázni. Amikor az ember valamit néz, vagy valamit hallgat, akkor megmozdul a szem és a fül, és követi azokat a dolgokat, amíg csak el nem tűnnek. Ezek a megmozdulások mind alárendeltek, és amikor az égi uralkodó a maga tevékenységében követi azokat, ez annyit jelent, mint „démonokkal együtt lakni”.

De ha az ember, minden megmozdulásban és a mozdulatlanságnak minden fázisában emberekkel és nem démonokkal lakik együtt, akkor maga az égi uralkodó az igazi ember. Ha mozdul, vele együtt mozdulni annyit jelent, hogy a megmozdulás az égben gyökerezik. Ha mozdulatlan, vele együtt csöndben maradni annyit jelent, hogy a mozdulatlanság a Holdnak az üressége. Ha pedig a megmozdulás és a csöndben maradás szünet nélkül váltakozik, szüntelenül vele együtt végezni minden megmozdulást és mozdulatlanságot, és ha a be- és kilélekzésben felszáll és lesüllyed, vele együtt felemelkedni és alásüllyedni a be- és kilélekzésben: ez az, amit úgy neveznek, hogy „ide-oda járni az Ég gyökere és a Hold üressége között”.

Amikor az égi szív még nyugalomban van, akkor a megmozdulás, amelynek még nincs itt az ideje, a gyengeség hibáját őrzi magában. Amikor az égi szív már mozdult, akkor az annak megfelelni akaró megmozdulás, amely csak utána következik be, az élettelenség hibájával bír. Mihelyt az égi szív mozdul, azonnal, egész tudatosságunkkal fel kell emelkednünk a Teremtőnek a házába, és akkor az öntudat világossága megláthatóvá teszi a csúcst – ő a Vezér. Az ilyen megmozdulás felel meg helyesen a kellő időpontnak. Az égi szív felemelkedik a Teremtőnek a csúcsára, és itt

teljes szabadságában kiterjeszkedik. Aztán váratlanul a mély csöndet keresi. Akkor teljes tudatosságunkat gyorsan a Sárga Kastélyba kell vinnünk, mert akkor a szemek világossága megláthatóvá teszi az öntudat központi sárga lakhelyét.

Ha azután a csöndnek a megkívánása következik, akkor nem merül fel egyetlenegy gondolat sem; a befelé tekintő elfelejti hirtelen, hogy tekint valahová. Ebben az időpontban a testet és a szívet teljesen el kell hagynunk. Minden kapcsolat és csábítás nyomtalanul eltűnik ilyenkor. Akkor már azt sem tudom, hogy hol van számomra az öntudatnak a lakhelye, és hol van az olvasztótégelyem. Ha meg akarunk győződni a saját testünk valóságáról, akkor azt tapasztaljuk, hogy nem található sehol. Ez az állapot az Égnek a behatolása a Földbe; az az időpont, amikor minden csoda visszatér a maga gyökeréhez. Ez az, amikor a kikristályosodott tudatosság belép az Erőnek a Terébe.

Az Egy: a világosságnak a körforgása. Amikor hozzáfogunk a megvalósításához, akkor kezdetben még szétszórt, és azon igyekszünk, hogy összefogjuk, amíg csak a hat képesség nem működik. Ebben áll a táplálása és ápolása a saját eredetünknek, az olaj feltöltése, amikor elindulunk, hogy az életet vegyük. Ha pedig már odáig jutottunk, hogy összefogtuk a világosságnak a körforgását, akkor könnyűnek és szabadnak érezzük magunkat, és a legkisebb fáradozásra sincs szükségünk többé ezen a téren. Ez az öntudatnak a megnyugvása az ősök birodalmában, az előző égnek az elfoglalása.

Ha ezután már annyira jutottunk, hogy minden árnyék és minden visszhang kihunyt – olyannyira, hogy a teljes csönd és a nyugalom megszilárdult bennünk – akkor eljutottunk az Erő barlangjának a biztonságába, ahol minden csoda

visszatér a gyökeréhez. Nem változtatjuk a helyünket, de a hely megosztódik. Ez a tértelen űr, amelyben ezer és tízezer hely: egyetlen hely csupán. Nem haladunk együtt az idővel, de az idő is megosztódik. Ez a mérhetetlen idő, az örök jelen, amelyben korszakok összessége: csak egyetlen pillanat.

A szív mindaddig nem tud megmozdulni, amíg nem érte el a teljes és tökéletes nyugalmat. Megmozdítjuk a megmozdulást, és elfelejtjük a megmozdulást; ez nem az igazi megmozdulás. Ezért mondják: „Amikor a külvilág dolgából eredő ingerek hatására mozdulunk meg, akkor a hajtóerő az Örökkévaló Természetben rejlik.” Ha azonban nem a külső világ dolgából eredő ingerek hatására mozdulunk meg, akkor ez a megmozdulás az Égből fakad. Az Örökkévaló Természet, amely egyenértékű az Éggel (Kien), alámerülhet a mélybe és az ösztönök uralma alá kerülhet. Az ösztönök onnan erednek, hogy vannak külső dolgok, hogy van külvilág. Ezek olyan emlékek, amelyek a bennünk rejlő hajlandóságok hatására készek kimozdulni a maguk pozíciójából. Akkor minden megmozdulás újabb megmozdulásokhoz vezet. Ámde ha egyetlen emlék sem merül fel, akkor fellép az igazi emlékezés. Ez a Valóságnak a felismerése. Ha pedig a nyugalomnak az állapotában, amikor teljes a mozdulatlanság, az Égből váltódik ki váratlanul a megmozdulás, vajon nem egyéni szándék nélküli megmozdulás ez? Ez az értelme a nem-cselekvésben való cselekvésnek.

Ami a vers elejét illeti, az első két verssor teljességgel az Aranyvirág működésére vonatkozik. A következő két verssor a Napnak és a Holdnak a kölcsönös egymásba merülésével foglalkozik. A hatodik, vagyis a legmelegebb hónap: Li, a tűz. A szállodogáló fehér hó: az igazi fény-poláris sötétség a tűznek a jegyében, amely jegy kész arra, hogy a

Befogadóba (Kun) térjen meg. A harmadik órház: az örvénylés-mélysége, Kán, a víz. A napkorong az egyetlen poláris vonal a víznek a jegyében, amely utóbbi kész arra, hogy a Teremtő jegyévé változzék át. Ez a két sor foglalja magában, hogyan értelmezendő az örvénylés-mélysége a valóságban, és hogyan fordítható meg a lefelé irányuló lüktetésnek a jegye.

A következő két verssor a nagy jármű küllőrúdjának a magatartásával foglalkozik, a polaritás kiváltásának a felszállásával és az alámerülésével. A víz az örvénylés-mélységének (Kán) a jelképe, a szem pedig a szelídség-szele (Szun). A szemek világossága bevilágít az örvénylés-mélységének a házába, és kormányozza ott a magját a Nagy Világosságnak, vagyis az Öntudatnak. „Az Égben (Kien) vándorolva, fogyasztjuk a Befogadónak (Kun) az erejét” azt jelenti, ahogyan a tudatosság behatol az erőbe, ahogyan az Ég a Földbe behatol, ami a tűz táplálásának az érdekében történik.

A két utolsó verssor végül a legmélyebb titokra mutat rá, amelyet tudnunk kell a kezdettől egészen a befejezésig. Ez a szívnek a megmosása és a gondolatoknak a megtisztítása – ez a fürdő. A szent tudomány a megállítani-tudást tekinti a kezdetnek, és a legnagyobb jó melletti megmaradást a befejezésnek. A szent tudománynak már a kezdete túl van a poláris különbségeken, és ugyancsak túl van a poláris különbségeken a befejezése is.

Buddha úgy beszél a mulandóról, mint a tudatosság létrehozójáról, és ezt a megállapítást a vallása alaptételének tekinti. A mi tanunkban, a taoizmusban pedig az "üresség kieszközlése" kifejezésben benne van annak az egész munkának a fogalma, amely az Örökkévaló Természet és az Örök Élet egyesítésére és teljessé tételére irányul. Mind a

három tan megegyezik abban az egy mondatban, hogy a tudatosság elixírjét kell megtalálni ahhoz, hogy a halálból az életbe lehessen eljutni. Miben áll a tudatosságnak ez az elixírje? Nem más az, mint: mindig a szándék-nélküliségben való tartózkodás. A fürdőnek ez a legmélyebb titka a tanunkban, így a szív üressé-tevésének a munkájára korlátozódik. Ezzel eleget teszünk a nagy feladatnak. Amit itt egyetlen szóval elárultam, az évtizedekig tartó, megfeszített munkának a gyümölcse valójában.

Ha még mindig nem vagytok tisztában azzal, hogy egyetlen szakaszban hogyan lehet jelen egyidejűleg mind a három szakasz, akkor megvilágítom ezt nektek az ürességre, a káprázatra és a középpontra irányuló háromféle buddhisztikus kontemplációnak a segítségével.

A háromféle kontempláció közül az első az ürességre irányul. Minden dolgot, bármi legyen is az, üresnek kell látnunk. Azután következik a káprázatra irányuló kontempláció. Annak ellenére, hogy tudjuk a dolgokról, hogy üresek csupán, mégis zavartalanul hagyjuk a dolgok káprázatát, és a káprázatként felismert káprázatban folytatjuk a magunk foglalatosságait. Ha pedig a káprázatokot zavartalanul meghagyjuk ugyan, ámde nem figyelünk a megnyilatkozásaikra: ez a középpontra irányuló kontempláció. Valójában pedig azalatt, amíg az ürességre irányuló kontemplációt végezzük, tudjuk azt is, hogy a világban lévő megszámlálhatatlanul sok dolognak a káprázata nem szüntethető meg, a megnyilatkozásaikat viszont nem méltatjuk figyelemre közben. Ily módon a háromféle kontempláció egybeesik. Végeredményben azonban a hangsúly az ürességnek a szemléletén van. Ezért, amikor az ürességre irányuló kontemplációt végezzük, az üresség teljességgel és valóban üres, ámde a káprázat is üres, és a középpont is üres ugyan-

akkor. Ha a káprázatra irányuló kontemplációt végezzük, nagy erőre van szükségünk hozzá: akkor a káprázat valóban káprázat, ámde az üresség is káprázat, és a középpont is káprázat ugyanakkor. A középpontra irányuló kontempláció folyamán is felmerülnek az ürességnek a káprázatképei, ámde az ürességet ilyenkor nem üresnek, hanem központinak látjuk. Szemléletünkben felmerülnek a káprázatok is, ámde ilyenkor a káprázatot sem igazi káprázatnak látjuk, hanem valójában központinak ismerjük fel. Ami pedig magát a középpontot illeti, arról nem is kell többet mondanunk.

TARTALOM

I. Az égi szív	3
II. Az énségi-szikra és a tudatos-én	6
III. A világosság körforgása és a középpont megőrzése	10
IV. A világosság körforgása és a lélekezés szabályozása	17
V. Eltévelyedések a világosság körforgása közben	23
VI. Bizonyító erejű élmények a világosság körforgása közben	26
VII. A világosság körforgásával való életnek a módja	29
VIII. A távolba való utazás varázsszövege	31