

高上玉皇心印妙經

上藥三品，神與氣精。
恍恍惚惚，杳杳冥冥。
存無守有，頃刻而成。
迴風混合，百日功靈。
默朝上帝，一紀飛昇。
知者易悟，昧者難行。
履踐天光，呼吸育清。
出玄入牝，若亡若存。
綿綿不絕，固蒂深根。
人各有精，精合其神。
神合其氣，氣合體真。
不得其真，皆是強名。
神能入石，神能飛形，
入水不溺，入火不焚。
神依形生，精依氣盈。
不凋不殘，松柏青青。
三品一理，妙不可聽。
其聚則有，其散則零。
七竅相通，竅竅光明。
聖日聖月，照耀金庭。
一得永得，自然身輕。
太和充溢，骨散寒瓊。
得丹則靈，不得則傾。
丹在身中，非白非青。
誦持萬遍，妙理自明。

Het wonderbaarlijke geschrift van het hartzegel¹ van de verheven Jade keizer

☯ Wordt dagelijks gereciteerd als wegwijzer voor zelfcultivatie. De auteur en datum zijn niet bekend, maar de vermelding van de term 默朝 *mochao*, stille audiëntie (een vorm van meditatieve en liturgische oefening uit de Ming-dynastie) betekent dat de tekst niet ouder is dan de elfde eeuw.

Het hoogste medicijn² kent drie hoedanigheden, *shen*, *jing* en *qi*³⁴,
vaag en onbepaald, schemerig en duister⁵.

Behoudt het niet-zijn⁶ en behoed het zijn⁷,
en in een ogenblik is het gevormd.

Mix het samen in de wervelwind⁸,
na honderd dagen inspanning is het levenskrachtig.

¹ 心印 *Xinyin*, hartzegel. het Chinese woord 心 *xin* kan zowel hart als geest betekenen -de geest huist in het hart- en wordt in het Engels vaak vertaald als heart-mind. In tegenstelling tot het (Zen) Boeddhisme waar een 'hartzegel' wordt doorgegeven van de geest van de meester naar de geest van de discipel (de ultieme Waarheid is met woorden niet te beschrijven), is de daoïstische betekenis dat het zegel van de Dao (de directe verbinding met de Dao, oftewel het 'verkrijgen van de Dao) in de (heldere en stille) geest van de cultivator wordt gestempeld.

² Verwijst hier naar het onsterfelijkheidselixier.

³ Zie het item over *jing*, *qi* en *shen* onder 'Achtergrond'.

⁴ De nadruk op de drie hoedanigheden *shen*, *jing* en *qi*, maken duidelijk dat het hier gaat om een tekst over de innerlijke alchemie. De teksten zijn bedoeld als herinnering bij mondelinge aanwijzingen van een meester. Het commentaar benadrukt dat het hier niet gaat om de 'gewone', wereldlijke vormen van de drie (*houtian*) die bijvoorbeeld worden aangevuld door te ademen en te eten, maar om de pure voorwereldlijke varianten (*xiantian*) de kosmische varianten, die bij de conceptie deel gaan uitmaken van de persoon en die gebruikt kunnen worden op de weg naar onsterfelijkheid.

⁵ Beschrijving van de staat van chaos vóór het in wording komen van het heelal. Manier om over de Dao te spreken. Beschrijving van de meditatieve staat.

⁶ Houd altijd het niet-bestaan van individualiteit en de leegte in gedachten. Behoed altijd de geest van afdwalen (conceptuele en dualistische gedachten) en emoties.

⁷ De twee woorden die hier zijn gebruikt voor 'behouden' en 'bewaken', respectievelijk '*cun*' en '*shou*' zijn technische termen die worden gebruikt om verschillende vormen van meditatie mee aan te duiden.

⁸ 迴風 *Huifeng*, wervelwind. (Samengevat uit 上清大洞真經序 *Shangqing dadong zhenjingxu*, het voorwoord van het Hoogste helderheids ware geschrift van de grote grot). De wervelwind (ontstaan in het niet-bestaan, vorm gekregen in het bestaan) verwijst naar een kosmologisch principe waarbij het wervelende Mysterie (vormloos en stil) oorspronkelijke *qi* (en vorm) verspreid naar de verste uithoeken van het universum. In de traditie van het Hoogste helderheids (上清 *Shangqing*) daoïsme verwijst het ook naar een cultivatiemethode waarbij goden worden gevisualiseerd in de organen van het lichaam terwijl zij *qi* uitzenden die door het lichaam wervelt. Een verwante methode identificeert de wind als de adem en beschrijft hoe de Vijf fasen binnen het lichaam tot één (metaal) kunnen worden (terug) verrijnd.

Houd in stilte audiëntie⁹ met de hoogste keizer¹⁰,
en na 12 jaar stijg je op¹¹.

Zij met kennis ontwaken gemakkelijk,
maar onwetenden volgen een moeizame weg.

Pas het optreden van de hemelse lichten toe¹²¹³,
adem om je helderheid te voeden¹⁴.

Uit het mysterie, het vrouwelijke in¹⁵,
nu vergaan, dan bestaand,
regelmatig¹⁶, zonder onderbreken,
versterk de steel, verdiep de wortels¹⁷.

⁹ 默朝 *Mochao*, stille audiëntie, een vorm meditatieve en liturgische oefening uit de Ming-dynastie.

¹⁰ Het commentaar zegt hier dat de hoogste keizer in het lichaam, het levenskrachtige licht van de oorspronkelijke natuur/aard is of de voorwereldlijke oorspronkelijke *shen*/ziel.

¹¹ Word je onsterfelijk.

¹² Het commentaar trekt hier een vergelijking tussen de werking van de hemel en de ademhaling: “De hemel is niet van zichzelf verlicht. De zon, maan en sterren geven licht. De zon kent schemering, de maan vol en nieuw en de sterren verschillende posities door het jaar... Wie de lichten van de weg van de hemel wil volgen, moet goed de ademhaling reguleren om helderheid en yang te voeden. Hoe kan men helderheid en yang voeden? Tussen de uitademing en inademing vind je het werkelijke mechanisme.”

¹³ 天光 *Tianguang*, de hemelse lichten, de zon, de maan en de sterren.

¹⁴ Vanaf hier volgt een beschrijving van de ademhaling.

¹⁵ 出玄入牝 *Chuxuan rupin*, ‘Uit het Mysterie, het vrouwelijke in’. Verwijzing naar de Daodejing, hoofdstuk zes, 谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤 *Gushen bu si, shi diao xuanpin, xuanpin zhi men, shi tiandigen, mianmian cunzai, yong zhi bu jin* in de vertaling van Kristofer Schipper: “De godin van het dal sterft niet. Voor ons is zij de ondoorgrondelijke (玄 *xuan*) vrouwelijkheid (牝 *pin*). De poort van haar vrouwelijkheid is de wortel van hemel en aarde. Haar wezen is als een eeuwige kringloop met onuitputtelijke werking.” In de vertaling van B.J. Mansvelt Beck (het Heshanggong-commentaar volgend): “Wie zijn zielen onderhoudt zal niet sterven. Dit heet het duister (玄 *xuan*) en het vrouwtje (牝 *pin*). De poorten van het duister en het vrouwtje, die heten de ‘wortels van Hemel en Aarde. Ononderbroken alsof het blijft bestaan.” Hier verwijzen 玄 *xuan*, mysterie en 牝 *pin*, vrouwelijk naar ademoefeningen en meditatie plaatsen binnen het lichaam. In het algemeen staan *xuan* en *pin* in de innerlijke alchemie voor de paren vrouwelijk/mannelijk, yin/yang, passief/actief, stilte/beweging enz.

¹⁶ 綿綿 *Mianmian*, regelmatig, zoals het afrollen van een zijde draad van een cocon.

¹⁷ Idioom voor ‘sterk en stevig’. Het commentaar voegt hieraan toe dat ‘steel’ boven betekent en ‘wortels’ beneden. Ook een verwijzing naar hoofdstuk 59 van het Boek van de Dao en innerlijke kracht: 深根固蒂乃長生久視之道, *shengen guti nai changsheng jiushi zhi dao*, het verdiepen van de wortels en versterken van de steel, dat is de Dao van de langdurige blik van het eeuwige leven.

Ieder mens heeft *jing*.¹⁸

Jing verenigt met *shen*,

Shen verenigt met *qi*,

Qi verenigt zich tot het Ware lichaam.¹⁹

Kan je het Ware niet verkrijgen,

dan lijken dit allemaal loze woorden²⁰.

Maar de *shen* kan steen binnengaan,

de *shen* kan het lichaam doen vliegen,

het water ingaan en niet verdrinken,

vuur ingaan en niet verbranden.²¹

Shen is afhankelijk van het lichaam om geboren te worden,

jing steunt op *qi* om overvloedig te worden.

Laat het niet uitputten of beschadigen,

en blijf als de den en cipres²², altijd groen.

Drie hoedanigheden, één principe,

meer wonderbaarlijk dan gehoord kan worden.

Als ze samenkomen, is het er,

als ze verspreiden, versterft het.

¹⁸ Volgens het commentaar gaat het hier om de voorwereldlijke, oorspronkelijke *jing*, die in het donker en de stilte van meditatie plotseling beweegt.

¹⁹ De oorspronkelijke *qi* die samengaat met de wereldlijke *qi* die het lichaam vormt.

²⁰ 強名 *Qiangming*, letterlijk: Geforceerde termen.

²¹ Een aantal standaardbeschrijvingen van onsterfelijken gebaseerd op de oudste bronnen als de Meester Zhuang (莊子 Zhuangzi), de Meester Lie (列子 Liezi) en het mythologisch-geografische Geschrift van de bergen en zeeën (山海經 Shanhaijing).

²² 松柏 *Song, bo*, den en cipres, symbolen van lang leven.

Dringt het tot in de zeven openingen door²³,
dan wordt iedere opening helder verlicht.
De heilige zon en heilige maan²⁴,
beschijnen het Gouden hof²⁵,
Voor eens verkregen, voor altijd,
wordt het lichaam vanzelf licht.
In de ‘Hoogste staat van harmonie²⁶’,
vloeit het vol en overvloedig,
beenderen verspreiden een ijzige sensatie²⁷.
Verkrijg het elixir en wordt levenskrachtig,
verkrijg het elixir niet en verga.
Het elixir is in jezelf,
het is niet wit, het is niet groen²⁸.
Na tienduizend recitaties

²³ 七竅 *Qique*, zeven openingen, er zijn twee soorten openingen, naar buiten (in het menselijk hoofd, ogen, oren, neusgaten, mond, deze moeten juist gesloten worden) en openingen die zich binnen in het lichaam bevinden en waardoor het elixer in het lichaam kan circuleren.

²⁴ Verwijzing naar de ogen die symbolisch verbonden zijn met de zon en maan. Er zijn meditatie- en visualisatietechnieken waarbij de blik naar binnen in het lichaam wordt gericht en de ogen als zon en maan het innerlijke landschap verlichten. Bovendien staat de zon symbool voor yang en de maan voor yin.

²⁵ 金庭 *Jinting*, het Gouden hof, in dit geval de plaats waar het elixir wordt aangemaakt in het lichaam.

²⁶ 太和 *Taihe*, Hoogste staat van harmonie. Dit is een staat waarin de oorspronkelijke qi vanzelf actief wordt en overall doordringt.

²⁷ *Qiong*, een zilverwitte edelsteen waarvan het aanzicht vaak wordt gebruikt in beschrijvingen voor onsterfelijken in de klassieke iconografie. De betekenis hier is dat de botten en gewrichten een verkoelende, ontspannende en penetrerende sensatie ondergaan en het lichaam doordrongen wordt van verfijnde qi.

²⁸ Het elixir is niet yin of yang (maar is voorwereldlijk/oorspronkelijk, dus als voor de scheiding in yin en yang) en heeft geen vorm of kleur. Citaat uit de 內觀經 *Neiguanjing*, het Geschrift van innerlijke observatie: “De (心 *xin*) geest is de 神 *shen*. Hij is niet groen, niet wit, niet rood of geel, niet groot of klein, niet kort of lang, niet gebogen of recht, niet zacht of hard, niet dik of dun, niet rond of vierkant, hij verandert onpeilbaar van vorm en is een mengeling van yin en yang.

wordt de wonderbaarlijke waarheid vanzelf helder.