

ČTRNÁCT BÁSNÍ SUN BUEER

& přepis od Jana Pletánka





Sun Buer (uprostřed v horní řadě) taoistická mistrině Quanzhenu a básnířka spolu s dalšími šesti taoistickými mistry Quanzhenu a jejich učitelem Wang Chongyagem. Žila v letech 1119-1182. Byla krásná, inteligentní a bohatá. Se svým manželem měla tři děti.



Jan Pletánek, diplomovaný fyzioterapeut, učitel Taiji, taijiquan a shiatsu/shin tai, autor a spoluautor několika knih a dvd. Těžištěm jeho práce je poznávání struktur. Pokud chápeme jak jsou věci vytvářeny, můžeme s nimi současně pracovat a korigovat je. Více informací na: www.taiji-pardubice.cz

ČTRNÁCT BÁSNÍ SUN BUER

& přepis od Jana Pletánka

*

SETKÁNÍ MYSLI

Dříve, než existovalo naše tělo, jediná energie už tu byla.
Zářivější než vyleštěný nefrit, jasnější než vyčištěné zlato.

Prohlédněte průzračný oceán zrození a smrti,
stůjte odhodlaně u dveří absolutního mistrovství.

Jen zrnko od otevřeného vědomí.

Mírný oheň hřeje.

Za časem a prostorem – stále jsoucí.

Bez známky kazu, bez výčnělků a děr.

Projdi bezbřehým, sebe dokořán v objetí bytí i nebytí.

Rozdíl jednoho vlasu dělá vesmíry...

Pak zůstat či jít, co na tom záleží?

*

VYŽIVOVÁNÍ ENERGIE

Základ se objevuje spontánně, nečekaně padá do dočasného.

Jakmile výkřik vyjde z úst, jazyk přebírá kontrolu.

Kromě toho je opotřeбенý vlivem smyslů a zapletený nemocí.

Když je dítě dobře živené, může prospět matce,
už nemluvte o neotočení se.

Nikdy nezrozen přesto uprostřed světa.

Slovy tvořen, podepřen i ztracen.

Uvěříš v nebe nad hlavou

a tisíce cest se vydají svým směrem,

aby se v jediném okamžiku všechny vrátily před počátek.

*

VYKONÁVÁNÍ PRAXE

Seberte dech do bodu, kde duch zamrzl,
a živoucí energie přijde od východu.
Neulpívejte vůbec na ničem a jediná energie se vrátí zpátky na terasu.
Temnota by měla klesat dolů po přední straně,
světlo by mělo vést nahoru po zadní straně.
Po přeháňce burácení hromu duní
na vrcholu hory a na dně moře.

Pohlédni na bezvědomého ducha a on se začne probouzet.
Neposuzuj a pomoc přijde ze všech stran.
Nádech a výdech spočinou v něžnosti objektů,
oheň se spojí s vodou
a dobré i zlé zmizí z povrchu i hloubky.

*

ZABITÍ DRAKA

Když klid vrcholí, může vyvolat pohyb,
jin a jang se navzájem formují.
Popadněte nefritového tygra ve větru,
chytněte zlatého ptáka v měsíci.
Nespuste z očí inkubační proces,
nespusťte z mysli průběh následování a otočení.
Když přejdete stračí mosty,
alchymistická energie se vrací k peci.

Natažené se ohýbá, ohnuté natahuje.
Co se narodilo, umírá,
co zemřelo, musí se narodit.
Odcházení a přicházení bez rozdílu.
Zůstaň nepohnut,
v každém proudění je proudění opačným směrem.
Pokud je všemi směry to samé,
nalézáme střed.

*

KULTIVACE ELIXÍRU

Uvažte tygra a vraťte ho do pravého doupěte,
držte draka na uzdě a postupně namnožte elixír.

Přirozenost by měla být jasná jako voda,
mysl by měla být tichá jako hora.

Sladte dech a seberte ho do zlatého tyglíku,
stabilizujte ducha a hlídejte nefritovou bránu.
Pokud můžete zvětšit zrnko rýže každým dnem,
budete omlazeni.

Běž za energii do čisté imaginace,
uvolni se v ní zcela bez síly a úsilí.
Energie je bod uvnitř nás.
Nesklouzni k rozlišování.
Každým dechem tvoříme nové tělo.
Jak zestárnout mimo čas?

*

DECH PŮVODNÍHO NEBE

Pokud chcete, aby se elixír vytvořil rychle,
nejprve se zbavte iluzorních stavů.

Pečlivě hlídejte duchovní lék,
s každým dechem se vraťte na začátek tvoření.

Energie se vrací a prochází třemi ostrovy,
duch se zapomínáje spojuje s původním.
Přicházet touto cestou a odcházet touto cestou,
není místo, které by nebylo vpravdě takové.

Neber svět ani sebe příliš vážně
a pokrok se brzy dostaví.
Nádech a výdech probíhají současně,
my se vracíme před počátek.
Mnohé je jedním
a pozornost se vrací do zdroje pozornosti.
Vše je ve mně, já jsem ve všem.
Vše je v pohybu a nic se nemění.

*

KONVERGENCE A OHEŇ

V bodě, kdy je dech původního nebe plynulý,
byste měli rozlišovat začátek pohybu a klidu.
Jangové světlo byste měli stále více rozvíjet,
jinovou duši byste neměli nechat odletět.

Perla v jezírku obsahuje obrazy,
měsíc na vrcholku hory chrlí světlo.
Dvacet čtyři hodin denně nebudte líní
a bohatě zavlažujte výhonky bylin.

V okamžiku kdy nádech a výdech probíhají současně,
pohyb probíhá bez vědomí pohybu
(klid a pohyb je to samé)
a stoupání a klesání jsou přítomny současně.
Otevři se uvnitř i ven.
Není okamžik mimo praxi, každá myšlenka tvoří.

*

VÝROBA LÉKU

Když je tajemný záměr již zpola uskutečněný,
pilulka elixíru se utváří jako kapka rosy.
I když už nyní umíte stabilizovat život,
jak můžete kultivovat tělo?
Díváte se na nos a přijímáte čistou pozitivní energii,
duchovní olovo působí v celém těle.
Buďte opatrní při vyživování,
když dojde k naprostému naplnění,
dokážete se odrazit k letu.

Když dosahujeme nedosahování,
jediné začne postupovat.
Bez pochyb a tělo a duch je to samé.
Vstupte do toho a hranice se rozpouští až k celistvosti.
Krok za krokem, bez zaváhání,
za člověkem i nebesy mizí cesta a je vším.

*

KULTIVACE DUCHA

Památka na dobu před narozením
jednoho dne vstoupí do vašeho srdce.
Buďte opatrní, jako byste drželi plnou nádobu,
buďte jemní, jako byste hladili dítě.
Brána země by měla být pevně uzavřena,
vchody do nebe by měly být otevřeny jako první.
Omyjte dočista žluté výhonky
a na vrcholu hory hrom otřásá zemí.

Poznáváme, že jsme se nikdy nenarodili.
Jsou však věci říkané jen šeptem.
Našlapuj zlehka,
dotyk jemnější pápeří.
Země je tichá, nebe ji rozeznívá.
Srdce se probouzí, tělo i svět jsou v nás.

*

UŽÍVÁNÍ LÉKU

Velká výheň vytváří hory a vody,
v nichž je obsažen potenciál tvoření.
Ráno přivítej energii slunce,
v noci vdechuj životní sílu měsíce.
Časem může být sesbírán elixír,
po letech se tělo přirozeně stává lehkým.
Kde původní duch přichází a odchází,
myriády otvorů vyzařují jasné světlo.

Tvoření bez konce a počátku,
oživlé myšlenky v prostoru sama sebe.
Radost z každé z nich.
Odkládáme jedno po druhém,
až nic už netíží.
Nebe a země jsou to samé
a všechny tváře jsou tváře téhož.

*

ZŘEKNUTÍ SE OBILÍ

Když už se můžete živit živoucí energií,
vaše plíce budou v mimořádném stavu jasného klidu.
Zapomeňte na ducha a nejsou žádné jevy,
kterých byste se drželi,
spojte se s původním a nynější prázdnota je pryč.
Na snídani si najděte hlízy divokého kulkasu,
když máte hlad v noci, nasbírejte houby z mokřin.
Pokud přimícháte kouř a oheň,
vaše tělo nebude kráčet po safírovém jezeře.

Vnější není, k naplňování dochází zevnitř a přichází klid.
Odlož sebe a co je pak důležité?
Zůstane jen stále jsoucí.
Vše je stejné a nic jako dřív.
Odemkni a rozpust vědomí člověka.
Malé Tao taky Tao.
Proto neodmítej, ale vezmi s sebou.

*

SEDĚT ČELEM KE ZDI

Všechny věci dokončené,
sedíte tiše v malém výklenku.
Lehké tělo se veze na purpurové energii,
klidná přirozenost se omývá v čistém jezeře.
Původní energie je sjednocená, jin a jang jsou jedno,
duch je stejný jako vesmír.
Když je práce hotová, pokloňte se Nefritovému paláci,
dlouhé hvízdnutí přivolá mlhavý vánek.

Nedá se nic dělat ani nedělat.
Jedna z možností z nekonečně mnoha.
Vše je uvnitř nás a dávno zmizelo nečisté i čisté.
Bez počátku a konce, vesmír je mým tělem.
Sen ve snu ve snu ve snu.
Víření beze smyslu.

*

UVOLNĚNÍ DUCHA

Existuje tělo vně těla,
které nemá nic společného s čímkoli vytvořeným magií.
Učinit tuto vědomou energii vše prostupující
je živoucí, aktivní, sjednocený původní duch.
Jasný měsíc znehybní zlatou kapalinu,
modrý lotos kultivuje nefritovou skutečnost.
Když jste uvařili dřev slunce a měsíce,
je perla tak jasná, že se nemusíte obávat chudoby.

Za člověkem i nebesy, za všemi představami,
za vším jsoucím i nejsoucím – bezejmenné.
Láska, krása, jasnost, pravda – jsou jen špína na jeho tváři.
Vidíš oblázek, jak chceš mluvit o hvězdách?
Krásné šílenství.

*

LÉTÁNÍ

Ve správný čas jen tak z údolí
lehce vystoupáte k duchovnímu nebi.
Nefritová dívka letí na modrém fénixovi,
zlatý chlapec nabízí červenou broskev.
Někdo brnká na brokátovou loutnu uprostřed květů,
někdo hraje na safírové dudy pod měsícem.
Jednoho dne jsou nesmrtelní a smrtelní rozdělení
a vy klidně překonáte oceán.

Nikdy se to nestalo
a stává se to.
Věčně jediné se dívá na své tváře.
Příběhy v příbězích plné znamení,
která vůbec nic neznamenaají.

