



A Inscrição para Preservar o Shen e Refinar o Qi

孫思邈 – 存神鍊氣銘

Sūn Sīmiǎo – Cún shén liàn qì míng

PARTE 2

Do original em inglês de

Tradução de

Mikael Ikivesi

<http://kiinalainenlaaketiede.fi/taotao>

Tradução e Adaptação para Português

Ephraim Ferreira Medeiros

Projeto Medicina Chinesa Clássica

<http://medicinachinesaclassica.org>

Continuação...

先須絕粒安心氣海
存神丹田攝心靜慮
氣海若具自然飽矣
專心修者百日小成三年大成
初入五時後通七候

Primeiro, os cereais devem ser renunciados e o Coração deve ser direcionados para o Qihai

Alojar o Shen no Dantian e recolher o coração para tranquilizar [suas] preocupações

Quando o Qihai é unificado como um todo o praticante é naturalmente satisfeito

No cultivo concentrado do Coração 100 dias [trazem] pequenas realizações

Três anos [trazem] grandes realizações

Primeiro o praticante entra em cinco estados [da mente] e, em seguida, pode passar por sete estágios

神靈變化出沒自在
峭壁千里去住無礙
氣若不散即氣海充盈
神靜丹田身心永固
自然迴顏駐色變體成仙
隱顯自由通靈百變
名曰度世號曰真人

Shénlíng biànhuà chūmò zìzài Qiàobì qiānlǐ qù zhù wú ài Qì ruò bú sǎn jí qì
hǎi chōngyíng Shén jìng dāntián shēnxīn yǒng gù Zìrán huí yán zhù sè biàn tǐ
chéng xian Yǐn xiǎn zìyóu tōng líng bǎi biàn Míng yuē dù shì hào yuē
zhēnrén

Shen e Ling transformam e alternam saindo e submergindo livremente

Penhascos íngremes ou milhares de milhas, saindo ou permanecendo sem obstáculos

Se o Qi não dispersa o *Qihai* enche até transbordar

[Quando] *Shen* ainda está no *Dantian*, o Corpo e o Coração se tornam inalteráveis

Naturalmente retornam cores [joviais] na face e estatura

O Corpo se torna imortal

O oculto e o óbvio revelam [suas] origens naturais

Compreende-se então as centenas de transformações do *Ling*

Isto é chamado de Passando Através do Mundo

[Aquele que se encontra nesse Estado é então] chamado de Ser Verdadeiro (*Zhēnrén*)

天地齊年日月同壽
此法不服氣不嚙津不辛苦
要吃但吃須休即休
自在自由無阻無礙
五時七候入胎定觀
夫學道之人入有五時

Tiāndì qí nián rì yuè tóng shòu Cǐ fǎ bù fúqì bù yàn jīn bù xīnkǔ Yào chī dàn
chī xū xiū jí xiū Zìzài zìyóu wúzǔ wú ài Wǔ shí qī hou rù tāi dìng guān Fu
xué dào zhī rén rù yǒu wǔ shí

Céu e Terra são como seus anos de vida, sol e lua são como seu tempo de vida
Dessa maneira não [é preciso] engolir Qi ou saliva e nem se sente exausto ou dolorido
[Quando] precisa comer ele come, [quando] deseja descansar ele descansa
Natural e espontaneamente, sem bloqueios e sem obstáculos
Os Cinco Estados e os Sete Estágios [todos acontecem através da] Entrada no Útero e na
prática da Contemplação
Um Estudante do Dao inicia com cinco Estados

第一時心動多靜少
思緣萬境
取捨無常
忌慮度量
猶如野馬
常人心也

Dì yī shí xīndòng duō jìng shǎo
Sī lǜ wàn jìng
Qǔshě wúcháng
Jì lǜ dùliàng
Yóurú yěmǎ
Cháng rénxīn yě

Primeiro Estado: O Coração tem muito movimento e a paz é mínima
[Na mente há muitos] pensamentos, cores verdes e 10 000 coisas
Situações de ir e vir sem continuidade
Repleto de ciúmes, ansiedade, ponderando e mensurando e agindo como um cavalo
selvagem é assim [que se encontra] o Coração humano nesse Estado

第二時心靜少動多
攝動入靜
心多散逸
難可制伏
攝之勤策
追道之始

Dì èr shí xīnjìng shǎo dòng duō
Shè dòng rù jìng
Xīn duō sànyì
Nán kě zhìfú
Shè zhī qín cè
Zhuī dào zhī shǐ

Dì èr shí xīnjìng shǎo dòng duō Shè dòng rù jìng Xīn duō sànyì Nán kě zhìfú Shè zhī qín cè Zhuī dào zhī shǐ Segundo Estado:
O Coração tem um pouco de paz, mas muito movimento
[Quando] um movimento se torna regular vem a paz, mas o Coração dispersa e muitas vezes escapa
[A Mente] é difícil de controlar ou suprimir e direcioná-la para [esse] método
Aqui a busca pelo Dao começa

第三時心動靜相半
心靜似攝
心常靜散相半
用心勤策
漸見調熟

Dì sān shí xīn dòngjìng xiāng bàn
Xīnjìng sì shè
Xīn cháng jìng sǎn xiāng bàn
Yòngxīn qín cè Jiàn
jiàn diào shú

Terceiro Estado :
O coração se move e é tranquilo e equilibrado
O Coração é tranquilo e aparenta ter uma direção
O Coração, em geral, é tranquilo mas também disperso em proporções iguais
[O praticante é capaz de] usar Coração para o método
Gradualmente a consciência se ajusta e se torna hábil [utilizando o método]

第四時 心靜多動少
攝心漸熟
動即攝之
專注一境
失而遽得

Dì sì shí xīnjìng duō dòng shǎo
Shè xīn jiàn shú
Dòng jí shè zhī
Zhuānzhù yī jìng
Shī ér jù de

Quarto Estado :

O Coração tem muita paz e pouco movimento

O coração é calmo e mais e mais hábil [na técnica]

O movimento é imediatamente direcionado com ele

O praticante está verdadeiramente focado no presente

Se [a concentração é momentaneamente] perdida, então [o foco é] imediatamente obtido

第五時心一向純靜
有事無事
觸亦不動
田攝心熟
堅散准定
從此已後處顯而入七候
任運自得非關作矣

Dì wǔ shí xīn yīxiàng chún jìng
Yǒushì wúshì
Chù yì bùdòng
Tián shè xīn shú
Jiān sàn zhǔndìng
Cóngcǐ yǐ hòu chǔ xiǎn ér rù qī hou
Rèn yùn zìdé fēi guān zuò yǐ

Quinto Estado :

O Coração tem direção unificada e é puro e calmo

Então, o Fazer é o Não Fazer e [até mesmo] golpes emocionais não causam agitações

[O Dān tián] ancorou o Coração profunda e firmemente não havendo dispersões

Esta posição (Estágio) se completa e o praticante entra nos Sete Estágios

Fazendo uso do [método] o praticante naturalmente obtém [o Dao] sem obstruções!

Continua na próxima Edição...