

The background of the entire image is a close-up photograph of a stone path. The path is composed of several rectangular grey paving stones arranged in a grid pattern. Between these paving stones are numerous smooth, rounded stones of various colors, including shades of brown, tan, purple, blue, and green. The lighting is bright, creating soft shadows and highlighting the textures of the different stones.

# Nei Ye

**Der Weg zu innerer Ruhe**

**Übersetzt und kommentiert von  
Jupp Hartmann**

# **Inhalt**

## **Nei Ye**

## **Anhang**

- Anmerkungen zum Text
- Erklärung chinesischer Begriffe
- Zur vorliegenden Übersetzung
- Zur Entstehung des Nei Ye
- Die Bedeutung des Nei Ye für heute

1.

In allen Dingen ist eine Essenz, die sie belebt.  
Sie erzeugt unten die fünf Körner  
und ordnet oben die Sterne.  
Strömt sie zwischen Himmel und Erde,  
sprechen wir von Geistern und Göttern.  
Wird sie in der Brust von Menschen bewahrt,  
sprechen wir von Weisen.<sup>1</sup>

So ist die menschliche Lebensenergie:  
so hell, als ob man in den Himmel aufstiege,  
so dunkel, als ginge es in den Abgrund,  
so unklar, als triebe sie im Meer,  
und doch ist sie im eigenen Selbst.

So ist diese Energie:  
Sie kann nicht mit Gewalt gehalten werden,  
doch innere Kraft kann sie bewahren.  
Sie kann nicht herbeigerufen werden,  
doch kannst du sie willkommen heißen.  
Bewahre sie ehrfürchtig und verliere sie nicht!  
Dies nennt man innere Kraft.  
Kommst du zu innerer Kraft entsteht Weisheit,  
und du kannst die Früchte  
der zehntausend Dinge erlangen.

Es ist das Wesen aller Herzen  
von selber voll und übervoll zu sein,  
von selbst hervorzubringen und zu vollenden.

Dies geht verloren  
durch Kummer und Überschwang der Gefühle,<sup>2</sup>  
durch Vergnügen und Ärger,