

# CUPRINS

Introducere: Povestea contrariilor	9
<b>PARTEA I: ESENȚA YINYANG</b>	<b>16</b>
CAPITOLUL 1: Să înțelegem yinyang	19
CAPITOLUL 2: Ordinea vechii lumi	31
CAPITOLUL 3: Depășirea concepțiilor eronate	45
CAPITOLUL 4: Yinyang în mișcare	57
CAPITOLUL 5: Mișcarea lui Dao	69
CAPITOLUL 6: Yinyang și genurile	77
<b>PARTEA A II-A: ISTORICUL YINYANG</b>	<b>84</b>
CAPITOLUL 7: Nașterea universului	87
CAPITOLUL 8: Alcătuirea societății chineze	95
CAPITOLUL 9: I-Ching	115
CAPITOLUL 10: Despre război	139
CAPITOLUL 11: Măsurarea timpului și spațiului	151
<b>PARTEA A III-A: YINYANG MANIFESTAT ÎN VIAȚĂ</b>	<b>162</b>
CAPITOLUL 12: Găsirea căii	165
CAPITOLUL 13: Să înțelegem <i>chi</i> -ul	175
CAPITOLUL 14: O perspectivă mai largă	187
CAPITOLUL 15: Relația noastră cu universul	201
CAPITOLUL 16: Cele Cinci Faze	213
CAPITOLUL 17: Medicina Tradițională Chineză	245
CAPITOLUL 18: Nivelul uman	271
CAPITOLUL 19: Viața în acord cu yinyang	293
Ghidul esențial yinyang	319
Bibliografie	346
Index	348
Despre autor și ilustrator	358
Înscrierea într-o școală războinică a samurailor	359

# INTRODUCERE: POVESTEA CONTRARIILOR

## SĂ TRĂIM CU YINYANG

Încă din zorii civilizației chineze, conceptul de yinyang a influențat popoarele și oamenii, acest simbol etern al echilibrului și al armoniei continuând să fie și astăzi o prezență puternică. Oameni din întreaga lume trăiesc în acord cu aceste învățături despre modul cum putem atinge un echilibru superior. Totuși, respectarea căii autentice, în contextul restricțiilor societății umane, reprezintă o provocare continuă.

Într-o lume perfectă, fiecare persoană ar beneficia de abundența pământului, a roadelor acestuia, s-ar trezi odată cu Soarele și ar contempla strălucirea lunii. Familia și prietenii s-ar aduna în jurul unui foc călduros de lemne, căci generozitatea Pământului i-ar ține pe toți în siguranță, în sânul său, sub supravegherea cerului de deasupra capetelor lor. Din nefericire, acest lucru nu poate fi întotdeauna posibil; chiar dacă viața modernă are și beneficii importante, poate fi dificil în lumea actuală să ne acordăm viețile după principiile străvechi.

Cu toate acestea, oamenii își pot îmbunătăți calitatea vieții, dacă urmează învățăturile bazate pe yinyang. Astfel, ei pot atinge un echilibru superior nu doar în propriul univers, ci și în raport cu întreaga lume, unindu-și acțiunile cu ale altor persoane care urmează cursul natural al vieții. Urmați cu consecvență secretele profunde ale înțelepciunii maestrilor străvechi ai Chinei, angajându-vă pe o nouă cale, prin intermediul unei tradiții vechi.

## O NOUĂ CALE A ARMONIEI

Yin și yang: doi termeni care au pătruns în conștiința colectivă, infiltrându-și sensul în multiple aspecte ale vieții. Puțini sunt cei care nu au aflat despre yin și yang; totuși, cei mai mulți oameni cunosc acest concept ca pe o idee vagă a unor aspecte contrarii. Chiar dacă există multe cărți, al căror titlu include conceptul yinyang, cele mai multe îl folosesc ca pe o expresie a echilibrului în contextul unui anumit domeniu – yinyang în pictură, yinyang în bucătărie etc. Puține cărți sunt dedicate studiului conceptului yinyang, iar acestea tind să fie prea savante și prea complexe pentru cititorul obișnuit, care are puține cunoștințe despre acest subiect.

Scopul întregii mele lucrări este de a prezenta ideile complicate într-o formă accesibilă publicului larg, fără a pierde din bogăția subiectului, iar această carte nu face excepție. Ea deschide o poartă către lumea misterioasă yinyang, oferind două căi de urmat. Prima conduce la o înțelegere profundă a originilor și a evoluției conceptului yinyang, din perspectivă istorică; a doua cale vă arată cum să folosiți aceste învățături străvechi în propria viață, urmând vechii înțelepți și beneficiind de răsplata eternului Tao.

De la conceptele de bază și evoluția istorică a principiului yinyang și până la utilizările și capacitățile acestuia, cartea de față vă pune la dispoziție tot ce trebuie să știți pentru a fi în armonie cu Calea și a vă structura viața în așa fel, încât să puteți beneficia de abundența universului. Aceasta nu este o cale pentru leneși; ea vă arată cum să navigați deasupra valurilor vieții, pentru a ajunge pe țărmurile mulțumirii.

La finalul fiecărui capitol, veți găsi un paragraf despre „Lucrul cu yinyang“, care conține o scurtă meditație, legată de învățăturile esențiale ale acelu

capitol. Adesea, veți fi încurajați să priviți peisajul din jur, cerul de deasupra sau evoluția propriei înțelegeri, pentru a reflecta la imensa putere și frumusețe a lui yinyang în acțiune.

## O BAZĂ PENTRU ALTE SUBIECTE

Unii studiază medicina tradițională chineză sau remediile din plante, *qigong*, sau artele marțiale; alții sunt atrași de strategiile de luptă ale samurailor, *shiatsu*, masajul japonez, arte divinatorii, acupunctură, presopunctură, direcții norocoase sau nenorocoase etc. Toate aceste domenii au ceva comun: ele necesită înțelegerea conceptului yinyang.

Prin urmare, dacă sunteți atrași de gândirea și de cultura est-asiatică, în general, sau de una dintre aceste practici, în special, veți avea de câștigat studiind această carte, chiar dacă nu v-ați planificat să învățați ceva despre yinyang.

## ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEȚI

Când abordați un subiect ce provine din China Antică, există anumite dificultăți care vă pot pune probleme dacă nu sunteți conștienți de acestea. Ele includ și problematica multilaterală a traducerii ideilor dintr-o limbă, cultură și epocă. Este ușor să facem presupuneri incorecte pornind de la înțelegerea noastră ca occidentali a unor concepte precum spiritul, sufletul sau cerurile. Așadar, înainte de a începe, ne vom orienta atenția asupra câtorva dintre blocajele posibile, cele mai uzuale.

## TERMENII CHINEZEȘTI

Complexitatea conceptului yinyang în sine este greu de cuprins cu mintea, fără a mai lua în seamă dificultățile legate de o limbă străină. Din acest motiv, am încercat să evit să vă bombardez cu termeni chinezești. Totuși, dacă ne menținem prea departe de terminologia originală chineză, apare pericolul important al interpretării greșite a conceptelor esențiale, ceea ce poate genera diferite neconcordanțe. Așadar, toți termenii chinezești folosiți

aici vor fi însoțiți de traducerea lor, iar în multe cazuri, de ideogramele chinezești originale asociate.

Pentru a complica lucrurile și mai mult, limba chineză poate fi transliterată în două moduri: fie folosind sistemul Wade-Giles, fie folosind sistemul Pinyin. Prima a fost versiunea Wade-Giles, pentru ca apoi, în secolul XX, Pinyin să devină sistemul oficial internațional de pronunție și de scriere a cuvintelor din limba chineză. Aceasta a însemnat că denumirile și conceptele împământenite au trebuit reînvățate. De exemplu, termenii Tao și taoism din accepția sistemului Wade-Giles au devenit Dao, respectiv daoism în Pinyin; legendarul tactician militar Sun Tzu a devenit Sunzi; forța universală a vieții *chi* a devenit *qi*; iar celebrul tratat Tao Te Ching a devenit Dao De Jing. În această carte am folosit un amestec dintre cele două sisteme, deoarece anumiți termeni sunt mai răspândiți într-o anumită versiune decât în cealaltă. De exemplu, voi folosi termenul Dao, în loc de Tao, dar *chi* în loc de *qi*. Acolo unde este cazul, voi oferi terminologia japoneză alături de corespondentele chinezești.

Totuși, nu vă împotmoliți prea mult în limbaj. Mai întâi înțelegeți sensul conceptelor și apoi, mai târziu, dacă doriți, puteți ajunge la o cunoaștere mai profundă prin operarea cu caracterele originale chinezești.

## SUFLETUL ȘI SPIRITUL

Termenii „suflet” și „spirit” sunt interșanjabili pe parcursul întregii cărți, atunci când ne referim la esența umană de dincolo de corpul fizic. Ambii reprezintă aproximări ale conceptului chinezesc de suflet alcătuit din mai multe părți (vezi aspectele din tabelul următor), fără a avea conotații creștine precise.

Diferența esențială constă în faptul că vechii chinezi credeau că sufletul omului este alcătuit din cinci componente de bază, prezentate în următorul tabel.

CELE CINCI COMPONENTE ALE SUFLETULUI – WUSHEN (五神)				
NUME	IDEOGRAMĂ	ASPECT	PLANETĂ	DESCRIERE
<i>Shen</i>	神	Foc	Marte	Spiritul superior conectat la Cer
<i>Hun</i>	魂	Lemn	Jupiter	Partea yang a sufletului, care se înalță după moarte
<i>Po</i>	魄	Metal	Venus	Partea yin a sufletului, care coboară după moarte
<i>Yi</i>	意	Pământ	Saturn	Intelectul și rațiunea
<i>Zhi</i>	志	Apă	Mercur	Voința și intenția

## UN CONCEPT COMUN

De cele mai multe ori, yinyang aparține daoismului, tradiția religioasă și filozofică chineză, structurată în jurul lui Dao sau a Căii, originea incognoscibilă a tuturor lucrurilor. Daoismul a evoluat din vechile tradiții filozofice într-un sistem religios foarte complex, cu preoți, lăcașuri sfinte și ceremonii sofisticate. În general, acesta se poate împărți în două facțiuni principale: daoiștii filozofi, axați pe sensul Căii și daoiștii religioși, care au o abordare mult mai structurată a Căii, care implică ritualuri magice și înalte ceremonii.

Totuși, multe concepte orientale, inclusiv yinyang, sunt proprii întregii culturi, nefiind caracteristice unei anumite religii sau filozofii tradiționale. Budiștii vorbesc despre Dao, chiar dacă acesta este în esență un concept daoist, iar diferite religii folosesc termenii *dharma* și *karma*. Yinyang a precedat daoismul, regăsindu-se în religiile populare din întregul Orient Antic, fără a fi asimilat peste tot cu daoismul. Conceptul acesta era bine înțeles de toți vorbitorii de limbă chineză din acea regiune, el continuând să susțină cultura până în zilele noastre.

Așadar, dacă abordați această carte dintr-o perspectivă pur daoistă, veți fi surprinși de unghiurile diferite sub care poate fi privit yinyang.

## DESPRE SURSE

Toate cercetările care au stat la baza acestei cărți au fost efectuate pe baza surselor secundare enumerate în bibliografie, cele mai multe fiind găsite în Biblioteca John Rylands, de la Universitatea Manchester. Cartea acoperă o gamă largă de subiecte legate de yinyang, multe fiind citate din surse primare și din texte străvechi. De dragul simplității și al cursivității, nu am adnotat toate informațiile incluse în carte. Dar vă rog să considerați că aceste informații provin din surse academice identificabile și repute, toate regăsindu-se în bibliografie.