

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: TAOISM FOR BEGINNERS
Copyright © 2020 C Alexander Simpkin

Copyright © 2023 Editura Prestige pentru
ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SIMPKINS, ALEXANDER C.

Taoismul pe înțelesul tuturor: ghid pentru a trăi echilibrat/C. Alexander Simpkins, Annellen Simpkins. -
București: Prestige, 2023
ISBN 978-630-6506-86-6

I. Simpkins, Annellen

299

TOATE DREPTURILE REZERVATE. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi utilizată sau reprodusă în vreun fel fără permisiunea scrisă a editurii, cu excepția citatelor scurte, încorporate în articole critice sau în recenzii.

Tel.: 0732.55.88.33
www.edituraprestige.ro
www.facebook.com/edituraprestigeoficial

TAOISMUL

PE ÎNȚELESUL TUTUROR



Ghid pentru un trai echilibrat

**C. Alexander Simpkins
și Annellen Simpkins**

Traducere de Irina Chirică


PRESTIGE

București – 2023

Dedicăm această carte părinților noștri, Carmen și Nathaniel Simpkins, lui Naomi și Herbert Minkin, precum și copiilor noștri, Alura L., Aguilera și C. Alexander Simpkins Jr., și tuturor măștrilor Zen devotați, ale căror vieți și acțiuni ajută la transmiterea cunoașterii Zen în zilele noastre.

Cuprins

Introducere 7

PARTEA I: **Taoismul în decursul timpului**

- 1: Originile și fundalul taoismului 12
- 2: Lao-tzu: Iluminarea căii clasice 17
- 3: Chuang-Tzu: Povestirile Tao 22
- 4: Lieh-Tzu și Yang-Chu: Călătorind pe Cale 29
- 5: Neotaoiștii: Sentimentele și gândurile evoluează 35
- 6: Evoluții ulterioare către sănătate și o viață lungă 40

PARTEA A II-A: **Teme taoiste**

- 7: Tao: Misterul vine pe primul loc 52
- 8: Yin și Yang: A fi înseamnă a fi înrudit 57
- 9: Esența naturii dezvăluite 62
- 10: Wu-Wei: A ceda înseamnă a cuceri 67
- 11: Simplificarea călătoriei: Calea către Te 73

PARTEA A III-A: **Trăirea taoismului**

- 12: Meditația: Calm profund, energie vitală 84
13: Chi Kung: Creșterea bunăstării 92
14: Vindecarea: Găsirea armoniei 103
15: Artele marțiale: Surse de strategie 115
16: Artele creative: Exprimarea lui Tao 127
17: A fi întreg: Revenirea la cale, pentru a găsi echilibrul 137
- Concluzie 147
Cronologie 149
Taoism, Tai Chi și Resurse Mindfulness 155

Introducere

Problemele și temele taoismului au apărut în contexte determinate de timpul, situația și cultura în care au luat naștere. Așa încât am prezentat personalitățile și istoria de la început într-o manieră simplă, ca surse ale temelor-cheie ale taoismului. Taoismul își transcende începuturile, atunci când principiile sale sunt aplicate în momentul de față. Taoismul este un mod de a gândi și de a trăi. Principiile sale se aplică la fel de mult acum, în contextul nostru modern. Busola taoismului ne poate ajuta să ne găsim drumul în viață. Perspectivele sale înțelepte de înțelegere sunt atemporale și ne pot lumina calea, oferindu-ne sprijin în momentele întunecate ale vieții, aducând confort, echilibru și fericire în perioadele însoțite.

Taoismul este o filozofie antică, al cărei izvor este principiul călăuzitor mistic de nenumit și fără formă din Tao. Tao se formează ca o pereche de contrarii, cunoscute sub numele de yin și yang, care, la rândul lor, se împletesc și interacționează pentru a crea o lume infinită de posibilități.

Deși baza taoismului este mistică, aplicarea sa în viață este practică. Taoismul a inspirat politica, filozofia, religia, medicina, arta și știința. În vremurile moderne, oamenii sunt învățați că dacă se străduiesc din greu vor avea succes. Dar acest efort intens duce adesea la stres și la disconfort. Taoiștii cred că poți realiza mai mult fără efort, iar taoismul dezvăluie cum să faci asta. Devii una cu Tao nu pentru a uita de tine, ci pentru a te acorda la ritmurile vieții, pentru a-ți putea dezvolta talentele pe deplin. Prin această filozofie străveche, descoperi o nouă modalitate de a atinge starea



PARTEA I

Taoismul în decursul timpului

*Par a fi o ciudată formă cețoasă. Trec prin ființa altora ca
vaporii, iar ei, trecând prin mine, devin oaspeții mei.*

—Radhakamal Mukherjee

Istoria taoismului este obscură. Începuturile sale sunt acoperite de negura timpului, astfel încât se văd doar contururi vagi și umbre. Părinții săi fondatori sunt figuri enigmatice, ale căror biografii sunt pline de legende, alegorii și evenimente mitice. Se spune că durata lor de viață depășea cu mult o sută de ani. Se crede că unii din ei nu au murit niciodată, ci trăiesc în liniște printre noi, fiind nemuritori. Taoismul a evoluat dintr-o vastă colecție de practici și credințe întrețesute cu concepte suplimentare, în țesătura radiantă pe care o cunoaștem astăzi sub numele de taoism. Cu siguranță, spiritele vechilor maeștri sunt în continuare cu noi și influențează lumea! Sunt ascunși în umbră, dar influența lor misterioasă continuă. S-au prefăcut doar că mor.

Originile și fundalul taoismului

În Schimbări, există Marele Început Primar (Tai Chi). Acesta generează cele două forțe primare. Cele două forțe primare generează cele patru imagini.

Cele patru imagini generează cele opt trigrame.

— *I Ching*, capitolul 11

O mare parte din ceea ce se știe despre filozofii chineze timpurii provine din munca a doi istorici celebri, tată și fiu, Ssu-ma Tan și fiul său Ssu-ma Ch'ien (145-86 î.Hr.). Ssu-ma Tan a fost istoricul Bibliotecii Regale. Ssu-ma Ch'ien a scris o istorie extinsă, intitulată *Înregistrările istoricului*. Înregistrările și scrierile acestor doi oameni i-au ajutat de-a lungul veacurilor pe istorici să pună cap la cap fundalul adesea vag al marilor filozofii ale Chinei.

CREDINȚELE TIMPURII

Fundamentul gândirii chineze este credința într-un singur univers cosmic, o Unime fără început sau sfârșit. Mai vechi decât oricare dintre școlile de filozofie chineză erau anumite credințe de bază, care i-au ajutat pe chinezi să se înțeleagă pe ei înșiși, în relație cu lumea: la început, lumea era un vid nesfârșit numit Wu Chi. A fost reprezentat ca un cerc gol în interior, format din linii punctate. Din acesta a apărut activitatea, exprimată ca yang și reprezentată ca un cerc gol în interior, precum și inactivitatea,

exprimată ca yin și reprezentată ca un cerc negru. Interacțiunile dintre activitate și inactivitate se numesc *tai chi*, reprezentate ca celebrul cerc yin-yang, jumătate negru și jumătate alb.

I CHING, CARTEA TRANSFORMĂRIILOR

Dacă totul este un univers cosmic nedivizat de forțe dinamice, atunci înțelepții i-ar putea ajuta pe conducători să prezică și să interpreteze acele forțe. Pentru a realiza acest lucru, s-a dezvoltat treptat un sistem de divinație și o teorie privind modul în care universul trece prin ciclurile sale transformatoriale. Folosind un manual extraordinar, transmis de-a lungul secolelor, *I Ching* (Cartea Schimbărilor), experții comentau diagramele pe care le conținea cartea pentru a interpreta prezentul, pentru a prezice viitorul și pentru a ghida comportamentul în moduri utile. Autorul inițial este necunoscut, dar *I Ching* este considerată o carte de bază a confucianismului și a fost, de asemenea, încorporată în gândirea taoistă.

Totul apare din vastul univers cosmic misterios, din Unime. Pe măsură ce această Unime se manifestă în lume, ea se împarte în două: yin și yang. Aceste opuse dinamice sunt reprezentate ca o linie întreruptă care cedează (pentru yin) și o linie solidă și fermă (pentru yang). *I Ching* a combinat aceste linii în tipare care au fost folosite pentru divinație. Există patru moduri posibile de a aranja aceste linii în perechi: două linii continue, două linii întrerupte, o linie continuă peste o linie întreruptă și o linie întreruptă peste o linie continuă.

Se credea că trigramele, combinații de trei linii într-o coloană, corespund anumitor însușiri ale naturii și modurilor de funcționare interioară a universului. Liniile au fost aranjate ca trigrame pentru prima dată de către împăratul Fu Hsi (2852-2738 î.Hr). El s-a inspirat din tiparele de pe cochiliile țestoaselor, care erau folosite în mod obișnuit pentru oracol. Cele două extreme, Ch'ien (trei linii

continue) Creatoare și K'un (trei linii întrerupte), Receptive au fost considerate a reprezenta dinamica cerului și a Pământului. Ch'ien era elementul creator, conducătorul, tatăl, lumina. K'un era principiul receptiv, mama condusă de sus, întunericul. Toate celelalte trigrame erau combinații ale acestor două elemente opuse.

Cele opt trigrame au fost combinate în șaiszeci și patru de hexagrame posibile. Prin interpretarea diferitelor tipare, chinezii au dezvoltat o modalitate de a prezice cursul probabil al evenimentelor, în cazul în care lucrurile se desfășurau în conformitate cu natura. Știința divinației elaborată de *I Ching* putea prezice lucrurile cu o acuratețe uimitoare.

Această teorie a devenit fundamentul științei chineze a naturii. Calendarele lunare dezvoltate încă din anul 1200 î.Hr., tradiția chineză de vindecare cu ierburi și acupunctura se bazează, de asemenea, pe această teorie.

CHI ȘI SPIRITELE ANCESTRALE

Chinezii antici credeau că universul este *chi*. Pentru ei, lumea era mult mai mult decât existența corporală, biologică. Totul era energie sau chi, o forță vitală din univers care putea fi utilizată în toate fațetele vieții. Medicina chineză, artele marțiale și artele creative se bazează toate pe dezvoltarea și pe dirijarea adecvată a chi-ului. Chi trebuie să continue să curgă, asemenea unui râu.

De asemenea, în credința vechilor chinezi se considera că atunci când oamenii mor, o parte din ei coboară în pământ, dar spiritele lor trăiesc în Ceruri ca chi, pentru a deveni Una cu cosmosul. Toți oamenii, vii și morți, erau considerați a face parte din energia universală. Acest lucru le permitea celor vii să fie în contact cu strămoșii lor prin cultul strămoșilor, cu ritualuri și ceremonii. Strămoșii puteau continua să influențeze viața de pe pământ, perpetuând astfel această interacțiune. Strămoșii se implicau activ în viața de zi cu zi a descendenților lor, iar viețile urmașilor îi influențau la rândul lor.

Timpul nu era liniar, așa cum îl concepem noi în Occident, cu un început, un mijloc și un sfârșit. Timpul era o serie de cercuri suprapuse, un continuum de cicluri de schimbare. Moartea nu era un sfârșit, ci, mai degrabă, un pas în continuumul temporal, cu potențialul de a atinge un statut superior ca spirit ancestral. Forțele naturale și supranaturale erau, de asemenea, într-un flux continuu, acționând asupra universului spiritual și material. Granițele dintre acestea erau fluide, elastice și permeabile.

CELE CINCI ELEMENTE

Tot ceea ce întâlnim este alcătuit din cinci elemente, în care chinezii credeau că ar constitui fundația vieții: apa, lemnul, metalul, pământul și focul. Deoarece ei percepeau întregul univers ca fiind în flux și în mișcare perpetuă, elementele se modificau mereu prin interacțiunile dintre ele. Unele interacțiuni erau complementare, altele erau contradictorii. De exemplu, lemnul produce foc, formând o pereche complementară, în timp ce apa stinge focul, făcând din aceste două elemente o pereche contradictorie. Dacă ne uităm la lumea din jurul nostru, putem vedea cum se modifică elementele. Putem observa cicluri distructive – de exemplu, atunci când apa se evaporă sau atunci când lemnul se descompune. Dar, concomitent, există un ciclu regenerativ, în timpul căruia apa se condensează și cresc copaci noi. Chinezii credeau că lucrurile există, dar că existența este limitată în timp de cicluri inevitabile ale schimbării.

CELE ȘASE ȘCOLI

Filozofiile chineze se bazează pe principiile Unității și schimbării continue. Fiecare dintre aceste filozofii și-a dezvoltat principiile timpurii în diferite direcții, îndrumându-i pe oameni cum să ducă o viață sănătoasă și fericită.

În timpul ultimei treimi a dinastiei Chou (aproximativ 551-221 î.Hr.), au apărut numeroase filozofii, cunoscute sub nu-

mele de O Sută de Filozofii. Ssu-ma Tan a clasificat aceste O Sută de Filozofii în șase școli.

Literați sau Școala Erudiților a fost exemplificată de Confucius. Adepții acestei școli se dedicau studiului și învățării. După părerea lor, Calea moralității și a virtuții putea fi cultivată și dezvoltată prin educație și o practică corecte.

Membrii Școlii lui Mo-tzu au aderat la doctrina sa despre iubirea universală. Aceasta a fost prima școală care s-a opus lui Confucius. Școala Numelor căuta distincțiile dintre nume și lucruri. Școala Legalistă credea, mai degrabă, în coduri fixe ale legii și guvernării, decât în moralitate și virtute, ca soluție la problemele lumii.

Școala Yin-Yang se baza pe principiul contrariilor. Yin este feminin și yang este masculin. Interacțiunea dinamică a acestor polarități era fundamentală pentru manifestarea tuturor fenomenelor din lume. Din această școală s-au dezvoltat practici oculte care, în cele din urmă, au fuzionat cu taoismul. Școala taoistă s-a bazat pe Calea puterii, virtuții și moralității naturale. Calea Școlii Taoiste trebuia să urmeze Tao. Ce este acest lucru și cum poți face asta vom descoperi în cele ce urmează, în această carte.

2

Lao-Tzu: Iluminarea căii clasice

Înțelepții antici nu și-au pus niciodată învățăturile într-o formă sistematică. Vorbeau în paradoxuri, fiindcă se temeau să nu rostească jumătăți de adevăruri. Ei au început prin a vorbi ca niște nebuni și au sfârșit prin a-și înțelepți ascultătorii.

—Kakuzo Okakura, *Cartea ceaiului*

Istoricii au încercat să facă deosebirea între realitate și ficțiune, cu privire la dezvoltarea taoismului. Există un anumit consens, cu privire la modul în care a apărut acesta și personalitățile sale esențiale, dar din cauza tradițiilor istorice diferite și a naturii taoismului în sine, multe rămân necunoscute.

Lao-tzu (născut în 604 î.Hr.), autorul legendar al faimoasei cărți *Tao Te Ching*, a fost un om a cărui viață era învăluită în mister. Potrivit legendei, el a fost conceput când mama sa a admirat o stea căzătoare. El s-a maturizat în pântecul ei timp de șaiszeci și doi de ani. Apoi, într-o zi, ea s-a rezemat de un prun și a născut un bărbat matur, cu păr alb și lobi lungi ai urechii (un simbol al înțelepciunii). El și-a luat numele de Prun (*Li*) și a spus că prenumele său era Ureche (*Erh*). O mare parte din literatură se referă la el ca Li Erh sau Lao Tan, dar cel mai adesea este numit Lao-tzu, adică bătrânul maestru.