

Redactare: Mihai Liță, Gabriela Deniz

Tehnoredactare: Mihail Vlad

Corectură: Dușa Udrea-Boborel

Pregătire de tipar: Marius Badea

Design copertă: Laurențiu Midvichi

Ilustrația copertei: Zaleman/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WANG, YUN

**Urcând treptele muntelui Qingcheng : ghid practic despre calea
meditației și a qigong-ului daoist / Wang Yun ; trad. din lb. engleză
și note de Mihai Liță. – Pitești : Paralela 45, 2023**

ISBN 978-973-47-3995-0

I. Liță, Mihai (trad.; note)

2

Climbing the Steps of Qingcheng Mountain

Wang Yun

Text copyright © 2022 Wang Yun and Modern Wisdom CC,
www.modernwisdomtg.com

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,
iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

WANG YUN

**URCÂND TREPTELE
MUNTELUI QINGCHENG**

GHID PRACTIC DESPRE CALEA MEDITAȚIEI
ȘI A *QIGONG*-ULUI DAOIST

Traducere din limba engleză și note de
Mihai Liță

Editura Paralela 45

我真誠地希望閱
讀本書將有助於
您實現更健康更
幸福的生活

王雲

*Dorința mea sinceră este ca lectura acestei cărți să vă ajute
în demersul vostru de a avea o viață mai sănătoasă și mai fericită.*

Wang Yun

Avertisment

Qigong-ul se dorește a fi o metodă terapeutică alternativă, care are drept scop principal prevenirea bolilor prin întărirea sistemelor imunitar, muscular și osos și prin reglarea funcțiilor respiratorii și circulatorii. El nu este destinat să înlocuiască îngrijirea medicală profesionistă atunci când aceasta devine necesară. Cititorul este îndemnat să consulte un cadru medical pentru a obține un diagnostic [competent] cu privire la orice problemă legată de sănătatea sa, apoi să urmeze prescripțiile oferite.

Trăgându-și seva din rădăcinile sale clasice, poetice, limba chineză se bazează foarte mult pe figuri de stil, cum ar fi hiperbola și metafora; acestea generează în cititor reacții puternice, asociate [simultan] mai multor simțuri. Deși în traducere unele enunțuri pot părea să aibă un caracter absolut, ele sunt mai degrabă menite să transmită puterea retorică a argumentației originale; ele nu trebuie interpretate literal, ci trebuie folosite pentru puterea lor de evocare și de sugestie.

Cuprins

<i>Avertisment</i>	6
<i>Prefața editorului</i>	11
Capitolul 1. Sub soarele strălucitor al primăverii. Întâlnirea cu maestrul meu daoist	19
Capitolul 2. Meditația daoistă și predispoziția ereditară la boală	23
Capitolul 3. Interdependența dintre minte și respirație.	26
Capitolul 4. Un stil unic de meditație. Deblocarea potențialului ascuns al creierului	28
Capitolul 5. Combinarea meditației cu respirația	31
Capitolul 6. Relația dintre dorință și mișcarea qi-ului	33
Capitolul 7. Tehnici de meditație pentru un somn mai bun	35
Capitolul 8. O tehnică a Stâlpului pentru munca de birou.	38
Capitolul 9. Completarea exercițiului cu <i>qi pian quan shen</i>	40
Capitolul 10. Un mic secret care vă va lumina viața	42
Capitolul 11. Pătrunzând în lumea daoismului chinezesc antic.	44
Capitolul 12. Un șoarece de bibliotecă printre clasicii meditației daoiste	48
Capitolul 13. Abilitatea meditativă: este vorba doar despre minte	51
Capitolul 14. Apa din paharul gol.	54
Capitolul 15. Pregătirea pentru meditație	56
Capitolul 16. Deplină relaxare. Fără niciun atașament.	58

Capitolul 17. Viața depinde de respirație	61
Capitolul 18. Ești stăpânul propriei vieți	64
Capitolul 19. Sfaturi pentru o viață lungă și sănătoasă.	67
Capitolul 20. Scurtă privire asupra unor abilități daoiste extraordinare	69
Capitolul 21. Focalizarea într-un singur punct pentru a elimina toate gândurile perturbatoare	72
Capitolul 22. Începeți devreme și nu vă pierdeți niciodată determinarea de a parcurge Calea	77
Capitolul 23. Surprize pentru medicina modernă	79
Capitolul 24. Rolul ciudat al limbii pentru liniștea minții	82
Capitolul 25. Sănătatea se află în vârful degetelor.	86
Capitolul 26. Prin relaxare completă, mintea și <i>qi</i> -ul sunt deblocate.	88
Capitolul 27. Meditația nu este un exercițiu pentru picioare	91
Capitolul 28. Cosmosul condensat în Unu	93
Capitolul 29. Cum să învingem dorința.	98
Capitolul 30. Rolul Canalelor Guvernator și de Concepție în meditație.	102
Capitolul 31. „Mișcarea Carului Ceresc“. Perspectiva unui adept	105
Capitolul 32. Când nu poți sta în liniște, diminuează Focul inimii.	108
Capitolul 33. O tehnică sigură de meditație și practica Îmbăierii	110
Capitolul 34. Legătura dintre meditațiile grupărilor Qingcheng și Wenshi	113
Capitolul 35. Concentrarea deplină asupra respirației care unifică mintea și <i>qi</i> -ul.	117
Capitolul 36. Studiind cu bătrânii diferitelor școli.	121
Capitolul 37. O întâlnire întâmplătoare care nu se poate uita toată viața	125
Capitolul 38. Când nu te atașezi de nume și forme, lucrurile lumii sunt precum luna care se reflectă în apă.	129
Capitolul 39. Profitați de perioada cea mai propice pentru practică.	133

Capitolul 40. Nivelul suprem al practicii daoiste și căutarea perfecțiunii	137
Capitolul 41. Din nou despre importanța respirației și a limbii	140
Capitolul 42. Când simțurile sunt calme, nu poate apărea furia	143
Capitolul 43. O admirabilă legătură cu divinitatea și cu daoismul	148
Capitolul 44. Observații despre meditație pentru bărbați și pentru femei	152
Capitolul 45. Utilizarea exercițiului Balansarea Brațelor ca ajutor pentru meditație	155
Capitolul 46. Meditația și tehnicile qigong pentru momentul în care <i>yang qi</i> -ul este puternic	159
Capitolul 47. „Aranjarea respirației“ pentru a proteja corpul. Nu e vorba de zei sau alte puteri ciudate	165
Capitolul 48. Nonatașamentul față de stări. Când vin demonii, culcă-i la pământ	168
Capitolul 49. Legătura dintre deschiderea celor Opt Canale și creier	172
Capitolul 50. O legătură profundă cu Muntele Hua și legenda patriarhului Chen Tuan	175
Capitolul 51. Arta de a dormi bine	180
Capitolul 52. Douăsprezece metode ale Stâlpului care pot salva viața	183
Capitolul 53. Transmiterea și ghidarea din partea maestrului	186
Capitolul 54. Sfaturi despre retragerea meditativă și post	190
Capitolul 55. Protejați, iubiți și respectați viața	192
Capitolul 56. Orientări esențiale legate de dietă necesare pentru meditație	195
Capitolul 57. Importanța consumului de apă pentru cultivarea sănătății	199
Capitolul 58. Metode de cultivare a sănătății care se practică înainte de a adormi	202

Capitolul 59. Strunind mintea pentru a nu fi afectat de viața în lume	204
Capitolul 60. Meditația și practica Stâlpului se completează reciproc	208
Capitolul 61. Practica minunată care combină respirația cu mantra	212
Capitolul 62. Lucruri de care trebuie ținut cont în timp ce se practică Stâlpul	216
Capitolul 63. Transmiterea completă a instrucțiunilor și risipirea îndoielilor	220
Anexă destinată practicii	223
Meditație	223
<i>Meditația de bază</i>	224
<i>Încălzirea de dinaintea meditației</i>	227
<i>Exercițiu de „eliminarea a ceea ce este impur și aspirare a ceea ce este pur“</i>	229
<i>Exerciții pentru încheierea meditației</i>	230
Exerciții	238
<i>Balansarea brațelor</i>	238
<i>Stâlpul (în Postura Calului)</i>	241
Qi pian quan shen	244
<i>Metoda Calului-Dracului</i>	248
<i>Păunul Pășește Înapoi</i>	249
<i>Qigong-ul Nemuritorului Așezat (qigong-ul ghemuit)</i>	251
<i>Practica aplauzelor</i>	252
<i>Practica Somnului din Școala Realității Complete</i>	257
Întrebări și răspunsuri despre meditație	258

Prefața editorului

Apariția în limba chineză a volumului *Urcând treptele muntelui Qingcheng* a constituit un moment de sărbătoare pentru noi, studenții lui Wang Yun. De-a lungul studiului nostru cu el am fost într-adevăr pentru o lungă perioadă în contact cu aceste cunoștințe sau poate chiar cu mult mai multe; cu toate acestea, el ni le-a oferit întotdeauna urmând calea tradițională: adică atunci când se ivea prilejul și, desigur, pe cale orală. Accentul pus pe transmiterea orală este o trăsătură comună a cunoașterii tradiționale, atât în Est, cât și în Vest, dar, în ciuda numeroaselor virtuți [ale acestei proceduri], bariera lingvistică poate fi o problemă reală pentru noi, străinii, mai ales din cauza memoriei noastre defectuoase.

Această carte a împlinit multe dintre dorințele noastre. Ea ne-a oferit o imagine de ansamblu asupra bazelor *qigong*-ului și a meditației daoiste, precum și sugestii cu privire la modul de a continua aceste practici. De asemenea, ne-a făcut părtași unei părți a poveștii despre această tradiție milenară și faimoșii ei Nemuritori¹, ființe care – în pofida statutului lor legendar – au rămas învăluite în mister. Și mai important, ea ne-a oferit o imagine a vieții și uceniciei îndrumătorului nostru, care, din multe puncte de vedere, pare să provină el însuși din aceste neguri ale istoriei. Într-adevăr, Wang Yun seamănă cu înaintașii cei mucaliți și autocritici din linia sa [inițiatică]; a-l „prinde“ într-o dispoziție în care

¹ În întreaga lucrare am transliterat denumirile tehnice cu majuscule, pentru a le diferenția de cuvântul uzual, față de care au o altă semnificație specifică. De asemenea – atunci când nu se precizează altfel – notele îi aparțin traducătorului.

să-și spună propria sa poveste seamănă de multe ori cu [încercarea dificilă] de a găsi urmele unui pustnic al muntelui.

Wang Yun este un autor prolific, care a scris despre multe subiecte. El nu numai că a cercetat atent „cele trei piscuri“ ale daoismului, confucianismului și budismului, dar și-a legat de asemenea mereu, cu o insistență plină de blândețe, toate sfaturile și înțelepciunea de pământ, de viața de zi cu zi. Ca atare, nu a fost o sarcină ușoară să alegem ce „latură a muntelui“ l-ar putea atrage pe aventurierul occidental fără ca acesta să se „piardă în ceață“.

Wang Yun ne-a mărturisit că, până în ziua de azi, daoismul păstrează un loc special în inima sa. Acest sentiment este împărtășit și de echipa noastră de traducători, astfel încât ne-am simțit foarte entuziasmați de ideea de a transmite mediului nostru cultural [occidental] povestea Nemuritorilor și metodele practice de cultivare a sănătății pe care ei le-au lăsat pentru posteritate. De asemenea, avem convingerea că modul în care daoismul poate îmbunătăți sănătatea ființei umane în ceea ce privește dieta, suplimentele [din plante], exercițiile fizice și mintea, precum și potențialul său de a-și aduce contribuția socială ca o formă viabilă de „medicină“ abia au început să fie explorate. Pe scurt, am considerat că traducerea acestei cărți poate face un serviciu învățăturilor daoiste – care ne sunt atât de dragi – și, de asemenea, poate aduce beneficii palpabile pentru cititor.

În multe privințe, această poveste este vie pentru noi sub forma istorisirilor și relatărilor „la primă mână“ ale unor oameni pentru care *qigong*-ul a contribuit decisiv la tratarea afecțiunilor lor, de la cele banale până la cele potențial fatale, oferindu-le o viață lungă și sănătoasă. Wang Yun ne-a spus odată povestea unei doamne în vârstă, pe care o întâlnise în tinerețe, pe vremea când studia cu maestrul său daoist. După câteva decenii de la ultima lor întâlnire, într-o zi, pe când mergea pe stradă, a întâlnit-o [din nou]. Deși doamna avea în jur de 90 de ani, el a descris-o ca având un pas vioi, o coloană vertebrală dreaptă și niște ochi plini de viață.

Beneficiile unei practici regulate a *qigong*-ului sunt foarte numeroase. O listă incompletă ar include: o mai bună circulație, digestie și

imunitate; niveluri de energie mai ridicate și mai stabile; reducerea afecțiunilor cronice, a durerilor corporale și a traumatismelor mai vechi; o mai bună calitate a somnului; o minte mai clară; emoții mai stabile. O practică perseverentă și sânguincioasă poate produce rezultate precum vindecarea completă a leziunilor vechi, dispariția oricărei afecțiuni cronice, ca și niveluri foarte ridicate ale imunității și vitalității. Mulți membri ai echipei noastre [de traducere] și participanții la cursurile noastre cu Wang Yun au descoperit că practica regulată a *qigong*-ului combinată cu alte metode, cum ar fi meditația și schimbarea stilului de viață, pot constitui un remediu pentru depresie, dependența de alcool și droguri, irascibilitate, insomnie, anxietate și chiar probleme relaționale. Din recunoștință, ne-am străduit să împărtășim această comoară a sănătății și vitalității, pe care am primit-o la rândul nostru, realizând anumite programe de informare – cum ar fi predarea în școlile din Taiwan –, iar acum intenționăm să facem același lucru pentru segmentul de populație, mereu în creștere, al persoanelor vârstnice.

Qigong-ul se dorește a fi o metodă terapeutică alternativă, care are drept scop principal prevenirea bolilor prin întărirea sistemelor imunitar, muscular și osos și prin reglarea funcțiilor respiratorii și circulatorii. El nu este destinat să înlocuiască îngrijirea medicală profesionistă atunci când aceasta devine necesară. Cititorul este îndemnat să consulte un cadru medical pentru a obține un diagnostic [competent] cu privire la orice problemă legată de sănătatea sa, apoi să urmeze prescripțiile oferite.

Trăgându-și seva din rădăcinile sale clasice, poetice, limba chineză se bazează foarte mult pe figuri de stil, cum ar fi hiperbola și metafora; acestea generează în cititor reacții puternice, asociate [simultan] mai multor simțuri. Deși în traducere unele enunțuri pot părea să aibă un caracter absolut, ele sunt mai degrabă menite să transmită puterea retorică a argumentației originale; ele nu trebuie interpretate literal, ci trebuie folosite pentru puterea lor de evocare și de sugestie.

Să ne întoarcem acum la muntele Qingcheng, unul dintre munții mitici ai Chinei. De aici au răsărit multe generații [de practicanți], care au descoperit, realizat [efectiv] și prezervat metodele ce stimulează

potențialul profund al corpului uman; primul dintre aceștia a fost marele Zhang Daoling. Povestea spune că el a atins nemurirea și „s-a înălțat la ceruri“. Titlul pe care l-am ales pentru această traducere trimite [analogic] la „ascensiunea“ tânărului căutător Wang Yun, la calea interioară pe care el a parcurs-o și pe care acum își poartă cititorul.

Această traducere s-a întins pe parcursul a doi ani și a constituit un fel de epopee pentru echipa noastră. Considerăm că este necesar să-i prezentăm cititorului oceanul agitat și vast în care are loc călătoria noastră și, în același timp, călătoria sa: limba chineză. Chineza este o limbă pictografică și reprezintă culminația a peste 5 000 de ani de transformare de la ideogramele originale până la cele 50 000 de semne care există [azi] în dicționarele cele mai complete. Ideogramele sunt astfel produsul istoriei, iar un savant v-ar putea spune povești fascinante despre evoluția și multitudinea de sensuri ale fiecăreia dintre ele. Unele sunt destinate exclusiv unui anumit context, cum ar fi medicina, budismul sau, desigur, daoismul. Unele pot avea o semnificație complet diferită atunci când sunt asociate altor caractere, iar semnificația unora dintre aceste grupuri de caractere poate fi neclară chiar și pentru un vorbitor nativ foarte cultivat.

Este demnă de remarcat frumusețea și claritatea prozei lui Wang Yun în chineza originală; vorbitor remarcabil, cu o exprimare extrem de clară, el poate integra în discursul său elemente la fel de remarcabile ale limbii și poeziei chinezești vechi. De cele mai multe ori însă el adoptă un ton foarte pragmatic și practic, citând în același timp și din scriitorii moderni – atât chinezi, cât și străini –, dar și din Confucius, Laozi sau Buddha. Nu este greu de imaginat că, în calitate de studenți străini ai lui Wang Yun, suntem uneori fascinați, alteleori complet derutați. La cursurile cu un format mai tradițional, ne întoarcem uneori către colegii noștri taiwanezi pentru a pune întrebarea: „Asta ce înseamnă?“, la care primim adesea un răspuns jenat [de genul] „Nu sunt sigur“ sau unul sincer: „Habar n-am“.

Totuși, Wang Yun le rămâne drag studenților săi pentru umorul și nonșalanța sa; el este întotdeauna dispus să le asculte cu răbdare necazurile și să le ofere o nouă perspectivă sau să presare câteva

anecdote sau povești savuroase într-o prelegere [aridă] despre morala confucianistă.

Acest text a fost cu siguranță scris cu intenția de a-l face accesibil publicului larg. Provocarea cu care ne-am confruntat este evidentă dacă înțelegem că mediul daoist este destul de similar cu tradiția noastră alchimică occidentală, în sensul că limbajul este sofisticat și codificat, adesea pentru a păstra cunoștințele în interior, astfel încât ele să rămână accesibile doar inițiaților, transmise [numai] de deținătorul liniei [tradiționale] autentice. Cu toate acestea, oricât de puternică ar fi dorința de simplificare, autorul a trebuit totuși să rămână fidel tradițiilor pe care le reprezintă și, prin urmare, au existat multe cuvinte și expresii tehnice care au rămas în sarcina noastră să fie descifrate.

Un aspect destul de interesant este că, în chineză, sintagma pentru „întrebare“ și „problemă“² este aceeași; câteva exemple vor fi suficiente pentru a ilustra gama de provocări cu care ne-am confruntat.

Pentru început, unul dintre conceptele cele mai importante din practica *qigong* este [triada] „Esență“ [*jing* 精] – *qi* (氣) – „Spirit“ [*shen* 神]. Este nevoie doar de o privire pentru a observa termenul neobișnuit. Întrebarea aici a fost dacă să traducem sau nu termenul *qi* – pierzând o parte din semnificația sa – sau să-l lăsăm în versiunea sa chinezească relativ răspândită. Într-adevăr, *qi* poate fi tradus ca „energie vitală“, „respirație“ [„suflu“] sau chiar „aer“. Am optat să-l lăsăm în forma sa originală din chineză, pentru a păstra diferitele niveluri de semnificație pe care acest cuvânt le conține.

Un alt caz pe care l-am întâlnit a fost cel în care caracterele chinezești nu reprezentau nicio problemă, dar modul lor de utilizare era unul specific [doar] daoismului. Acest lucru a fost valabil și pentru caractere individuale, și pentru expresii. Astfel, *gong* (汞) sau „Mercurul“ este [aici] un semnificator al Spiritului (*shen*), iar *cai xiao yao* (採小藥), care înseamnă literalmente „culegerea Micului Medicament“ – o expresie destul de drăguță, dar needificatoare –, se referă, în context daoist, la o etapă foarte precisă a cultivării interne, o adevărată piatră de

² În limba chineză, *wenti* 問題.

hotar. Pentru astfel de cazuri am lăsat, de obicei, textul să se autoexplice; atunci când totuși a devenit necesar, am oferit suplimentar și explicațiile noastre. Este posibil ca uneori – ceea ce este inevitabil la orice traducere – o parte din multitudinea de sensuri să se fi pierdut; am făcut tot posibilul să păstrăm „spiritul, nu litera“ cuvântului.

Această călătorie a fost cu siguranță provocatoare, dar și plină de satisfacții. Sprijinul reciproc din echipa noastră de traducători și ajutorul mult apreciat al elevilor taiwanezi ai lui Wang Yun ne-au adus bucuria multor reușite. Pe măsură ce textul tradus a început să prindă contur, am fost destul de uimiți să descoperim generozitatea și minuțiozitatea cu care profesorul nostru le-a împărtășit aspiranților la practica *qigong*-ului, dar și cititorilor pur și simplu curioși concepte și practici cruciale. Ne considerăm privilegiați că am putut să privim textul de atât de aproape, observându-i desfășurarea [logică] în contextul mai larg al practicii *qigong*. Într-adevăr, fiind noi înșine aspiranți ai acestei practici, acest efort ne-a oferit posibilitatea ca, în urma parcurgerii repetate a materialului, să culegem indicații foarte utile și, nu în ultimul rând, să beneficiem de timpul petrecut cu Wang Yun pentru a clarifica termenii. Grație generozității sale uzuale, am obținut uneori mai mult decât am sperat: când întrebările noastre au căpătat răspuns, au apărut altele la care să ne gândim.

Acum dorim vă invităm să parcurgeți textul în sine. Povestea curge destul de liber și vă sugerăm să vă lăsați purtați de curgerea ei fără prejudecăți, receptivi la spiritul general al practicii daoiste pe care autorul încearcă să o transmită. Sensul practicilor individuale prezentate în carte va deveni astfel mult mai clar. Datorită naturii subtile a practicilor, noi înșine am ajuns să realizăm că la fiecare nouă lectură poate fi descoperit un nivel de semnificație care fusese trecut cu vederea până atunci. Acest lucru se datorează și faptului că, pe măsură ce veți începe să practicați exercițiile prezentate aici, experiența voastră personală vă va conduce către o înțelegere tot mai profundă a unor concepte abstracte precum *qi*-ul și a efectelor minunate generate de aceste mișcări aparent simple.

Suplimentar, în anexele lucrării cititorul va găsi o versiune mai sistematizată a practicilor. Deoarece practica *qigong*-ului se desfășoară

Prefața editorului

cel mai bine sub îndrumarea unui profesor calificat, vă rugăm să ne contactați pentru orice întrebări care ar putea apărea pe parcursul practicii voastre. După această observație finală nu vă vom mai reține; să ne revedem [cu bine] într-o călătorie care sperăm că va duce la sănătate, întinerire și multe descoperiri lăuntrice!

Modern Wisdom Translation Group
mwtg.inquiries@gmail.com
ianuarie, 2019

*Sub soarele strălucitor al primăverii.
Întâlnirea cu maestrul meu daoist*

Îmi amintesc că, intrând pentru prima dată pe poarta locuinței maestrului meu daoist, m-a cuprins un sentiment de căldură și pace.

Era un loc remarcabil; rar am văzut ceva similar în cei 16 sau 17 ani în care am crescut în Taipei. Chiar și curtea mi-a lăsat o amintire de neuitat. La intrarea principală se aflau două uși glisante din fier de culoarea ierbii. Ele erau încadrate de cărămizi roșii printre care erau inserate ornamente de lemn sculptat având forma celor Opt Trigrame³. De la poartă pornea o cărare mărginită de arbori falnici de camfor și umbrită într-o parte de un *banyan* uriaș care își întindea crengile pe deasupra acoperișului. De ramurile groase ale copacului erau atârinate niște colivii în care se aflau două păsări japoneze *mejiro*.

Vara, copacii *osmanthus* care înconjurau curtea se legănau în briza caldă și umpleau aerul cu parfumul lor puternic. Mirosul îmi pătrundea în porii pielii și mă făcea mereu să mă simt cald și exuberant. Uneori, poposeam preț de o clipă lângă uriașul *banyan*, bucurându-mă de frunzele așternute pe pământ și ascultând ciripitul păsărilor *mejiro* de deasupra mea.

³ *Bagua* (八卦). În cosmologia daoistă, acestea reprezintă principiile fundamentale ale realității, concepute ca o serie de opt concepte interdependente. (N. a.)

Într-o parte se găsea o pajiște, pe care, deși nu era mare, puteau sta confortabil să mediteze 10-20 de oameni. Din fața peticului verde și până la casa cea veche – care aparținuse cândva unui ministru japonez de externe – se înălța o scară de granit.

Interiorul casei era simplu și fără ornamente. Conținea doar un tatami din bambus și o podea din lemn de esență tare, [mai exact] chiparos chinezesc. Un perete întreg era ocupat de uși glisante [cu rame] din lemn acoperite cu hârtie de orez. Mi-a rămas adânc în memorie o altă ușă, care se întindea pe toată lungimea peretelui și care era acoperită de o pictură reprezentând un stol de cocori. Aceștia fuseseră surprinși în mediul lor natural: unii rămăseseră suspendați în toiul zborului, alții se adăposteau, alții căutau mâncare.

Trei zile pe săptămână, veneau aici elevi de toate profesiile ca să învețe cum să mediteze. Numai eu fusesem obligat să ajung în fiecare dimineață devreme – între 4:30 și 5:00 – pe ploaie sau pe vreme frumoasă, pentru a primi instrucțiuni speciale de la *sifu*-ul⁴ meu. De-a lungul anilor, am văzut mulți oameni venind și plecând. Având șansa de a-i întâlni pe toți acești elevi, am adunat [multe] povestiri despre experiențele trăite de ei în meditație și despre efectele acesteia. Ele mi-au fost de mare folos în prima parte a călătoriei mele prin practica meditației.

Unul dintre elevii mai vechi ai lui *sifu* mi-a lăsat o impresie profundă. Vorbea cu un pronunțat accent de Sichuan, avea deja peste 70 de ani și ajunsese la *sifu* cu mulți ani înaintea mea.

Când se mutase pentru prima dată în Taiwan, era foarte bolnav, după cum avea să-mi povestească. Nu cunoștea niciun medic și suferea de hipertensiune arterială – cea sistolică peste 200 –, de diabet și

⁴ În chineza mandarină *shifu* (師父). Maestru, îndrumător. *Fu* (父) înseamnă „tată”. Grupurile chinezești tradiționale de practică internă sunt structurate ca o familie spirituală. Vom întâlni mai jos denumirea generică de „frate de practică” pentru un elev al aceluiași maestru, coleg de practică în același grup. Astfel un elev mai vechi/mai vârstnic/mai abil al aceluiași maestru – de obicei un asistent/instructor – se numește *shixiong* (师兄) sau *shige* (师哥), unul mai nou/mai tânăr/mai puțin abil *shidi* (师弟); o elevă mai veche/mai vârstnică/mai abilă *shijie* (师姐), una mai nouă/mai tânără/mai puțin abilă *shimei* (师妹). Accentul se pune însă mai ales pe abilități și pe durata prezenței în școală/grup, în această ordine.

Sub soarele strălucitor al primăverii

de obezitate. În plus, ca scriitor și artist cu o imaginație foarte bogată, se trezea frecvent pe tot parcursul nopții, asta dacă reușea totuși să adoarmă. Situația sa chinuitoare – atât din punct de vedere fizic, cât și psihic – îi făcuse viața aproape insuportabilă.

Sifu îl învățase elementele de bază ale meditației, cu ajutorul cărora începuse gradat să-și deschidă punctele de acupunctură⁵ de pe tot corpul, folosind o practică daoistă cunoscută sub numele de *guanqiao*⁶. În timp, i-au fost date instrucțiuni orale⁷ legate de respirație, care trebuie combinată cu practica observării acestor puncte.

În fiecare zi, își făcea timp să-și realizeze practica meditativă, uneori de șapte sau chiar opt ori pe zi. El ne spunea: „Când am început, nu puteam să stau în postura completă a lotusului⁸. Nu puteam să stau nici măcar în postura «jumătate lotus» mai mult de cinci minute. Totuși, *sifu* mi-a spus că asta nu contează, [sfătuindu-mă] să stau în orice postură în care mă simt confortabil și să mă concentrez asupra respirației.“

El și-a continuat meditația fără oprire timp de o jumătate de an. În final, ajunsese să-și prelungească ședințele [de practică] de la cinci minute la o întreagă oră.

El ne-a vorbit despre acest proces: „După aproximativ trei luni de la începerea practicii meditației, picioarele mele nu mai deveneau reci, amortite sau rigide. Dimpotrivă, simțeam o căldură care pornea din punctul *yongquan*⁹ aflat în talpă și se îndrepta către abdomen, fără să dureze prea mult. Din *dantian*¹⁰, căldura se deplasa apoi către piept și către partea superioară a spatelui. De-a lungul timpului mi-a crescut

⁵ *Xuedao* (穴道). Puncte energetice importante aflate pe traseul sistemului de canale energetice [meridiane] care, dacă sunt stimulate, influențează corpul. (N. a.)

⁶ *Guanqiao* (關竅). O practică referitoare la „observarea“ punctelor de acupunctură. (N. a.)

⁷ *Qiaojue* (竅訣). Indicații specifice [personalizate] oferite la momentul oportun practicantilor pentru a-și putea continua [cu succes] practica. (N. a.)

⁸ *Shuangpan* (雙盤). Postură de meditație din tradiția hindusă cu picioarele încrucișate deasupra ambelor coapse. (N. a.)

⁹ *Yongquan* (湧泉). Izvorul Clotitor, un punct esențial pentru exersarea *qigong*-ului, care este situat în centrul tălpii, într-o depresiune moale. Se află la aproximativ o treime din distanța dintre degete și călcâi. (N. a.)

¹⁰ *Dantian* (丹田). Înseamnă literal „câmp roșu“ sau „Câmp de Cinabru“. Este o zonă esențială pentru majoritatea practicilor de *qigong* și meditație, situată la aproximativ 3 lățimi de deget sub ombilic, în interiorul abdomenului inferior. (N. a.)

URCÂND TREPTELE MUNTELUI QINGCHENG

pofta de mâncare. Noaptea am încetat să mai am vise. Tensiunea arterială mi s-a redus la jumătate, iar pe parcursul zilei nu am mai manifestat starea de apatie pe care o avusesem în trecut.“

După o jumătate de an, el a mers din nou la doctor. Acesta i-a spus că nivelul glicemiei revenise aproape la normal.

CAPITOLUL 2

Meditația daoistă și predispoziția ereditară la boală

La reședința lui *sifu* se adunau [mai mereu] mulți oameni pentru a primi învățături sau a solicita consultații. În timpul uneia dintre aceste reuniuni, un bărbat în vârstă de 50 de ani stătea alături de un grup gălăgios de elevi. El aștepta nerăbdător șansa de a-i pune o întrebare unuia dintre practicanții mai vechi. În cele din urmă, când s-a ivit șansa, el a pus mult-așteptata întrebare:

Sunt predispus genetic la hipertensiune arterială și diabet. În plus, munca mea îmi cere să fiu destul de implicat social, ceea ce înseamnă că țigările și alcoolul sunt într-un fel parte din „fișa postului“. În ultimii doi ani, m-am trezit implicându-mă în această „parte“ chiar mai mult decât în trecut. Devin din ce în ce mai slab. Mă simt obosit toată ziua, sunt chinuit de dureri de cap și am momente de amețeală. Este de la sine înțeles că toate acestea au avut efecte asupra performanței mele la locul de muncă. Aveți vreun sfat pentru mine?

Elevul-senior, domnul Duan, un om calm, foarte cultivat și plin de grijă față de noi toți, a răspuns:

Pe vremea când abia îmi începusem studiile, nu prea te puteai baza pe sistemul medical local; în mai multe ocazii, mi s-a dat o rețetă greșită pentru scăderea tensiunii arteriale, ceea ce m-a făcut să mă simt foarte inconfortabil și lipsit de vlagă.

Îmi amintesc de un sfat pe care *sifu* mi l-a dat în acea perioadă: „Meditația cere perseverență – nu poți fi inconsecvent [cu ea]. Chiar acum tu ai deficiențe la [nivelul tuturor celor Trei Comori]: Esență [*jing*], *qi* și Spirit [*shen*].¹¹ Trebuie să înveți să-ți conservezi Energia (*qi*) ori de câte ori te suprasoliciți și să o refaci; la fel și Esența vitală.“

Pentru asta, el mi s-a indicat ca timp de trei luni să nu dorm în același pat cu soția mea. La momentul respectiv abia ajunsese în Taiwan și mă căsătorisem recent cu o taiwaneză cu 30 de ani mai tânără decât mine! Maestrul m-a sfătuit să-mi asum o perioadă de o sută de zile în care să-mi restabilesc Energia pierdută și să-mi reconstruiesc corpul pe o fundație mai solidă.

El mi-a dat mereu și unele sfaturi legate de dietă, prescriindu-mi și niște plante medicinale chinezești pe care să le iau de la un farmacist. Mi-a mai spus că, pentru moment, cel mai important lucru este să-mi diminuez dorințele, să-mi consolidez *qi*-ul și să meditez mai mult, observând unde mă vor duce toate acestea.

Domnul Duan a reușit să doarmă separat de soția lui timp de patru luni. Acest lucru i-a permis să-și golească mintea de dorințe, astfel încât nici măcar să nu mai apară gândul la intimitate. Apoi maestrul său i-a

¹¹ *Jing* (精), *qi* (氣) și *shen* (神). Scopul daoistului este de a transforma Esența în *qi* și apoi *qi*-ul în Spirit. Esența (*jing*) este legată de *qi*-ul esențial al rinichilor și este utilizată de aparatul reproducător. Energia [*qi*] se mișcă datorită Esenței stocate în viscere și utilizate în aparatul reproducător. Conceptul chinezesc de Spirit (*shen*) corespunde [acelui aspect] care, în mod normal, ne face să fim prezenți și treji pe parcursul zilei; el reprezintă, de asemenea, capacitatea de a interacționa cu ceilalți și de a fi conștienți de mediul înconjurător. Interacțiunea dintre cele trei aspecte este un proces reglat cu atenție de practicantul capabil să transforme *jing*-ul în *qi* și *qi*-ul în *shen*. (N. a.)

Numele celor Trei Comori – Esență, Energie, Spirit – va fi scris cu majusculă, la fel ca toți termenii tehnici specifici. Așa cum de altfel menționau și traducătorii de limbă engleză, traducerea celor trei termeni, în special cel de *qi*, este foarte aproximativă; în realitate nu avem concepte identice în mediul occidental. (N. tr.)

Meditația daoistă și predispoziția ereditară la boală

dat instrucțiuni suplimentare, pe care domnul Duan ni le-a împărtășit, de asemenea.

Sifu-ul său i-a spus că, de fapt, lucrurile sunt foarte simple:

Trebuie doar să exersezi conform instrucțiunilor mele ori de câte ori ai ocazia. Pentru început, nu te preocupa prea mult de poziția picioarelor [în meditație]. Cu o privire liniștită, concentrează-ți ochii asupra unui punct aflat la aproximativ o lățime de pumn de nas. Nu te preocupa nici măcar de respirație; doar relaxează-ți corpul și mintea. Nu-ți lăsa creierul să alerge după gânduri sau concepte care distrag atenția. Fă asta timp de o săptămână!

Sifu a continuat, indicându-i ca, înainte de a se așeza să mediteze, să petreacă un timp pentru a relaxa întregul corp din cap până în picioare. Asta însemna relaxarea fiecărui fir de păr al corpului și chiar a oaselor, sângelui, a celor Cinci Organe și a Șase Viscere¹², precum și a fiecărei celule. El trebuia să combine acest lucru cu respirația, fără a acorda însă o atenție specială acestora.

Domnul Duan a continuat așa pentru încă o săptămână. A fost interesant că, în urma aplicării metodelor prescrise, tensiunea sa arterială a scăzut considerabil. Seara, el reușea să adoarmă ușor și dormea toată noaptea fără să se mai trezească.

¹² *Wu zang liu fu* (五臟六腑). Potrivit medicinei chineze, interiorul corpului este compus din Cinci Organe și Șase Viscere. Cele Cinci Organe se referă la „organele“ *yin* [pline], iar cele Șase Viscere se referă la „organele“ *yang* [cavitare] din interiorul corpului. (N. a.)

Interdependența dintre minte și respirație

Domnul Duan a continuat:

După o lună, maestrul meu a adăugat și alte instrucțiuni. El a spus: „Toate metodele pe care vi le predau se bazează pe practicile daoiste ale patriarhului Lu Chunyang¹³. Când te așezi să meditezi, trebuie doar să elimini toate gândurile și dorințele care-ți distrag atenția și să-ți purifici mintea. Mintea și respirația se vor unifica în cele din urmă și vei începe să te simți ușor și plin de energie și vitalitate. Dacă poți persevera în aceste practici, ele vor avea ca efect reglarea și echilibrarea naturală a organelor și viscerelor. Aceste tehnici sunt, de asemenea, conforme cu principiile explicate în *Tratatul clasic de [medicină] internă al Împăratului Galben*¹⁴. Ele sunt în mod special eficiente atunci când este vorba despre probleme cronice legate de vasele de sânge [direct] conectate cu inima. Dacă reușești să-ți oprești temporar toate gândurile neesențiale care

¹³ Lü Chunyang (呂純陽), cunoscut, de asemenea, sub numele de Lü Dongbin (呂洞賓). Cărturar și poet chinez din dinastia Tang, ridicat la statutul de Nemuritor de mediul cultural chinezesc. Este venerat în mod special de daoiști. (N. a.)

¹⁴ *Huangdi Neijing* (黃帝內經). Text medical chinezesc antic, considerat timp de două milenii a fi sursa doctrinară fundamentală a medicinei chineze. Este compus din două părți, fiecare având 81 de „capitole“ sau „tratate“, sub forma unui dialog (întrebări și răspunsuri) între miticul Împărat Galben și șase dintre miniștrii săi. (N. a.)

Interdependența dintre minte și respirație

distrag atenția sau iluziile și să-ți relaxezi corpul și mintea, inima va putea să regleze și să susțină mai eficient funcțiile celorlalte organe. În plus, sângele va circula mai liber, iar spiritul tău va fi liniștit. Pe lângă asta redu consumul de carne roșie, alimente rafinate și uleioase sau dulciuri și adaugă mai multe vegetale fierte; cu timpul, sănătatea ta se va reface.

*Un stil unic de meditație.
Deblocarea potențialului ascuns al creierului*

Înt-o zi, toată lumea s-a adunat în zona de primire a locuinței maestrului [*sifu*].

Aceasta era alcătuită dintr-un spațiu dreptunghiular, cam de mărirea a 20 de plăci de tatami, ascuns în colțul camerei după o masă lungă. Câțiva studenți infuzau și serveau ceaiul, în timp ce toți ceilalți ascultau relatarea domnului Duan despre îndelunga sa experiență de studiu sub îndrumarea lui *sifu*.

Domnul Duan a continuat:

Pe lângă faptul că *sifu* este el însuși un cărturar, în familia sa practica medicinei tradiționale chineze [MTC] este foarte veche. Ei au servit orașul natal prin cinci generații de doctori recunoscuți pentru abilitățile lor medicale. Crescând în acest mediu, *sifu* a căpătat cunoștințe despre multe lucruri, cum ar fi acupunctura, canalele [energetice]¹⁵, corectarea și alinierea mușchilor și a tendoanelor, precum și capacitatea de a-și prepara propriile unguente și pilule.

În plus, el a devenit abil și în diverse [ramuri ale] artelor marțiale, precum boxul chinezesc, sabia și bastonul. Prin urmare, pregătirea sa

¹⁵ *Jinjingluo* (筋經絡). Trasee din corp de-a lungul cărora curge *qi*-ul. (N. a.)

provine nu doar dintr-o singură școală de meditație, ci dintr-o combinație a diferitelor forme de medicină tradițională chineză, nutriție, cultivare a *qi*-ului¹⁶, *qigong* daoist antic, tehnici de respirație și [chiar] metode de pre-dare. Acesta este motivul pentru care tratamentele pe care le oferă sunt atât de puternice.

Domnul Duan ne-a mai spus că abia după o lună *sifu* a început să-l învețe tehnica efectivă de așezare în meditație cu picioarele încrucișate, explicându-i semnificația și principiile aflate la baza ei. În plus, el i-a dat domnului Duan unele instrucțiuni orale cu privire la respirație.

Într-o zi *sifu* i-a spus:

Ori de câte ori corpul tău se simte greoi și slab sau te simți abătut, concentrează-ți atenția asupra inspirației. Ori de câte ori te simți suprastimulat, mintea îți „bâzâie“ de gânduri haotice sau simți un val de căldură mișcându-se prin corp, concentrează-ți atenția asupra expirației. Procedând astfel, începe să-ți numeri respirațiile crescător, de la 1 la 10, apoi descrescător, de la 10 la 1.

În timp ce îți numeri respirațiile, încearcă să te concentrezi doar asupra inspirației și expirației. Nu încerca în niciun fel să oprești, să blochezi sau să-ți reprimi gândurile perturbatoare¹⁷. Lasă totul să curgă liber și natural, altfel vei provoca „urcarea *qi*-ului“¹⁸. Dacă ai noroc, în timp poți ajunge la o stare pură, focalizată a minții, care este golită de gândurile împrăștiate. Dar nu sta să aștepti [doar] sperând și anticipând aceasta.

Problemele cardiovasculare au constituit o grijă majoră pentru domnul Duan, care se păstra [mereu] la curent cu literatura medicală, citind în mod frecvent tot ce putea găsi pe această temă. Odată, el ne-a spus:

¹⁶ *Yangshen* (養身). Tehnici de cultivare care vizează amplificarea sau conservarea *qi*-ului corpului. (N. a.)

¹⁷ *Zanian* (雜念). Gânduri care apar datorită emoțiilor condiționate și a tiparelor de gândire, care ne mențin într-o stare de confuzie sau lipsă de claritate în raport cu adevărata natură a realității. (N. a.)

¹⁸ Urcarea necontrolată a *qi*-ului către partea superioară a corpului (cap) în loc să fie colectat în zona abdomenului inferior este un aspect nedorit al practicilor interne chinezești.

În timpul meditației, pe măsură ce corpul și mintea devin calme, iar respirația devine fină, cortexul nostru cerebral se relaxează. Frecvența și forma undelor noastre cerebrale se schimbă în funcție de amploarea experienței practicantului. Acest lucru afectează, la rândul său, lobul frontal și hipotalamusul, îmbunătățind foarte mult funcția sistemului nervos central și a celui simpatic. Odată ce am aflat asta, a devenit evident pentru mine de ce nu mai am nevoie de medicamente pentru reglarea tensiunii arteriale și de ce inima mea și-a recăpătat funcția normală. Vasele mele de sânge s-au relaxat și s-au dilatat, reducând cererea de oxigen a inimii, crescând [nivelul] antioxidanților din sânge și stimulând circulația sângelui prin inimă. Am putut constata o creștere considerabilă a nivelului meu de creativitate și a calității scrisului, pe care le-am atribuit meditației.

Prin coordonarea mai bună a [activității] celor două emisfere cerebrale – stângă și dreaptă –, meditația deblochează potențialul latent al creierului. Este inutil să mai spun că efectele fluxului sanguin îmbunătățit asupra tuturor celorlalte organe și a sistemului meu endocrin, precum și dinamica generală a metabolismului au fost aproape incredibile.