



*Somente permanecendo no centro,
podemos nos mover
para qualquer direção.*

Curso de I Ching (Yijing)

Fundamentos e Princípios

Ely Britto

Autora do Livro
I Ching Um Novo Ponto de Vista

O Tao (Dao)

O Tao (Dao) que pode ser pronunciado

Não é o Tao (Dao) eterno

O nome que pode ser proferido

Não é o Nome eterno.

Ao principio do Céu e da Terra chamo "Não-Ser"

À mãe dos seres individuais chamo "Ser"

Dirigir-se para o "Não-Ser" leva

À contemplação da maravilhosa Essência;

Dirigir-se para o Ser leva

À contemplação das limitações espaciais.

Pela origem, ambos são uma coisa só,

Diferindo apenas no nome.

Em sua Unidade, esse Um é mistério,

O mistério dos mistérios

É o portal por onde entram as maravilhas.

Tao (Dao) Te King

Lao Tzu

O antigo teísmo chinês ensinava que no céu havia um deus de quem o mundo simplesmente dependia, um deus que recompensava os bons e castigava os maus. Além deste pai no céu - acompanhado pela mãe - terra, cuja presença jamais afetou basicamente o pensamento monoteísta, havia ainda uma série de espíritos da

natureza e dos ancestrais. Apesar de dependentes do céu eles tinham, não obstante, as suas áreas específicas a cuidar, de modo semelhante aos funcionários subordinados ao rei.

Com Lao Tzu, a eliminação definitiva do antropomorfismo religioso se iniciou. O Céu e a Terra não têm sentimentos humanos de amor. Para eles todos os seres são meros cães de sacrifícios feitos de palha, que na antiga China eram queimados após os sacrifícios de oferenda.

No entanto, Lao Tzu está longe de considerar o curso da natureza como algo acidental e desordenado. Dessa forma ele está livre de todo o ceticismo e pessimismo. Ele não luta apenas contra a religião popular, contudo a substitui por algo mais elevado, e que leva mais longe. Baseado na velha sabedoria dos livros das mutações, Lao Tzu reconheceu que a essência do mundo não é uma condição estaticamente mecânica. O mundo está em constante alternância e transformação. O Livro das Mutações mostra igualmente que todas as transformações se realizam segundo leis estabelecidas. A concepção do livro é de que a totalidade do mundo fenomenal está baseada no antagonismo complementar da polaridades das energias Yin, passiva, negativa e Yang, ativa, positiva. Estas energias encontram-se em contínua transformação. A unidade se divide e se converte em duplicidade, a duplicidade se une e torna a ser unidade. O que está no fim de tudo, no âmago de todas as mudanças, é a grande polaridade (Tai Gi), a unidade que transcende toda dualidade, todos os fatos e mesmo toda a existência. Essas mudanças se processam por meio de um caminho fixo e pleno de sentido (Tao), no caminho do céu (T'ien Tao), ao qual corresponde, na terra, o caminho do homem (Jen Tao).

Confúcio buscava o caminho do céu. Para Lao Tzu, o caminho do céu não era ainda o mais elevado grau. O grau mais elevado e definitivo estava além da personalidade, até de que qualquer ser de algum modo perceptível ou definível. Não era também um nada, mas algo que se subtraía às formas do pensamento humano.

Para uma coisa assim não há naturalmente, nome algum, já que todos os nomes só nascem da vivência; e essa coisa é, no entanto, o que primeiro possibilita as vivências. Denominou então essa coisa, por força da necessidade, "Tao", só para poder falar dela, pois não tinha como chamá-la e chamou-a igualmente de "grande". O Tao do céu e o Tao do homem sempre foram conhecidos, mas não o Tao absoluto. Tao significa caminho. Mas no sentido de Lao Tzu não se pode, sem mais nem menos, traduzi-lo por caminho ou senda. Há duas palavras chinesas para caminho. Uma é "Lu". Resulta da combinação dos símbolos para "pé" e "cada". É o que cada pé pisa, o caminho que resulta justamente do fato de ser percorrido. Transposto o seu sentido, essa expressão poderia ser usada para o conceito moderno de lei natural, que é do mesmo modo, aceita como existente, pois os processos ocorrem no sentido dessa lei. Outra palavra para caminho é Tao (Dao),

que se escreve combinando os símbolos para "cabeça" e "andar". Daí resulta um significado substancialmente diferente do da palavra "Lu", isto é, o de um caminho que conduz a um objetivo; o de uma direção, de um caminho indicado, tendo, ao mesmo tempo, o sentido de "falar" e "guiar". Parece que este símbolo foi usado inicialmente para as trajetórias astronômicas dos corpos celestes.

Falando do Tao (Dao), Lao Tzu preocupou-se em afastar tudo que pudesse lembrar algum tipo de existência. Desse modo, o Tao está num nível totalmente distinto de tudo quanto pertence ao mundo dos fenômenos. É anterior ao céu e à terra; não é possível dizer de onde vem; é anterior ao próprio sentido de Deus. Ele se baseia em si mesmo, é imutável e está em eterna circulação.

Embora se negue existência ao Tao (Dao), ele, no entanto, também não é simplesmente nada. Porque do nada não pode surgir nada. É verdade que o Tao (Dao) não é temporal nem espacial. Olhando-o, não o vemos, escutando-o, não o ouvimos, e se quisermos tocá-lo, não o sentimos. Contudo nesse não ser espacial nem temporal está depositada, de algum modo a variedade. Mesmo não o vendo, ouvindo ou sentindo, há algo nele que corresponde a essa variedade dos sentidos; figuras, imagens, embora informes, imateriais. Ele se encontra então num nível que está além do ser e do não ser. Mas também não é tão irreal que as coisas não possam resultar dele.

*Comentários do Richard Wilhelm
Do livro Tao Te King*

Histórico

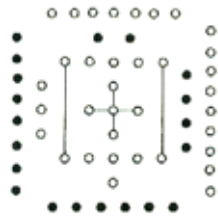
O Livro das Mutações – I Ching, (Yijing) junto com a Bíblia, é o livro mais antigo do mundo. Há inúmeras controvérsias sobre sua origem. Uma origem lendária nos conta que Fu Shi (Bao Xi), uma figura mitológica, criou os trigramas (3 linhas) ao estudar o Ho Tu, o mapa do Rio Amarelo encontrado após o grande dilúvio. O Rei Wen fundador da dinastia Chou criou os hexagramas (6 linhas) em 1542 A.C. e seu filho o Duque de Chou criou as linhas mutantes.

Confúcio, grande filósofo chinês criou os comentários dos julgamentos _ as 10 Asas em torno de 240 A.C.

O grande Comentário, o Ta Chuan, que realmente ensina a usar o oráculo foi escrito por mestres anônimos em 175 A.C.

The Eight Symbols Transfer to Five Elements

The Traditional Hu To Diagram



O diagrama tradicional do Ho Tu

Este diagrama mostra as forças Yin e Yang e suas combinações representadas pelos círculos brancos e pretos. Fu Shi substituiu os círculos por linhas inteiras e partidas e usando uma numerologia especial, formou os oito trigramas e deles os hexagramas. Outras fontes acreditam que o livro surgiu quando Fu Shi (Bao Xi) encontrou no casco da tartaruga uma forma de "ler" as leis das mutações. Algumas escolas religiosos da China acreditam que este mapa foi encontrado gravado em uma bola de metal quando as águas do dilúvio secaram, e afirmam que esta bola veio de um outro planeta.

Lendas à parte, muitos acadêmicos ocidentais que estudam este livro afirmam, baseados em pesquisas arqueológicas (ossos com inscrições descobertos em 1899 em Anyang) que inicialmente os chineses usavam estes ossos para prever o futuro. Encontraram números inscritos nestes ossos provando que os trigramas e hexagramas eram inicialmente escritos com números e não com linhas como hoje utilizamos. Com a descoberta dos manuscritos em seda em Manwangdui em 1973, mostrando uma seqüência desconhecida e diferente dos hexagramas, os estudiosos chegaram a conclusão que há várias outras formas de seqüenciar os hexagramas, e que historicamente falando não há apenas um I Ching (Yijing), e sim, vários.

Sabe-se hoje que nada podemos realmente provar sobre as origens deste livro, a única certeza é que o que o livro que chamamos de I Ching (Yijing) apresenta uma seqüência criada pelo Rei Wen que fundou a dinastia Chou.

A primeira tradução deste livro para o inglês surgiu em 1876 feita por Thomas McClatchie, e em seguida a de James Legge feita em 1882. A primeira tradução em francês acontece logo depois, realizada por Philastre (1883&1893) e a de Harlez (1889). A tradução do Richard Wilhelm na língua alemã, a maior e a mais conhecida no ocidente, só aconteceu em 1924.

O prefácio que Carl Gustav Jung escreveu para este livro em 1960, (quando o livro do Richard foi traduzido para a língua inglesa), fez com que o Ocidente acreditasse que o livro era apenas um oráculo para ser consultado para o auto-aprimoramento, mas o I Ching (Yijing) é também um livro de estratégias, de filosofia contendo um enorme material cosmológico e histórico. Há entre os acadêmicos que estudam estes aspectos do I Ching (Yijing) um enorme preconceito quanto ao uso do livro

para fim oracular. Estes estudiosos se esquecem que o livro das mutações trata das leis de mudança que atuam também nos acontecimentos formando o que chamamos de destino, e que sua sobrevivência nestes milhares de anos se deve ao seu uso oracular.

Existe ainda muita controvérsia sobre o estudo do I Ching (Yijing). Será que deveríamos apenas estudá-lo como um livro de filosofia, um livro histórico ou de cosmologia primitiva? Deveríamos apenas consultá-lo e aprender as leis das mudanças de uma forma prática e objetiva? Acredito que devemos estudá-lo em toda a sua amplitude, nada excluindo. Acredito que integrar é a melhor opção aqui. Os estudos acadêmicos são por demais Yang; devemos então equilibrar esta força com a sua complementar Yin - que seria o uso deste livro em consultas para o auto-aprimoramento.

O Destino, o Equilíbrio e a Arte de Viver

Abra sua Janela.

Olhe a vida que pulsa além dos muros de concreto armado dos edifícios de sua cidade.

Observe como o "pulsar" é o movimento da natureza e seus ciclos. Procure não se sentir como uma parte excluída deste movimento de vida.

Você é vida, e é também regulado por este movimento pulsante das mutações.

Há um ciclo constante na natureza que oscila entre a noite e o dia. Entre o frio e o calor. Entre a chuva e o sol. Entre o homem e a mulher. Este ciclo sempre retorna e se repete a cada ano nas estações do ano, no movimento dos astros e planetas. Somos regulados por estes ciclos da natureza, desde o nosso nascimento até a nossa morte. Ciclos dentro de ciclos, numa permanência que sugere uma auto-regulação, um movimento regulado por leis. Estas leis universais que regulam as mudanças foram o objeto de estudos de grandes mentes do passado, sábios que viveram na China antiga.

Suas descobertas inspiraram as grandes conquistas tecnológicas de nossa civilização. Dos chineses aprendemos a nos guiar pela bússola, aprendemos a fabricar a pólvora, a criar as primeiras matrizes da imprensa, os conhecimentos da ótica e mais surpreendente ainda, o computador, criado a partir do sistema binário de Leibnitz. Inspirado na alternância dos pólos positivos e negativos, Yin e Yang, descobertos e estudados por milênios pela cultura chinesa, Leibnitz criou o sistema binário que deu a base científica para a fabricação dos computadores.

No entanto, a grande fonte inspiradora desta cultura milenar é ainda um mistério: um livro clássico chinês que contém todas as leis da mudança e da vida. Este livro

milénar é hoje objeto de estudo de grandes pensadores no Ocidente. Há uma cadeira em quase todas as universidades ocidentais chamada "Estudos Asiáticos", dedicada ao estudo do I Ching, também conhecido como o Livro das Mutações.

Para o grande público ainda mal informado, o I Ching (Yijing) é considerado um livro "esotérico", um oráculo para se adivinhar o futuro. Em verdade este livro contém toda uma ciência da vida e da natureza e suas mutações. Quando nos familiarizamos com as leis que ele representa aprendemos muito sobre o destino, sobre o equilíbrio e sobre a arte de viver. Estamos falando de um livro de sabedoria, um livro tão antigo quanto a Bíblia que sistematizou as leis das mudanças e de como as mudanças criam a VIDA.

Quem vive é regulado pelas leis de mudança que este livro nos ensina a perceber. O conhecimento destas leis conduz ao equilíbrio e ao domínio da arte de viver. O poder de transformar as circunstâncias negativas de nossa vida, aprendidos neste livro, leva ao controle do destino.

Como podemos adquirir um poder sobre o destino?

O I Ching (Yijing) afirma que nossa vida é o espelho das energias que alimentamos. Se quisermos mudar nossa vida, precisamos descobrir nossas intenções e atitudes mais escondidas. Detectar as atitudes positivas ou negativas que vão se materializar no futuro como acontecimentos positivos ou negativos. Mudando nossas atitudes internas podemos mudar o mundo, pois o mundo como o imaginamos, é o "nosso mundo", fomos nós que o criamos com todas as desgraças e graças geradas pelos acontecimentos que acreditávamos estarem escritos em alguma estrela.

O destino é o resultado dos acontecimentos externos e de nossa reação a eles. Controlamos o destino quando aprendemos a controlar nossa reação aos acontecimentos. Não podemos mais culpar o governo, o chefe da seção, nossos parceiros ou ao mundo pela qualidade de nossa vida. Podemos e devemos mudar nossa reação às circunstâncias negativas e assim mudar nossa qualidade de vida. Isto significa que não podemos mudar o mundo, mas podemos mudar a nossa atitude interna perante este mundo. O interessante disto tudo é que assim que mudamos nossa atitude frente ao mundo, vamos descobrir que mudamos o mundo. Que na verdade estávamos atraindo acontecimentos desafortunados ou afortunados com a nossa reação inconsciente aos acontecimentos.

Como o I Ching (Yijing) nos ensina esta arte de mudar nossas reações e atitudes e construir uma qualidade de vida mais equilibrada e feliz?

As leis da mudança, representadas neste livro, são acessadas pelas perguntas que fazemos sobre a linha de ação que devemos seguir diante de situações difíceis. Usamos 3 moedas ou 50 varetas como instrumento de consulta. A cada pergunta

sorteamos números que representam a linha de conduta que estamos adotando a cada momento. A resposta do livro nos informa como estas atitudes estão em harmonia ou em desarmonia com as leis de mudança, e nos aconselha a mudar nossa atitude ou nossa reação diante da situação levada à consulta.

As leis de mudança são simples e passam por 64 situações, que no livro estão representadas pelas linhas que retiramos em uma consulta. Estas linhas formam um hexagrama (um padrão de seis linhas) que nos informam como as forças positivas e negativas estão atuando naquela situação perguntada. Cada linha representa uma determinada atitude. Este padrão ou símbolo é o mesmo padrão que regula tudo no universo e não somente o destino.

Consultando o I Ching (Yijing) em nossos momentos difíceis vamos aprendendo a mudar nossas atitudes diante da vida e a nos adaptar às mudanças. Uma matriz de mudança com apenas 64 situações, é fácil de ser aprendida.

Acreditamos que as mudanças acontecem no tempo. O tempo é subjetivo. Cada cultura, cada ser humano tem uma percepção diferente do tempo. Para uns ele corre rápido e para outros ele parece nunca passar. Fatores psicológicos como a ansiedade e a depressão podem modificar completamente nossa percepção do tempo. Para o I Ching (Yijing) o tempo é o acontecer, e não o tempo linear que situa este acontecimento no passado ou no futuro. O tempo dos hexagramas é sempre o tempo do agora, pois é no agora que podemos redirecionar nossas vidas para um tempo de prosperidade, alegria e bem-estar.

Quando decidimos nos responsabilizar pelo nosso destino, atingimos o equilíbrio e passamos a viver com arte e sabedoria.

Leis e Energia

“ Entre o céu e a terra só existe a Lei e a Energia. A Energia cria a Lei e a Lei regula a Energia.

A Lei não tem forma. A imagem se forma através da energia, e a imagem gera o número. Se a imagem é fraca, a lei não está correta e o número não fica claro. Isto se revela nas grandes coisas e se expressa nas pequenas coisas.

Assim, só o mais sublimemente verdadeiro é capaz de compreender esta lei. Apoiado na sua revelação, ele é capaz de entender os símbolos e desvendar seu significado a partir de pequenas manifestações. ”

Texto atribuído a Wang Fu-Shi – patriarca chinês criador do “Livro das Mutações”.

O que nos dizem os símbolos através destas pequenas manifestações?

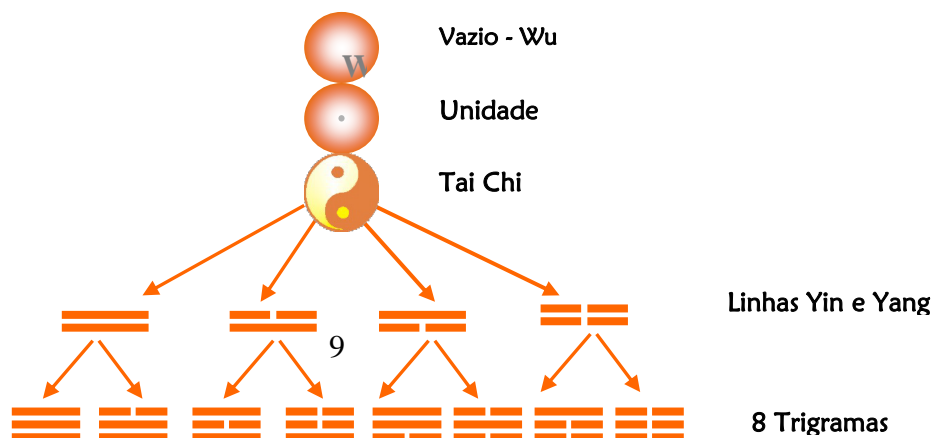
Primeiro, estes símbolos nos informam que o Tao (Dao), um sentido misterioso, mantém e destrói tudo que existe, e que o Tao (Dao) cria a vida através do Vazio. Que o Vazio para se manifestar como vida, se bifurca através de sua expansão, em duas forças: a positiva e a negativa, os pares de opostos *Yin* e *Yang* - o Tai Chi. (figura ao lado)



Yin no mundo manifesto das pequenas coisas é a força negativa, a noite, o sexo feminino - a mulher, a terra, a lua, a passividade, o receptivo, o repouso.

Yang no mundo manifesto das pequenas coisas é a força positiva, o dia, o sexo masculino - o homem, o céu, o sol, o movimento, o criativo.

Para representar estas duas forças, sábios do passado criaram linhas inteiras e partidas. A linha inteira Yang representa a energia em movimento, originada da unidade; o ponto quando se expande pela lei da expansão infinita. A linha partida representa a energia em repouso Yin. As linhas se combinam e geram os trigramas.



As linhas representam o movimento e o repouso da energia, e a energia é gerada por números.

O número 1 simboliza o princípio único e universal.

O número 2 a dualidade é a força Yin, par.

O número 3 a trindade é a força Yang, ímpar.

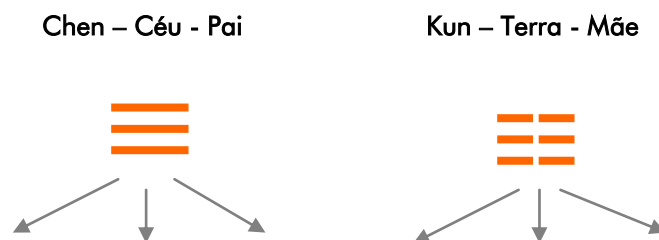
O Um que gera o Dois que gera o Três e que gera todas as coisas. Só com muita simplicidade podemos compreender a essência desta afirmação. Para os mais mentais gostaria de lembrar que a Filosofia da matemática afirma que os números são entidades, eles possuem existência própria, não são produtos da mente humana. Sendo assim a maior entidade o UM, na verdade gera todas as coisas se bifurcando, criando as duas forças complementares Yin (negativa) e Yang (positiva) e que a alternância destas forças criam permanentemente a VIDA.

Uma outra forma de explicar o surgimento dos trigramas é mais romântico, e é chamado da Família dos Trigramas. O trigrama Chen, o céu seria o pai. O trigrama Kun, a terra seria a Mãe. Quando os dois se unem começam a gerar os filhos e filhas seguindo uma lei que parece ser a mesma que determina a hereditariedade na genética humana. (Figura abaixo). Observem que o Pai se relaciona 3 vezes com a mãe, e a cada relação adquire pelas leis da alternância destas forças uma linha Yin da mãe nascendo assim uma nova filha. Por sua vez a mãe se relaciona 3 vezes com o Pai e adquire uma linha Yang do pai nascendo assim um novo filho.

Dentro dos princípios do I Ching o menos é sempre mais, e a determinação do sexo dos filhos será sempre a linha diferente que compõe o trigrama.

A matriz de formação da vida volta a fazer valer suas leis – o Um que gera o dois que gera o três, gera então todas as coisas. Quando estes trigramas se combinam surge então os 64 hexagramas, ou seja 8 x 8 sendo as possíveis combinações destes 8 trigramas.

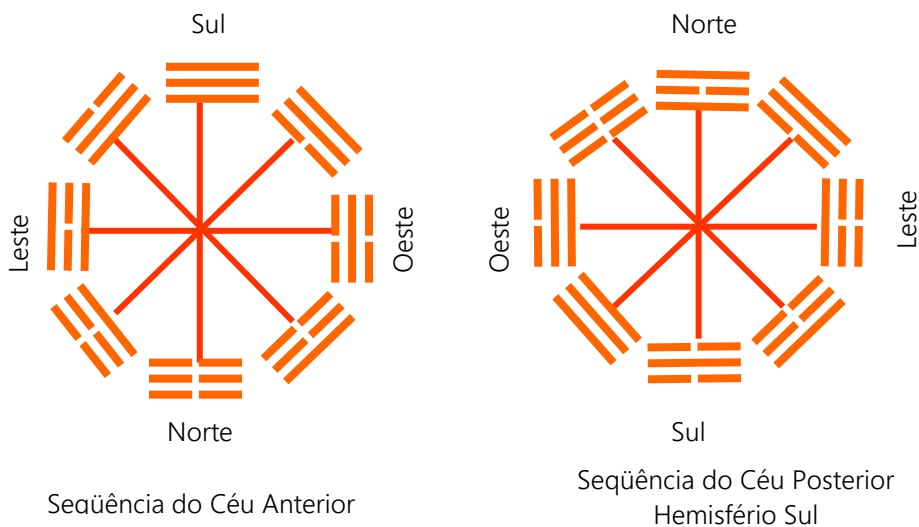
A Família dos Trigramas





Tui – Filha mais moça Li – Filha Do meio Sun -Filha Mais velha Chien – Filh Mais velh Kan – Filho Do meio Ken – Filho Mais moço

Os Arranjos dos Trigramas



Os antigos chineses viviam em uma sociedade agrícola refinada. Eles criaram a bússola para estudar as energias que chegavam a terra pelas 8 direções ou Pontos Cardeais e assim controlar a natureza e melhorar suas plantações. Todo o conhecimento que tem sua origem nesta cultura é por isto mesmo bastante prático, para o uso diário daqueles que querem progredir seguindo as leis da natureza. Nada que não fosse de fácil uso interessava a esta civilização refinada. A simplicidade, a criatividade e praticidade de suas descobertas fascinam o mundo até hoje. Talvez exatamente por isto achamos tão difícil compreender os princípios desta ciência antiga, que se debruçou sobre a energia, sua multiplicidade e suas mutações, e desenvolveu um conhecimento único neste aspecto.

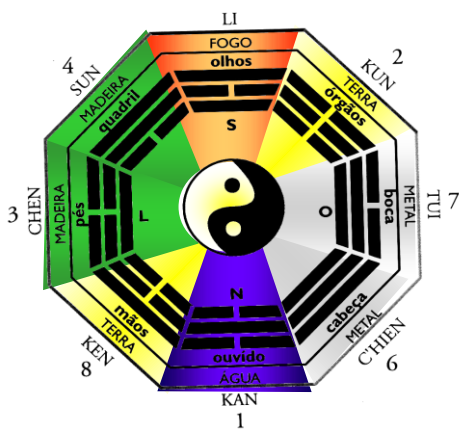
Os chineses não conheciam o oceano e desconheciam o mapa-mundi como temos hoje. Desconheciam a existência dos dois hemisférios e suas diferenças. Porém as matrizes do comportamento e atuação da energia que criaram, são suficientes para que possamos baseados estes princípios, **Chen – Céu - Pai** necessários **Kun – Terra - Mãe** mapas à nossa realidade geográfica e eletromagnética atual.

Muitos mestres modernos que estudam estes princípios, não encontram nenhuma referência aos dois hemisférios nos escritos clássicos chineses, preferem ignorar o fato e repetir os mapas que foram criados na antiguidade, para servir à localização geográfica e magnética do hemisfério norte, onde a China está localizada.

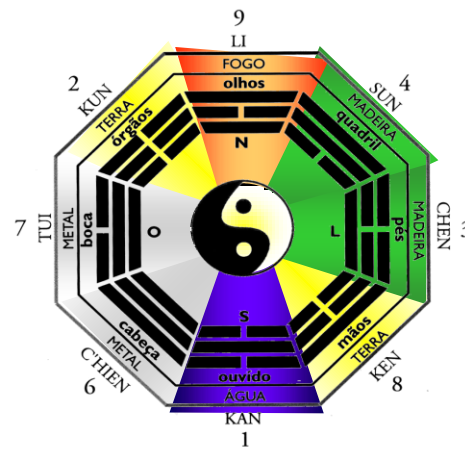
Qualquer pessoa de bom senso, consegue compreender porque é preciso adaptar estes mapas a nossa realidade geográfica e sua localização. Somente o preconceito e a falta de abertura para o novo justificam tamanha discussão criada em torno de algo tão simples e tão fácil de ser compreendido.

Veja abaixo nestes dois diagramas porque precisamos urgentemente entender as diferenças entre os hemisférios para não cometermos erros primários ao utilizar estes mapas em diagnósticos e na terapêutica das práticas curativas energéticas chinesas:

Bagua do Hemisfério Norte



Bagua do Hemisfério Sul



As cores e suas representações



Elemento Água – Azul Noite - Fase de repouso da energia – de onde vem o inverno mais forte – o Frio.



Elemento Terra – Fase de estabilização da energia – onde acontece todas as mutações e as mudanças das estações – temperatura temperada.



Elemento Fogo – Vermelho rubi - Fase de distribuição da energia – de onde vem o verão mais quente – temperatura quente.

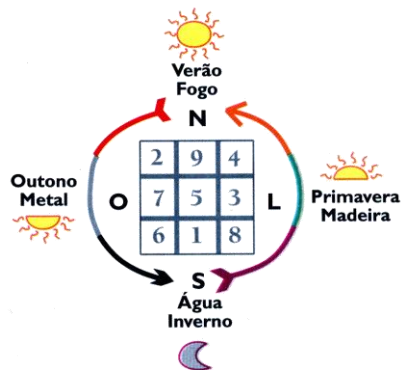
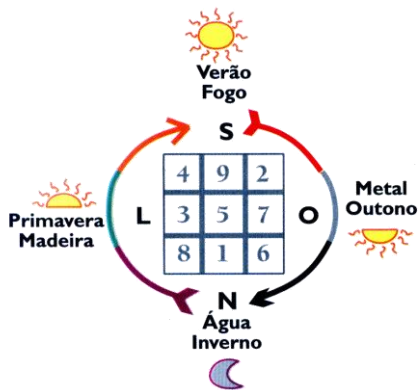


Elemento Madeira – Verde folha - Fase de geração da energia – de onde vem a primavera – temperatura úmida.

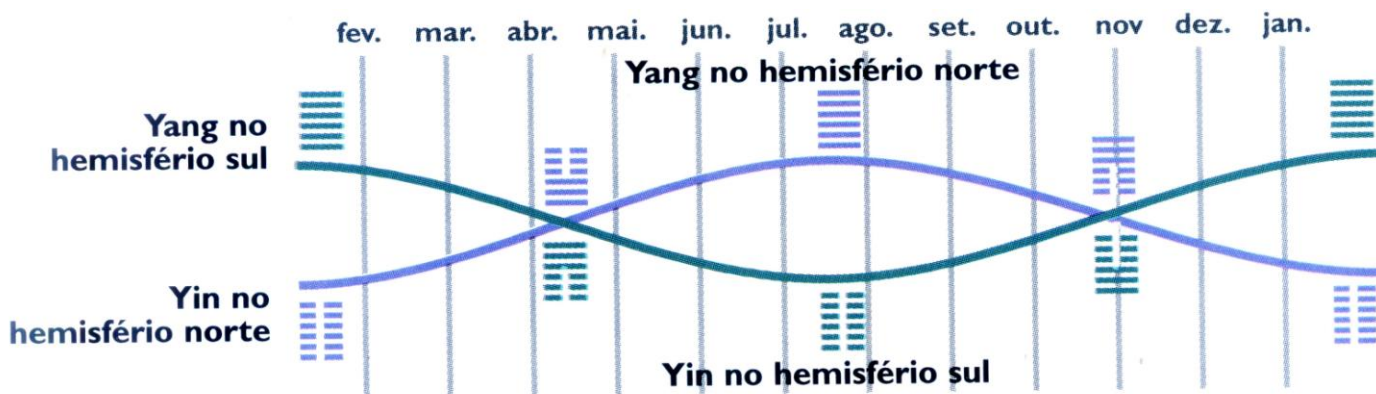
Imagine que o Brasil está localizado no ponto do Tai chi (o símbolo Yin e Yang do centro do Bagua e observe o tipo de clima, de temperatura que vem pelas direções dos pontos cardeais. O norte do Brasil é a região do verão eterno, sendo Li o fogo o Quadrado mágico com os números a etc. etc.)

Quadrado mágico com os números da seqüência dos trigramas para Hemisfério Norte

Quadrado mágico com os números da seqüência dos trigramas para Hemisfério Sul



Observe o gráfico com os dois hemisférios:





Verão Hex 1



Primavera Hex 11



Outono Hex 12



Inverno Hex 2

Os 5 Elementos representam as atividades das forças Yin e Yang quando estão se alternando, manifestas nos ciclos de mudanças na natureza que regulam a vida na terra. Também chamadas como os 5 movimentos (Wu Yun), definem os vários estágios de transformação que acontecem nas mudanças de estações: crescimento e declínio; mudanças do clima; sons e sabores; emoções na psicologia humana. Cada energia está associada com um elemento natural cuja função se parece com a função destas energias, e tomam dali o seu nome. Diferente da forma de nomear os elementos por sua forma e substância como fazemos no Ocidente e em outros sistemas, o sistema chinês leva em conta a energia e sua transformação. Os elementos simbolizam atividades da energia com as quais estão associados.

As manifestações da força Yin e Yang na terra, as cinco fases da energia representam vários estágios de vazio e cheio pelas quais essas energias passam ao equilibrar um determinado sistema energético. Um antigo texto chinês diz sobre isto:

As cinco fases da energia ou os Elementos de Madeira, Metal, Água, Terra e Fogo aparecem em sua natureza específica, durante as transformações da força Yang e de sua união com a força Yin. Estas fases de energia estão em constante mudança de atividade, nutrindo e controlando uma a outra para que haja uma constância nos movimentos de transformação do vazio para o cheio e do cheio para o vazio, num movimento circular sem fim ou começo. A interação destas forças primordiais cria a harmonia nas mudanças e no curso dos ciclos na natureza. As Cinco fases das Energias Elementares se combinam e re-combinam em inúmeras formas e produzem a vida manifesta. Todas as coisas que existem contêm os cinco elementos em variadas proporções.



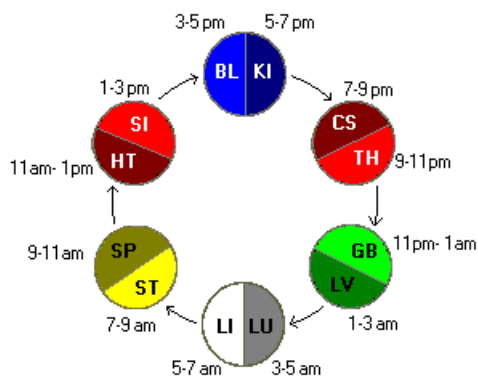
Vamos analisar estas idéias observando os ciclos das estações do ano que influenciam tudo sobre a terra. A água é a fase da energia associada ao inverno, quando prevalece a força Yin. O inverno é o tempo do descanso, da quietude, quando a energia é poupada, recolhida, condensada, conservada e armazenada. A água é um elemento muito concentrado, contendo um grande potencial, um grande poder esperando para ser liberado. No corpo humano, a água está associada com os fluidos essenciais como os hormônios, os líquidos linfáticos, a medula, as enzimas, todos com grande potencial de energia. Sua cor é o preto ou o azul noite. A cor que contém todas as outras cores de forma concentrada. Na natureza, a água evapora com o excesso de calor; nos seres humanos a energia da água dispersa pelo excesso de estresse e de emoções fortes. A forma de se conservar a energia da água é através da quietude e do repouso, é se manter "frio".

A próxima fase do ciclo das estações do ano é a primavera, surge o elemento madeira do potencial energético da água, assim como as plantas florescem na terra durante a primavera. Este é o novo estágio Yang do ciclo das energias. A fase Madeira é expansiva, alegre e explosiva. É uma geração criativa de energia, despertando o desejo sexual de procriar. Está associada ao vigor, à juventude, ao crescimento e ao desenvolvimento. A energia da Madeira pede livre expressão e espaço para dar vazão à sua expansão. Se bloquearmos seu desenvolvimento, criamos sentimentos de frustração, raiva, ciúme e estagnação.

Assim como a primavera se desenvolve naturalmente para o verão, assim também a energia expansiva e criativa da Madeira amadurece para a energia florescente do Yang velho, a energia do fogo. Esta é a fase mais cheia de energia de todo o ciclo, quando acontece a fase mais quente da energia yang cheia. Todas as formas de vida se esquentam nesta fase de crescimento da energia do fogo. O fogo está associado ao coração, que é a morada das emoções humanas e o órgão que pulsa e distribui o sangue e sua energia pelo corpo. Sua cor é o vermelho a cor do calor e do sangue. Esta energia está associada ao amor e à compaixão, à generosidade e à alegria, à abertura e à abundância. Se bloquearmos esta energia, o resultado é a hipertensão, os problemas do coração e as desordens nervosas.

No final do verão chega um momento de interlúdio, de perfeito equilíbrio quando a energia do fogo diminui, se transformando em energia da terra, nem muito Yin e nem muito Yang quando se instala um estado de equilíbrio perfeito. Este momento é o clímax do ciclo, o intervalo entre as energias Yang da primavera e do verão e as energias Yin do outono e do inverno. O humor das 5 fases da energia está em harmonia neste momento, trazendo uma

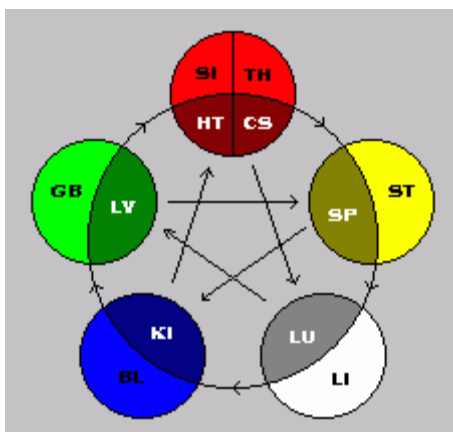
sensação de bem estar e completude. A energia do final do verão é a energia da terra, sua cor é o amarelo, a cor do sol e da terra. Na anatomia humana está associada ao estômago, ao baço e ao pâncreas que estão situados no centro do corpo e alimentam todo o sistema do corpo. Se a energia da terra for insuficiente, o organismo fica mal nutrido, afeta a digestão e todo o sistema se desequilibra e fica desvitalizado.



Quando o verão passa para o outono, a energia da terra se transforma em Metal. Durante a fase Metal, a energia começa novamente a se condensar, se contrair, volta-se para dentro para acumular e se armazenar, assim como armazenamos nossos alimentos no outono, para sobreviver no inverno. Nesta fase liberamos tudo que está gasto como as folhas das árvores que caem para poupar a essência, que é então armazenada para suportar a fase não produtiva da água, do inverno. Se nesta fase não houver bastante energia para contrair, não haverá força suficiente para passar o inverno e o próximo ciclo da madeira/primavera será fraco. A energia do Metal controla o pulmão, que extrai a energia essencial e expelle as toxinas do sangue e do intestino grosso, que elimina a sujeira pesada enquanto retêm e recicla toda a água do organismo. A cor da fase Metal é o branco, a cor da pureza e da essência. O outono é a estação da introspecção e da meditação, de reciclar sentimentos antigos, apegos externos e o excesso de emoções adquiridas durante o verão, assim como as árvores se livram das folhas secas e buscam os nutrientes de suas raízes. Se resistirmos a esta energia e ficarmos aprisionados no passado podemos criar estados de melancolia, de tristeza e de depressão que se manifestam em dificuldades respiratórias, dores nas costas, problemas de pele e baixa resistência a doenças. Assim como o metal é a energia refinada extraída da terra e lapidada pelo fogo, o outono é a estação onde devemos extrair aprendizagens das atividades e experiências do verão, transformando-as na quietude e sabedoria do inverno.

Assim a grande roda da vida segue caminhando entre os ciclos das energias elementares, acordando e dando vida a todas as coisas, seguindo um processo ordenado de seqüência rítmica.

AGUA	MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL
Yin velho	Yang novo	Yang velho	neutro	Yin novo
inverno	primavera	verão	Final verão	outono
Meia noite	madrugada	Meio dia	tarde	entardecer
Recolhendo Energia	Gerando energia	Distribuindo Energia	Estabilizando Energia	Contraindo Energia



As cinco fases da energia ou 5 elementos mantêm o equilíbrio interno e a harmonia entre as energia Yin e Yang, através de ciclos de equilíbrio e checagem, chamados ciclo criativo e ciclo de controle. Ambos os ciclos, que interagem e equilibram um ao outro, estão em constante atividade, mantendo o campo dinâmico destas forças polares, que é necessário para mover e transformar as energias. O ciclo criativo gera energia e nutre a energia – como a relação entre mãe e filho.

Água gera a Madeira nutrindo seu crescimento. Madeira gera Fogo dando-lhe combustível para queimar; Fogo gera Terra, fertilizando-a com suas cinzas; Terra produz Metal pela extração e refinamento; Metal se torna líquido como Água quando fundido, somando-lhe propriedades especiais, quando a ela se mistura (como na água mineral).

Por outro lado, o ciclo de controle cria uma relação de subjugar, como a existente nas batalhas entre o vencedor e o vencido. O Livro da Medicina Clássica descreve o ciclo de controle dessa forma:

Madeira em contato com Metal é abatida.
Fogo em contato com Água se apaga.
Terra em contato com Madeira é penetrada.
Metal em contato com Fogo se dissolve.
Água em contato com Terra pára seu curso.

Assim que uma das fases de energia se excede tende a exercer um estímulo excessivo sobre o elemento seguinte do ciclo criativo. Neste exato momento, o elemento que controla esta energia excessiva entra em ação para restaurar a harmonia. Por exemplo: se o elemento Madeira gerar energia em demasia, provendo o elemento Fogo de muito combustível – o que poderia causar muita queimada - o Metal entra em ação, cortando o suprimento de madeira e assim, restabelecendo o equilíbrio. O Ciclo Criativo e o de controle mantêm uma constante relação de harmonia e equilíbrio entre as 5 fases da energia ou as 5 Energias elementares.

As leis que regulam os opostos complementares Yin e Yang

Estas leis são princípios que norteiam a estrutura interna do I Ching.

A Lei da Evolução

A lei da evolução afirma que um sentido último supremo (o Tao) cria e destrói tudo que existe. Esta lei afirma que a unidade gera a dualidade, e esta trindade gera tudo que existe ou seja :

O Um que gera o Dois
gera o Três que gera todas as coisas.

A manifestação da energia em formas materiais acontece em um crescendo, numa evolução de átomos mais separados e mais sutis para um estado de átomos mais condensados que geram as formas, a matéria. Há infinitos estados evolutivos entre a energia pura e sua manifestação em formas. Há três tipos de energias das quais se originam todas as demais -

Jing, Chi e Shen. Todas as formas de vida buscam como estado evolutivo avançado, a consciência. Toda a existência está evoluindo para a consciência pura.

O desenvolvimento dos pólos complementares Yin e Yang em trigramas e hexagramas (como estudamos no I Ching - o Livro das Mutações), criados pelas leis da mudança, mostra-nos como a vida evolui de um estado de inconsciência para um estado de consciência pura. Nesta evolução passamos pelas fases de Energia que geram Forças (vibrações) que geram então a Matéria. Quanto mais alta as vibrações desta Força, mais evoluída (sutil) e mais consciente será a Matéria. A Força é vibratória e usa a Energia como seu principio criativo. Quando aplicamos a Força (vibração) na Matéria, todas as formas são criadas.

A Lei das Mudanças

Esta lei afirma que tudo está se movimentando entre o progresso e o retrocesso, e que a permanência em um destes estados é apenas aparente. Não há o que mude só há a mudança. Esta lei pode ser compreendida pelo movimento de uma roda. O ponto da roda que toca no solo, só o faz por um segundo, para completar seu movimento circular que retorna sempre para um mesmo ponto, até que complete o ciclo que faz esta roda girar. Este movimento é circular como o movimento das ondas do mar, das marés, dos ventos, do dia e da noite, etc. A circulação do nosso sangue pelo corpo também segue esta rota. Os pólos complementares Yin e Yang estão sempre em movimento de progresso ou retrocesso, se alternando entre um pólo e outro, gerando assim energia e matéria.

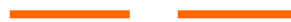
A Lei da Enantiodromia (os extremos revertem)

Esta lei afirma que tudo que chega a seu extremo se transforma no seu contrário. Esta lei é importantíssima para compreendermos as mudanças da força Yin em Yang e vice-versa, como acontece na formação das linhas em trigramas, e destes nos hexagramas do I Ching. Todas as vezes que a força Yin chega a seu extremo, se transforma em Yang e vice-versa.

Yang normal



Yin normal



Forças Extremas _ Grande Yang e Grande Yin (o Yang vai se transformar no Yin e vice -versa)



Yang e Yin com as forças em proporções equilibradas , Pequeno Yang e Pequeno Yin



As Sete Leis complementares aos três princípios acima são:

- Todas as coisas são diferentes manifestações da unidade infinita. (Lei da Evolução)
- Nada é estático: tudo se transforma. Não há o que mude só há a mudança. (Lei das mudanças)
- Todos os antagonismos são complementares. (Lei da Enantiodromia)
- Não existem duas coisas absolutamente iguais. (Lei das mudanças)
- Tudo possui frente e verso. (Lei das mudanças)
- Quanto maior a frente maior o verso. (Lei da Enantiodromia)
- Tudo que tem início tem um fim. (Lei da Evolução)

Os doze Teoremas

São doze os teoremas das leis principais e complementares. Estes teoremas podem nos ajudar a compreender a polaridade universal.

- Yin e Yang são os dois pólos da pura expansão infinita: elas se apresentam quando a pura expansão atinge o ponto geométrico da bifurcação.
- Yin e Yang surgem continuamente da pura expansão infinita.
- Yang é centrífugo; Yin é centrípeto; Yin e Yang produzem energia.
- Yang atrai Yin e Yin atrai Yang; Yang repele Yang e Yin repele Yin.
- Yin gera o Yang quando potencializado e Yang gera Yin quando potencializado.
- A força de atração ou de repulsão entre as coisas é proporcional à diferença entre os seus componentes Yin e Yang.
- Todo fenômeno é produzido pela combinação entre Yin e Yang em variadas proporções.
- Todos os fenômenos são efêmeros devido às constantes alterações das agregações dos componentes Yin e Yang.

- Nada é exclusivamente Yin ou Yang: tudo tem polaridade.
- Não existe nada neutro; Yin ou Yang estão em evidência em qualquer situação.
- Grande Yin atrai o pequeno Yin; o grande Yang atrai o pequeno Yang.
- Todas as concreções (solidificações) físicas são Yin no centro e Yang na periferia.

Bibliografia

Em Inglês

Karcher, Stephen: *How to Use the I Ching* (Element Books)
A beginner's translation.

Lynn, Richard John: *The Classic Of Changes - I Ching* (Columbia University Press) ISBN – 0-231-08294-0
Translation with the commentary by Wang Bi.

Rutt, Richard: *Zhouyi - The Book Of Changes* (Curzon Press)
Scholarly translation of the most ancient form of the text, plus large summary of modern academic scholarship - very expensive.

Kiang Kok Koh – *The I Ching – Illustrated Guide To The Chinese Art Of Divination*
ISBN- 981-3029-07-2

Hua – Ching Ni – *I Ching – The Book Of Changes And The Unchanging Truth*
ISBN- 0-937064-29-27

Shaughnessy, Edward L.: *I Ching - The Classic Of Changes* (Ballantine Books)
Translates the silk manuscript version of the I Ching from Mawangdui.

Wilhelm, Richard (translated by Cary F Baynes): *I Ching* (Princeton University Press)
The best and most complete translation.

de Fancourt, William: *Warp & Weft* (Cappall Bann)
History of the I Ching.

Hacker, Edward: *The I Ching Handbook* (Paradigm Publications)
Big book of background information – expensive.

Wilhelm, Hellmut & Richard: *Understanding The I Ching* (Princeton University Press)

Contains Hellmut Wilhelm: *Change - Eight Lectures On The I Ching* and Richard Wilhelm: *Lectures On The I Ching*

W. A. Sherril and W.R. Chu – *An Anthology of the I Ching*. ISBN 01401.92206-9
The most complete book about the I Ching.

Em Português

Hua Hu Ching, Editora Pensamento.

I Ching – Um Novo Ponto de Vista. Ely Britto, Editora Cultrix.

A Sabedoria do I Ching , Mutações e Permanência. Richard Wilhelm, Editora Pensamento.

O I Ching e Você. Diana Ffarington.

Tao Te King, Lao Tse.

I Ching e os misterios da Vida, Martin Shonberger.

I Ching Principios e Prática e Interpretação, Jean Philippe Schlumberger.

I Ching - O Oraculo Chinês Mito e Historia, Ezechiel Saad.

I Ching o Grande Livro do Yin e do Yang, Cyrille Javary.

Ver bibliografia também no livro *I Ching Um Novo Ponto de Vista* com vários títulos de autores que ajudam a compreender o pensamento chinês.