

Sisältö

1 Johdanto	1
1.1 Sisäisen katselun määritelmä ja historiaa	6
1.2 Kirjan tarkoitus	8
1.3 Yleistä käännoksistä	9
1.4 Teosten valinta	11
1.5 Suomennosten kieliasu	14
1.6 Käännöstyön haasteet	15
1.7 Kääntämättä jätetyt termit	20
2 Keskeisimmät käsitteet	21
2.1 Dào	21
2.2 Qì	23
2.3 Wújí ja Tàijí	25
2.4 Yīn ja yáng	26
2.5 Viisi vaihetta ja zàngfǔ	28
2.6 Essenssi (jīng)	63
2.7 Sydän	64
2.8 Shén	64
2.9 Líng	65
2.10 Shénmíng	66
2.11 Hún ja Pò	67
2.12 Wúwéi	68
2.13 Jumalat ja jumalolennot	68
2.14 Kuolemattomuus	70
2.14.0.1 Kahdeksan kuolematonta	72
3 Kontemplatiivinen varhaisperinne	75
3.1 Guǎnzǐ	76
3.1.1 Xīnshù	78
3.1.2 Báixīn	79
3.1.3 Nèiyè	81
3.2 Zhuāngzǐ ja Dàodéjīng	110
3.2.1 Zhuāngzǐ	110

3.2.2	Dàodéjīng	117
3.2.2.1	Tàishàng Lǎojūn -kirjallisuus	120
3.3	Huánglǎo-koulukunta	121
3.4	Huángdīn perintö	124
3.4.1	Huángdì Yīnfújīng	127
3.4.2	Huángdì Nèijīng	143
4	Filosofinen perusta	157
4.1	Myyttinen Qīngjìngjīng	159
4.1.1	Qīngjìngjīng	163
4.2	Nèiguānjīng	172
4.3	Sisäisen katselun murrosvaihe	204
5	Harjoitteet	209
5.1	Kontemplaatio ja ruokavalio	212
5.2	Sikiöhengitys	223
5.3	Sūn Sīmiǎo ja kultivoinnin vaiheet	226
5.4	Dìngguānjīng ja mielen hiljentäminen	240
5.5	Kurinalaisuus ja kontemplaatio	253
5.6	Zuòwàng lùn	255
5.7	Meditaatio tekniikkana	342
5.8	Sisäinen katselu ja kiinalainen lääketiede	345
6	Lopuksi	359
A	Pīnyīnin muuntaminen Wade-Giles -järjestelmälle	367
	Lähdeluettelo	371

Kuvat

2.1	Yīnin ja yángin kiertokulku	21
2.2	Wújí ja Tàijí	25
2.3	Tàijítú	29
2.4	Kahdeksan kuolematonta	72
3.1	Guǎn Zhòng	77
3.2	Kenttä Zhuāngzǐ	110
3.3	Tàishàng Lǎojūn	120
3.4	Huángdì	124
3.5	Lǚ Shàng	129
3.6	Qíbó	143
4.1	Kaavio kolmesta voimasta	159
4.2	Xīwángmǔ Shānhǎijīngissa	160
4.3	Xīwángmǔ	161
4.4	Gě Xuán	162
5.1	Zhāng Dàolíng	210
5.2	Dàon sikiö	223
5.3	Sūn Sīmiǎo	226
5.4	Yùqīng Yúanshǐ Tiānzūn	243
5.5	Sīmǎ Chéngzhēn	258
5.6	Nǚwā korjaa taivasta	262
5.7	Lǐ Shízhēn	349
5.8	Zhìyǐ	351