

INDICE

	pag.
Premessa	9
Nota preliminare	12
<i>Parte Prima</i>	
INTRODUZIONE	13
1. Il testo del « Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih »	15
2. L'autore e la sua posizione nelle scuole di alchimia interiore	18
3. Nozioni di fisiologia taoista fondamentali nell'alchimia interiore - I campi di cinabro e i meridiani curiosi	25
4. Le tre tappe dell'alchimia interiore	48
Conclusione	81
<i>Parte Seconda</i>	
WEI SHENG SHENG LI CHUE MING CHIH (<i>Spiegazioni chiare sulla Fisiologia e sull'Igiene</i>)	87
SEZIONE A: DELLA SUBLIMAZIONE DELL'ESSENZA	
I - L'essenza del cielo posteriore nata dai cinque cereali	97
II - Sublimazione dell'essenza nata dai cinque cereali	101
III - L'essenza del vero <i>Yang</i>	105

	pag.
IV - Sublimazione dell'essenza del vero <i>Yang</i>	109
V - La perla di essenza di vero <i>Yang</i>	117
VI - Sublimazione della perla di essenza di vero <i>Yang</i>	121

SEZIONE B: DELLA SUBLIMAZIONE DEL SOFFIO

I - Il soffio della respirazione, soffio del cielo posteriore	127
II - Sublimazione del soffio della respirazione del cielo posteriore	130
III - Le respirazioni interne ed esterne	135
IV - Sublimazione delle respirazioni interne ed esterne	137
V - La respirazione del cielo anteriore che non è piú una respirazione	141
VI - La sublimazione della respirazione del cielo anteriore che non è piú una respirazione	143

SEZIONE C: DELLA SUBLIMAZIONE DELL'ENERGIA SPIRITUALE

I - L'energia spirituale fenomenica del cielo posteriore	147
II - Sublimazione dell'energia spirituale fenomenica del cielo posteriore	149
III - L'energia spirituale divina del cielo anteriore e del cielo posteriore	152
IV - Sublimazione delle energie spirituali del cielo posteriore e del cielo anteriore	154
V - Dell'energia spirituale del cielo anteriore che non è piú energia spirituale	157

PREMESSA

La collana *Orizzonti dello Spirito*, fondata nel 1968 da Julius Evola, ha ospitato non solo saggi, ma anche l'edizione italiana di alcuni testi classici di varie civiltà spirituali: ad esempio il *T'ai I Chin Hua Tsung Chih* (il *Trattato del Fiore d'Oro*) e il *Tao Te Ching* (il *Libro del Principio e della sua Azione*); piú recentemente lo *Hsin Ming Fa Chue Ming Chih* (cioè, *I segreti della cultura della Natura Essenziale e della Vita Eterna*), uno dei tre testi maya esistenti, il *Codex Peresianus* della Biblioteca Nazionale di Parigi (intitolato dal suo traduttore francese *Il Libro dei Morti Maya*), infine un'antologia dall'*Al-Insân al-Kâmil* del sufi 'Abd al-Karim al-Jîlî (che rispecchia il titolo originale: *L'Uomo Universale*).

Era infatti convinzione dell'ideatore di questa collana che il senso della religiosità delle diverse tradizioni dovesse giungere al lettore di oggi anche nella sua forma piú pura, non mediata dall'« accademismo » e dallo « scientismo » di tanti esperti « moderni » che frappongono, tra il testo originario e quello che attualmente si definisce il « fruitore », lo schermo della propria erudizione e, soprattutto, della propria cultura « diversa ». Peraltro, i curatori dei testi qui presentati sono in pratica tutti studiosi che si sono calati « all'interno » della particolare tradizione religiosa che hanno deciso di conoscere, che l'hanno compresa con l'« occhio del cuore », cioè con l'« intelligenza pura », piuttosto che con la « ragione ».

Il senso di riproporre negli Anni Ottanta opere di secoli (o millenni) fa è proprio questo: ritornare alle sorgenti originarie della religiosità, comprendere la differenza fra il mondo sacralizzato di

ieri e il mondo secolarizzato di oggi, avere un *esempio* da seguire, se non proprio nei minimi particolari operativi, almeno sul piano spirituale, morale, esistenziale.

Una simile precisazione ci sembra necessaria proponendo l'edizione di questo testo cinese. L'autore è già stato ospitato nella collana per il tramite di Lu K'uan Yü (Charles Luk), studioso contemporaneo di cui Julius Evola scelse tre volumi per *Orizzonti dello Spirito*. In *Lo Yoga del Tao - Alchimia e Immortalità* era compresa infatti una trascrizione (parziale) di un testo verosimilmente scritto nella prima metà di questo secolo, il citato *Hsin Ming Fa Chue Ming Chih*, dovuto al « Maestro Taoista Chao Pi Ch'en, nato nel 1860 ». In esso, in modo abbastanza esplicito, si descrivevano tecniche psicofisiche interiori per raggiungere l'immortalità (longevità).

Ora, una dotta specialista francese, Catherine Despeux, ci presenta una seconda opera del Maestro dei Mille Picchi, il *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih*, che letteralmente vuol dire *Spiegazioni chiare sulla fisiologia e l'igiene*, in cui si riprende il tema del prolungamento della vita in maniera più sintetica, ma anche più chiara (vedi, ad esempio, il maggior numero di tavole). Come giustamente nota la curatrice nel suo ampio e indispensabile saggio introduttivo, il lettore non deve cedere al facile impulso di condannare l'opera di Chao Pi Ch'en sol perché commette errori di descrizione e denominazione sul piano anatomico e medico. È evidente, infatti, che non sono i nomi quelli che contano quanto le funzioni a livello spirituale, non gli organi fisici ma quelli metafisici. Al fondo sia della medicina sia della farmacologia cinesi, infatti vi è sempre una base di teorie cosmologiche, etiche e spirituali che riguardano il corretto rapporto dell'uomo con la natura, come nota la sinologa Vilma Costantini, presentando alcuni estratti dei quarantadue libri del *Pen ts'ao p'in hui ching yao* di Liu Wen-t'ai (1505), il cui titolo si può tradurre *Materia medica essenziale* (Garzanti, 1973). E se ciò appare valido per delle scienze « materiali », tanto più lo è per delle scienze « spirituali », come l'alchimia.

La resa in italiano del volume ha richiesto un notevole impegno. Mentre Lu K'uan Yü ha adottato per la sua trascrizione degli ideogrammi cinesi il sistema classico Wade-Giles, la Despeux ha usato invece il *pinyin*, metodo divenuto ufficiale nella Repubblica

Popolare Cinese a partire dal 1978. Non che l'altro o altri simili attualmente non vengano piú usati soprattutto dagli studiosi, solo che a livello pubblicistico, cioè di massa, giornali e riviste si sono dovuti adattare alle notizie e alle informazioni provenienti direttamente dalla Cina e trascritti col *pinyin*, stravolgendo una grafia in uso ormai da quasi cento anni. In genere, però, gli esperti e gli specialisti ancora adottano i metodi classici e, del resto, i lettori non riconoscerebbero certo nell'attuale *Daode jing* il classico *Tao Te Ching* di Lao-tze.

Abbiamo quindi ritenuto opportuno riportare la grafia in caratteri latini degli ideogrammi all'origine. Non sempre però i termini ed i nomi delle edizioni curate da Charles Luk e dalla Despeux coincidono esattamente: infatti, si deve tener presente che il primo traduce dal cinese in inglese e la seconda dal cinese in francese, e quindi non sempre la trascrizione per rendere foneticamente i suoni cinesi con parole ora inglesi ora francesi è risultata identica. Le differenze, però, non sono tali da impedire una identificazione.

Si noti infine che i due curatori hanno usato anche sistemi diversi e intenzioni diverse, chiamando le stesse cose con nomi un po' differenti. Esempio piú macroscopico sono i termini *hsing* e *ming* che la Despeux programmaticamente non rende in francese, mentre Luk traduce in inglese come « natura (essenziale) » e « vita (eterna) ».

G.d.T. & S.F.

NOTA PRELIMINARE

Il *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih*, « Spiegazioni chiare sulla fisiologia e sull'igiene », è un fascicolo contenuto in una scatola alla maniera cinese, insieme ad un secondo testo, il *Wei sheng San tsi Fa Chue Ching*, « Libro dei procedimenti e delle formule scritti in versi di tre caratteri sull'igiene ». Il titolo della scatola è una sintesi dei due titoli: *Wei sheng Sheng li San tsi Fa Chue He Ting*.

Quest'opera appartiene a Max Kaltenmark, cui esprimiamo la nostra gratitudine per avercela messa a disposizione.

PARTE PRIMA
INTRODUZIONE

« La nostra pietra è il prodotto del magistero in sé e, nella sua progressione, è assimilata alla creazione dell'uomo. Difatti, per primo viene il coito, per secondo il concepimento, terza la gravidanza, quarta la nascita, quinta la nutrizione ».

Rosarium Philosophorum

LE DINASTIE CINESI

HSIA	: 2207-1766 a.C.
SHANG	: 1765-1122 a.C.
CHU	: 1121- 256 (222) a.C.
CHIN	: 221- 206 a.C.
HAN	: 206 a.C. - 220 d.C.
3 REGNI	: 220- 265
6 DINASTIE	: 265- 589
SUI	: 589- 618
TANG	: 618- 907
5 DINASTIE	: 907- 960
SONG	: 960-1269
YUAN (Mongoli)	: 1277-1367
MING	: 1368-1644
TSING	: 1644-1911

1. Il testo del « Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih ».

Il *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih*, « Spiegazioni chiare sulla fisiologia e sull'igiene », di cui presentiamo la traduzione, s'inserisce nella tradizione cinese dell'alchimia interiore e, piú precisamente, nella tradizione della scuola Wu Liu.

Quest'opera è stata scritta da Chao Pi Ch'en all'inizio del ventesimo secolo, in un momento in cui la Cina – scossa sul piano politico – subiva la penetrazione degli occidentali e delle loro scienze. Molti voltarono le spalle alla tradizione cinese per abbracciare le scienze occidentali, mentre altri cercarono di spiegare la tradizione alla luce di ciò che di tali scienze incominciavano a conoscere. Tra questi ultimi si pone Chao Pi Ch'en che presenta le tecniche di conservazione della vita e per il conseguimento dell'immortalità con un linguaggio che risente fortemente delle nozioni mediche moderne il cui senso, peraltro, non è sempre del tutto padroneggiato. Lo stesso titolo dell'opera è rivelatore in questo senso: invece di parlare di conservazione del principio vitale (*yang sheng*) (1) o di lunga vita come la maggior parte dei testi taoisti, egli usa il termine *wei sheng* (protezione della vita): questo termine esprime anche il concetto di igiene. L'autore si pone quindi su una linea piú scientifica, assimilandosi ai medici, Infatti, il ter-

(1) Cfr. il cap. 3 del *Chuan T'se*, « Della conservazione della vita » (*yang sheng lun*). Il capitolo bibliografico dello *Hsin Tang shu* cita molti titoli di opere sullo *yang sheng*, tra cui lo *Yang sheng Chiao chi* in 10 *juan*. Questo termine fu molto usato sotto i Ming tanto nel taoismo quanto nella medicina cinese.

mine *wei sheng* compare nel titolo di un'opera dell'epoca dei Song scritta da Chu Tuan Chang, il *Wei sheng Chia pao chan ke Pei Chao*, ed è usato anche nella celebre opera di Yang Chi Chu sull'agopuntura e la moxibustione (2) (XVII sec.), il *Chen Chiu Ta cheng*: nella prefazione, Yang Chi Chu cita un'opera tramandata nella sua famiglia, il *Wei sheng Chen Chiu Hsuan Chi Pei Chao*, dalla quale egli avrebbe tratto il suo *Chen Chiu Ta cheng*.

Ad onta del carattere medico del titolo, il *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih* descrive degli esercizi essenzialmente taoisti praticati da secoli nelle scuole di alchimia interiore. Queste scuole conobbero il loro pieno sviluppo sotto la dinastia dei Song; ma già nel II secolo a.C. Hua Nan Tsi aveva stabilito un collegamento tra la fabbricazione dell'oro e l'immortalità. Sotto la dinastia dei Tang diversi autori taoisti trattarono di alchimia interiore, tra cui Liu Chi Kou; dei suoi fratelli, il maggiore era confuciano, il minore era buddhista, e lui stesso aveva posto nel suo tempio un'immagine di Confucio e una del Buddha. Secondo Kaltenmark, potrebbe vedersi in questo una delle prime tracce di sincretismo fra le tre religioni.

Con i Song, s'incomincia a parlare anche delle scuole dello *Hsing ming*, o della « doppia coltivazione (o « coltivazione a due »), dello *Hsin* e del *Ming* » (*Hsin Ming Shuang Hsin*), due termini di cui è difficile trovare gli equivalenti e che abbiamo lasciato tali e quali. Poiché ricorrono costantemente nel testo, cercheremo di chiarirne il significato.

L'espressione *Hsing ming* è antica e la troviamo ad esempio nell'esagramma *Kuan* del *I Ching*, il *Libro dei Mutamenti* e nel *Huang Ting Wei Ching*; ma è solo all'epoca dei Song che si parla della « doppia coltivazione, dello *Hsin* e del *Ming* ». L'espressione « doppia coltivazione » o « coltivazione a due » indicò in seguito le tecniche sessuali che conducono all'immortalità. Il carattere *Hsin* è formato da *sheng*, « la vita » e dalla chiave del cuore, e indica la natura reale, l'essenza dell'essere. Il segno *Ming* significa il destino dell'uomo fissato dal cielo, la parte di vita che gli è stata assegnata alla nascita, ma anche l'essere, considerato nello spazio

(2) Con questo termine ci si riferisce ad una pratica medica: l'ardere un po' di *artemisia moxa*, un'erba medicinale asiatica, direttamente sulla pelle allo scopo di praticare una specie di cauterizzazione lenta, graduale, più o meno profonda (N.d.C.).

e nel tempo. Rifacendosi alla terminologia di Heidegger, si potrebbe tradurre questi due termini con Essere ed Essente. Secondo Granet, *Hsin* è la manifestazione verticale dell'individuo e *Ming* è la sua manifestazione orizzontale entro lo spazio (3).

Lo *Hsin* e il *Ming*, per quanto localizzati in parti fisiche del corpo (cuore e reni) non sono altrettanto concreti: sono piuttosto due poli attorno ai quali si ordina la vita di un individuo. Lo *Hsin Ming Hui Chih* (fasc. 1), del XVII secolo, così definisce i due termini: «*Hsin* è la particella luminosa e calda dell'È-Ciò-Che-È originale e primordiale. *Ming* è l'esaltazione del soffio dell'Uno, essenza suprema del cielo anteriore».

Il *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih* è diviso secondo le tre tappe dell'alchimia interiore della scuola Wu Liu, che spiegheremo dettagliatamente in seguito, seguendone anche la distinzione in Cielo anteriore (*Hsien t'ien*) e Cielo posteriore (*Hou t'ien*), due termini già usati nel *Libro dei Mutamenti*, nell'esagramma *Kuan*. Ma è un neo-confuciano dell'epoca Song, Chao K'uing Tze, che ha ripreso e sviluppato questi due concetti, particolarmente nella sua opera *Huang Chi Ching shi shu*. Le due espressioni indicano lo stato noumenico e lo stato fenomenico, ciò che è prima della creazione (il cielo) e ciò che è dopo; e quindi, in certi contesti, la condizione prenatale e quella postnatale. Per alcuni autori, quali ad esempio quelli della scuola Wu Liu, *hsien t'ien* e *hou t'ien* indicano rispettivamente il senza forma e la forma. Noi ci siamo attenuti alla traduzione «cielo anteriore» e «cielo posteriore» (4).

Quanto al testo, si noti lo stile semplice, divulgativo. Il testo è costituito da appunti presi da discepoli e riordinati in seguito, con qualche passo scritto in forma di domande e risposte. Nonostante un ordine formale e la divisione secondo le tre tappe dell'alchimia interiore le ripetizioni sono frequenti, ed esercizi appartenenti alla terza tappa o a fasi avanzate della seconda vengono

(3) Cfr. Pierre Grison, *Studio introduttivo a Il Mistero del Fiore d'Oro*, Edizioni Mediterranee, Roma 1971, pag. 42. Inoltre Lu K'uan Yü (Charles Luk), traducendo in inglese l'altro testo di Chao Pi Ch'en di cui più avanti, lo *Hsin Ming Fa Chue Ming Chih*, rende i termini *Hsin* e *Ming*, rispettivamente come «natura (essenziale)» e «vita (eterna)», cioè il titolo è *I segreti della cultura della Natura Essenziale e della Vita Eterna*, in *Taoist Yoga*, tr. it., *Lo Yoga del Tao*, Edizioni Mediterranee, Roma 1976 (N.d.C.).

(4) Lu K'uan Yü intende rispettivamente «prenatale» e «postnatale». Cfr. *Glossario*, in *Lo Yoga del Tao*, cit. (N.d.C.).

già parzialmente descritti fin dall'inizio. Questo dipende dal fatto che nel corso di un insegnamento orale le ripetizioni sono inevitabili, ma soprattutto dal fatto che le tre tappe non possono venire separate in quanto esse s'interpenetrano e si sovrappongono ed in un certo senso coesistono.

L'opera quindi non è di grande valore letterario, ma ha il pregio di esporre in modo relativamente chiaro le tecniche psicofisiologiche che di solito vengono espresse con simboli alchemici difficili da penetrare. Vediamo qui delinearsi quella tendenza ad una maggior chiarezza che si nota nelle opere del genere a partire dall'epoca dei Ming, soprattutto con la scuola Wu Liu. Ma non ci si deve attendere un'esposizione del tutto esplicita: molti punti sono mantenuti oscuri e i termini alchemici non mancano.

Il fine delle pratiche descritte sono, sí la longevità e l'immortalità, ma anche la ricchezza, la felicità, la fortuna, il benessere nel mondo degli uomini; è questo che differenzia i taoisti dai monaci buddhisti che si ritirano dalla vita attiva (5).

2. L'autore e la sua posizione nelle scuole di alchimia interiore.

Chao Pi Ch'en e i suoi maestri

Chao Pi Ch'en nacque nel 1860 a Yang Fang nel distretto Chang Ping situato nella provincia di Hebei, a Nord di Pechino. S'ignora la data della sua morte, tuttavia possiamo sapere con certezza che nel 1933 era ancora vivente perché il libro che è servito di base al nostro lavoro contiene una fotografia del maestro all'età di 73 anni. Aveva per soprannome « Il Vecchio dai Mille Picchi » (*Kiang Feng lao ren*) perché non lontano dal suo villaggio natale si eleva il « Monte dai Mille Picchi » (*Kiang Feng shan*), che è uno dei centri della corrente taoista della « Porta del Drago » (*long men pai*) e dove egli aveva studiato il taoismo. Ma di soprannomi ne aveva altri due: il « Maestro unito all'Uno » (*Cb'ung Tse e Chao I T'se*). Oltre al *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chib*,

(5) Cfr. piú avanti *Spiegazioni chiare sulla fisiologia e l'igiene*, cap. 5.

scrisse *Hsin Ming Fa Chue Ming Chih*, ristampato a Taiwan ed in seguito parzialmente tradotto in inglese da Lü K'uan Yü, con il titolo *Taoist Yoga, Alchemy and Immortality*.

Chao Pi Ch'en è stato il fondatore della Corrente Preceleste dei Mille Picchi (*Kiang Feng hsien t'ien pai*), suddivisione della scuola Wu Liu di cui egli era considerato l'undicesimo maestro (6). Egli stesso dice di aver incontrato molti maestri, e precisa che alcuni erano falsi maestri. D'altronde, sia in questo testo che nello *Hsin Ming Fa Chue Ming Chih*, parla di diversi suoi maestri senza fare commenti apprezzativi. Di « veri » maestri deve averne avuti per lo meno sei: il principale fu Liu Ming rui che dimorava sul Monte dai Mille Picchi, nel Sud-Ovest del distretto di Chang ping, nel « Tempio e piccolo monastero dell'Angolo » (*Gala an Miao*) (7). Era un tempio della corrente *Nan Wu (Nan Wu Pai)*, da cui nacque la corrente detta dei Mille Picchi. Liu Ming rui aveva per soprannome « il taoista *chiao chiao* » (*Chiao Chiao Tao Ren*) e il nome di Tao Pan Chan T'se, curava la gente e insegnava l'alchimia interiore. Nel 1901 predisse la sua morte che difatti avvenne poco dopo. Liu Ming rui è l'autore del *Chiao Chiao Tong Chang* e del *Tao Yuan Ching Wei Ge*, tutti e due ristampati a Taiwan.

A partire dal 1893 – aveva allora 33 anni – Chao Pi Ch'en risiede in un piccolo tempio dello Huai-an, nella provincia di Jangsu, diretto dal maestro Wu Chan, di cui diviene discepolo nel 1894. Ufficialmente, il maestro Wu Chan insegnava il buddhismo, ma ad un piccolo numero di discepoli, tra i quali Chao Pi Ch'en, insegnava il tantrismo dello *Hsin Ming*. Visse fino all'età di 132 anni.

In quello stesso periodo, nel 1895, Chao Pi Ch'en incontrò al Tempio della Montagna d'Oro (*Ching Shan Tsi*) un altro dei suoi maestri, il « Venerabile che aveva compreso la Vacuità » (*Liao Kung Shi Tsung*): originario di Pechino, questi insegnava in un piccolo tempio dei sobborghi, il « Tempio e monastero dell'umanesimo e della longevità » (*Ren Chou Si Miao*), ad Ovest del Ponte Celeste. Notiamo che la qualifica di Liao Kung – Shi Tsun – è buddhista, ma il nome del tempio dove egli insegna rivela un

(6) Cfr. *Ta ching Jie Ching*, pag. 76.

(7) Il termine *an* designa dei piccoli monasteri buddhisti e spesso monasteri femminili di bonzi. *Gala* significa « angolo ».

sincretismo fra le tre religioni, buddhismo, confucianesimo e taoismo. (*Tsi* designa i templi buddhisti, *miao* designa i templi popolari, *ren*, «umanesimo», è una virtù confuciana).

Lo stesso Liao Kung Shi Tsun aveva ricevuto il metodo taoista dello *Hsin Ming* da Liu Hua Yang, il quindicesimo giorno del quinto mese dell'anno 1799. Nel 1921 egli ordinò a Chao Pi Ch'en di fondare la Corrente Preceleste dei Mille Picchi (*Kiang Feng hsien t'ien*): in quell'anno Liao Kung avrebbe ricevuto dal cielo l'ordine d'insegnare in lingua parlata.

A Weng Chang Ming, Chao Pi Ch'en incontra il maestro T'an Pai, detto anche T'an Chi Ming, e soprannominato Lai Sheng Chen Ren. Egli ebbe una grande influenza su Chao Pi Ch'en che in seguito ne divenne il successore. T'an Pai, originario del distretto Yu T'ian ad Est di Pechino, era patriarca della seconda generazione della Corrente della Montagna d'Oro; egli consacrò Chao Pi Ch'en patriarca della terza generazione, trasmettendogli un rotolo per testimonianza.

La Corrente della Montagna d'Oro era stata fondata da Sun Hsuan King, discepolo della quarta generazione della Corrente della Porta del Drago (*Long Men Pai*). Questa corrente è anche nota come Corrente del Monte Lao (*Lao Shan Pai*), nome derivato dal soggiorno del fondatore, in giovinezza, sul monte Lao (8).

Chao Pi Ch'en fu anche il secondo discepolo del maestro Liu Yun Pu. Questi era originario del villaggio Ti Tou presso Tianchin nella provincia di Hebei. In giovinezza aveva praticato le arti marziali e in seguito aveva viaggiato molto, facendo il riparatore di torti e applicando lo spirito cavalleresco cinese. Per un certo tempo si era poi stabilito nel distretto del Chang Ping. Morì a 93 anni.

Questi sono solo alcuni dei maestri di Chao Pi Ch'en. Alcuni di essi erano buddhisti, conformemente alla tendenza sincretica dell'epoca, di cui abbiamo un altro esempio nel fratello stesso di Chao Pi Ch'en, Chao Kui Yi: egli studiava taoismo con T'an Chi Ming della Corrente della Montagna d'Oro, e con Peng Rong Chang della Corrente della Porta del Drago; e buddhismo con il maestro chan (zen) Chen Yuan della scuola di Lin Chai.

Da quanto precede emerge che Chao Pi Ch'en, nominato patriarca della terza generazione della Corrente della Montagna d'Oro,

(8) Cfr. *Chang Chun Tao Chiao Yuan Liu*, j. 98, pag. 2451.

era anche l'undicesimo maestro della scuola di Wu Liu, e il fondatore della Corrente Preceleste dei Mille Picchi. In tutto ciò non vi è nulla di contraddittorio; la differenza di dottrina fra le molteplici correnti taoiste è pressoché insignificante, tanto che molto spesso un taoista che gode di una certa notorietà e che diriga un tempio rinomato, fonda una sotto-corrente che porta il nome del suo luogo di residenza, e la cui dottrina differisce molto poco da quella delle altre correnti; si può dire al massimo che il dosaggio dell'amalgama fra le tre religioni e la modalità in cui ognuno rivela i propri segreti sono personali. Il *Teng Chen Lu*, opera che si trova al tempio Pai-yun Kuan a Pechino, dà una tavola delle varie correnti taoiste esistenti nel XIX secolo (9). Da essa risulta che la più sviluppata era la Corrente della Porta del Drago (*Long Men Pai*), da cui proviene la Corrente della Montagna d'Oro (*Ching Shan Tsi*).

Le principali correnti di alchimia interiore

La teoria tradizionale cinese dei cinque elementi, che corrispondono alle cinque direzioni, non è certo estranea alla divisione – tardiva e abbastanza arbitraria – delle scuole di alchimia interiore in cinque correnti principali: del Nord, del Sud, dell'Est, dell'Ovest e del Centro.

a) *Corrente del-Nord*

La Corrente del Nord o scuola Kuan Chen ebbe per patriarca Wang Chong Yang (1112-1170) che si fece monaco e studiò il Tao piuttosto tardi, nel 1159. Nel 1167 andò a predicare nella provincia di Shang Tong. Ebbe sette grandi discepoli, chiamati i Sette Saggi della Corrente del Nord: Chin Chang Chun, Liu Chang Sheng, Ma Tan Yang, T'an Chang Chen, He T'ai Ku, Wang Yu Yang e la sposa di Ma Tan Yang, Sun Puer. Ognuno di questi sette saggi avrebbe dato vita a una propria scuola; da T'an Chang Chen nacque la Corrente Nan Wu a cui appartenne Liu Ming rui, maestro di Chao Pi Ch'en. Ma non vi sono prove di questa filiazione in sette scuole, e anche circa l'origine del Kuan Chen (10)

(9) Cfr. Yoshioka, *Eisei Heno Negai*, Tokyo, pag. 199.

(10) Cfr. Chang Chun *Tao Chiao Yuan Liu*, j. 7, pag. 309.

三聖圖

金臺玉局繞彤雲上有真人
稱老君八十一化長生
訣五千餘言不朽文

陀羅門啓真如出
圓覺海中光慧日
靈山會上說真言
滿舌蓮花古文佛

六經刪定古文章洙泗源
深教澤長繼往開來參造
化大成至聖文宣王



Tav. 1. Yoshioka, Eisei Heno Negai, Tokyo
Chang Chum Tao Chiao Yuan Liu

Disegno raffigurante i tre Saggi: Lao Tze, Buddha, Confucio.
(Tratto dallo *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 1).

si conosce molto poco. Questa corrente si è stabilita e diffusa nel settentrione della Cina. Il tempio Paiyun Kuan a Pechino ne fu un centro importante; la dottrina è un sincretismo delle tre religioni (confucianesimo, buddhismo, taoismo). Gli adepti di questa corrente seguono una rigorosa ascesi e osservano il celibato. È in seno a questa scuola che si è sviluppata la tecnica chiamata « doppia coltivazione, dello *Hsin* e del *Ming* » (*Hsin Ming Shuang Hsiu*); l'espressione « doppia coltivazione » o « coltivazione a due » (*Shuang Hsiu*) designerà in seguito il tantrismo sessuale. Quest'ultimo fu sviluppato soprattutto dalla Corrente della Porta del Drago (*Long Men Pai*), fondata da Chin Chang Chun, e così chiamata perché il suo fondatore stette per sette anni sul Monte della Porta del Drago, nella provincia dello Chang Hsi. Questa corrente ebbe grande diffusione nel Nord della Cina, ed i suoi testi, riuniti in una raccolta sotto il titolo *Tao Chang Hsu Pian*, sono stati pubblicati nel XIX secolo (11). Chin Chang Chun accompagnò Gengis Khan, imperatore mongolo degli Yuan, in un suo viaggio verso il Tibet. Gli imperatori mongoli avevano adottato il lamaismo, ed è probabile che il lamaismo e il tantrismo tibetano abbiano influito sulla scuola della Porta del Drago e in generale sul Kuan Chen.

b) *Corrente del Sud*

Lü Chun Yang, il leggendario antenato delle correnti dell'alchimia interiore, avrebbe trasmesso la sua dottrina a Liu Hai Chan, che la trasmise a Cheng Po Tuan, considerato il patriarca della scuola del Sud. Cheng Po Tuan scrisse il *Wu Chen Pian*, un testo che ebbe grande influenza nell'insegnamento dell'alchimia interiore e fu commentato da molti, e il *Chin Tan Si Pai Hsi*. Chengo Po Tuan fu anche un mastro del buddhismo *chan* e la sua biografia è inserita nel *Yong Cheng Yü Lu*, raccolta di biografie di maestri *chan*. All'inizio dell'epoca dei Song (intorno al X secolo) il buddhismo *chan* ed il taoismo dell'alchimia interiore erano strettamente collegati.

La Corrente del Sud venne trasmessa da maestro a discepolo e cioè, successivamente, da Cheng Po Tuan a Shi Hsing Lin, a Pi

(11) Raccolta edita da Min Yi De e comprendente in particolare il *T'ai I Chin Hua Tsung Chih* (tr. it.: *Il Mistero del Fiore d'Oro*, a cura di J. Evola, Edizioni Mediterranee, Roma 1971 - N.d.C).

Tao Kuang, a Chen Ni Wan ed a Pai Yu Chan, quinto patriarca. Anche per la Corrente del Sud, come per quella del Nord, si parla di Sette Saggi: alla lista precedente vanno aggiunti i nomi di Liu Yong Nian, discepolo di Cheng Po Tuan e di Peng He Lin, discepolo di Pai Yu Chan.

A differenza della Corrente del Nord, che sostiene il principio della coltivazione individuale, la corrente del Sud pratica tecniche sessuali in coppia, ma non sempre.

c) *Corrente del Centro*

È stata creata da discepoli del maestro Yin King He, vissuto dal 1169 al 1251. A lui è attribuito lo *Hsin Hui Chih*, citato nel capitolo bibliografico della Storia Ufficiale dei Ming (12) come un'opera in quattro *Juan*. Essa testimonia del sincretismo delle tre religioni ma con una preponderanza del buddhismo e delle influenze del tantrismo. Vi si trova, ad esempio, un disegno di Kuan Yin con il suo *mantra* (13) *Om Mani Padme Hum* secondo il rituale tantrico, e vi si parla di Vajrocana.

d) *Corrente dell'Ovest*

Fu creata da Li Han Hsu, che avrebbe incontrato Lü Chung Yang in un monastero *chan* del monte Emei. Differisce poco dalla scuola del Sud e, al pari di questa, pratica le tecniche a due.

e) *Corrente dell'Est*

È questa che ha dato nascita alla scuola Wu Liu, di cui Chao Pi Ch'en fu l'undicesimo maestro. Fondata da Lu Kian Hsu dei Ming, chiamato anche Lu Chang Geng o Lu Hsi Hsing, che avrebbe ricevuto l'insegnamento direttamente da Lü Chun Yang, pratica anch'essa la « doppia coltivazione » o « coltivazione a due ». Lü Kian Hsu scrisse, tra altri, il *Fang Hu Wai Shi*.

La scuola Wu Liu deriva il suo nome dai suoi due fondatori, nati e vissuti a distanza di due secoli, Wu Chong Hsu e Liu Hua Yang. Secondo Hsu J'in Chong, taoista contemporaneo di questa

(12) *Ming Shi, Yi Wen Chi*, j. 98.

(13) Preghiera, versetto sacro, formula mistica, che serve da oggetto per la meditazione (N.d.C.).

scuola che attualmente vive a Taiwan, Wu Chong Hsu – il cui nome originario era Wu Shu Yang – sarebbe nato nel 1574, mentre invece secondo Yoshioka sarebbe nato nel 1563 e morto nel 1632 (14). Ebbe per maestro Kao Huan Yang che gli insegnò dal 1593 al 1612, anno in cui egli conseguì la realizzazione grazie ai procedimenti d'immortalità. Nella prefazione al suo *Tian Hsian Cheng Li Chi Lun* scritto nel 1639 (15) egli si firma come discepolo dell'ottava generazione di Kiu Chang Chun: apparteneva quindi allo stesso tempo sia alla Corrente della Porta del Drago che alla Corrente dell'Est. Oltre al *Chi Lun*, Wu Chong Hsu scrisse lo *Hsian Fo He-chong Yu Lu*, presentato in forma di domande e risposte tra lui ed i suoi discepoli (16).

Il secondo patriarca della scuola Wu Liu, Liu Hua Yang, sarebbe nato sotto la dinastia dei King, nel 1735, e nel 1780 avrebbe incontrato Wu Chong Hsu che gli trasmise la sua dottrina. L'incontro avvenne in seguito ad una visione o ad un sogno. Secondo un'altra fonte, il buddhismo e la dottrina della Corrente della Porta del Drago gli sarebbero stati insegnati nel 1723 (17) dal maestro *chan* (zen) Chi Wu (Chi Wu Chan Shi). La data di nascita è quindi incerta. Liu Hua Yang fu patriarca della nona generazione della Corrente della Porta del Drago. Gli scritti dei due maestri fondatori della scuola Wu Liu espongono una dottrina in tutto identica a quella esposta da Chao Pi Ch'en e dal suo maestro principale Liu Ming rui.

3. Nozioni di fisiologia taoista fondamentali nell'alchimia interiore. I campi di cinabro e i meridiani curiosi.

« Campo di cinabro » (o suoi sinonimi) e « meridiani curiosi » (18) sono due termini che ricorrono continuamente nel *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih*. Sono termini propri dei taoisti

(14) Cfr. Yoshioka, *Eisei Heno Negai*, Tokyo.

(15) In *Wu Liu Hsian Chong K'uan Chi*, j. 8.

(16) *Hsian Fo He-chong Yü Lu*, in *Tao Chang Chi Yao*, vol. 43.

(17) Come si vede le date non concordano.

(18) Ci siamo attenuti alla traduzione « meridiani curiosi » che è la più conosciuta, specialmente in agopuntura.

e della loro concezione del corpo umano e del suo funzionamento e, per quanto esistano anche nella medicina cinese, hanno qui un significato particolare che sotto certi aspetti differisce da quello medico. I campi di cinabro e gli otto meridiani curiosi – e in modo particolare due di questi, i canali di funzione e di controllo – costituiscono la spina dorsale del lavoro psicofisiologico taoista.

I campi di cinabro (tan t'ien)

Nel taoismo questo termine indica certi «luoghi» del corpo che sono sede di trasformazioni e di mutazioni. Il cinabro, o solfuro di mercurio, sotto forma di pietra rossa, è nell'alchimia cinese la materia prima della pietra filosofale. In altre parole, il cinabro è il materiale di base per l'elaborazione dell'oro nell'alchimia esterna e dell'elisir di immortalità nell'alchimia interiore.

Secondo lo *Shu Wen*, dizionario degli Han, il carattere cinese *cinabro (tan)* raffigura una cavità o un pozzo contenente una pietra, poiché il cinabro, molto abbondante nel Sud della Cina, si estraeva principalmente da cave nelle montagne. Il termine *campo*, preso dal vocabolario agricolo, introduce un'idea di coltivazione; e difatti nel testo compaiono espressioni quali il germogliare del rimedio, la raccolta del rimedio ecc. I campi di cinabro non sono quindi né dei serbatoi né dei punti concreti, bensì campi di trasformazione di determinati materiali dell'alchimia interiore.

Sembra che l'espressione «campo di cinabro» compaia per la prima volta in un testo taoista della fine della dinastia Han, il *Huang Ting Wei Ching*, un testo fondamentale per la coltivazione di sé e la ricerca della longevità, sempre studiato e commentato nel corso dei secoli. Nel primo capitolo si trova questa frase: «La respirazione penetra dall'interno della capanna nel campo di cinabro»; e poco più avanti: «Nel campo di cinabro l'essenza e il soffio sono trattenuti». Il testo non dà alcuna indicazione sulla localizzazione del campo di cinabro, e si tratta ancora di un solo campo. Soltanto verso il III-IV secolo compaiono tre distinti campi di cinabro nel corpo su piani diversi: il campo di cinabro inferiore posto al di sotto dell'ombelico, il campo di cinabro mediano all'altezza del cuore, il campo di cinabro superiore nel capo. A seconda dei testi sono situati diversamente e con nomi diversi.

Due opere del IV secolo, il *P'ao Pu-chi Nei-pian* (19) e il *T'eng Chen Yin Jue* (20), situano il campo di cinabro inferiore a circa due pollici e quattro sotto l'ombelico, mentre testi posteriori, quali il *Tai Hsi Ching* (21) e lo *Hsin-chen Shi-shu* (22) lo situano piú in basso, a tre pollici al di sotto dell'ombelico. Questa localizzazione è adottata dalla maggior parte dei taoisti contemporanei. Alcuni tuttavia, e fra questi Chao Pi Ch'en, lo situano a circa un pollice sotto l'ombelico.

Se il campo di cinabro superiore è stato oggetto di dettagliate descrizioni, non altrettanto si può dire di quello inferiore. Sono rari i testi che danno qualche altra indicazione oltre alla sua localizzazione. Un testo della Sesta Dinastia, il *Lao Tze Chong Ching*, ne dà la seguente descrizione: « Il campo di cinabro (inferiore) è la radice dell'uomo. Lì si accumulano l'essenza e l'energia spirituale. È il luogo d'origine dei cinque soffi, il palazzo della produzione del bambino. Nell'uomo si accumula l'essenza, nella donna i mestruai. Esso presiede alla nascita; è la porta dell'unione di *Yin* e *Yang* e si trova tre pollici sotto l'ombelico... È rosso al centro, verde a sinistra, giallo a destra, bianco in alto, nero in basso; è quadrato e rotondo e misura quattro pollici. È situato a tre pollici al di sotto dell'ombelico perché si modella secondo il cielo, la terra e l'uomo. Misura quattro pollici perché il cielo è uno, la terra due, l'uomo tre, le stagioni quattro. È di cinque colori perché si modella sui cinque elementi... » (23). In questo testo, il campo di cinabro inferiore è confuso con l'utero e anche col sesso. Quanto ai colori, la loro distribuzione non corrisponde affatto a quella corrente dei colori nello spazio che è: giallo al centro, rosso al Sud, nero al Nord, bianco a Ovest, verde a Est. Si noti che il colore attribuito al centro è il rosso, colore dei mestruai e del cinabro.

Nella maggioranza dei testi taoisti, specialmente in quelli della scuola Mao shan, diverse divinità risiedono nei campi di cinabro – cosí come in varie altre parti del corpo – e devono essere

(19) *P'ao Pu-chi*, j. 18.

(20) *T'eng Chen Yin Chue*, cap. 1.

(21) *Tai-hsi Ching*, TT 59, n. 130, pag. 1a.

(22) *Hsiu-chen Shi-shu*, TT 125, n. 263, j. 18, pag. 9a-b.

(23) *Lao Tze Chong Ching*, cap. 17, in *Yun Chi Gi-jian*.

visualizzate dall'adepto (24). Non è così per i testi di cui ci occupiamo qui: nell'alchimia interiore, a partire dai Song, i campi di cinabro sono prima di tutto sede di trasformazione dell'essenza, del soffio e dell'energia spirituale; sono tre regioni del corpo attorno alle quali sono concentrate le tre tappe del lavoro psicofisiologico. Il *Hsiu-chen Shi-shu*, compilazione dell'epoca dei Song, cita un « Trattato dei tre campi e dei tre cinabri » (25): « L'energia spirituale che nasce in seno al soffio, si situa nel cinabro superiore; il soffio che nasce in seno all'essenza si situa nel cinabro mediano; l'unione dell'acqua e del vero soffio forma l'essenza, che si situa nel cinabro inferiore. Il campo superiore è la dimora dell'energia spirituale, il campo mediano è il palazzo del soffio, il campo inferiore è la regione dell'essenza ».

Molti testi della scuola della Porta del Drago, e quindi vicini ai testi qui tradotti, attribuiscono più nomi ai vari campi di cinabro. Il *T'a Cheng Je Ching* scritto da Liu Hua Yang nel XVIII secolo (26) ne dà i seguenti: « Il campo di cinabro superiore, o *Ni Wan*, si trova al centro della testa. È anche chiamato Stagno del Loto superiore (*shang lian chi*), e racchiude l'energia spirituale. Il campo di cinabro mediano, chiamato anche Caldaio di terra (*tu fu*) o Stagno del Loto mediano (*chang lian chi*) si trova a tre pollici e sei decimi sotto il centro del corpo, misura [circa] un pollice ed è il luogo dove viene nutrito l'embrione. È affiancato a sinistra dal *Ming tang*, a destra dalla Casa dell'Arcano (*tong fang*). Il campo di cinabro inferiore, chiamato anche Stagno fiorito (*hua chi*) o Oceano di soffio (*ki hai*), è situato ad un pollice e tre sotto l'ombelico. È a distanza uguale tra il coccige e i reni e corrisponde alle gonadi. Racchiude l'essenza ed è il luogo dove si raccoglie il rimedio. Anch'esso è fiancheggiato a sinistra dal *Ming tang* e a destra dalla Casa dell'Arcano ».

Il *Ru-shi Wo-wen*, un altro testo della scuola della Porta del Drago datato XIX secolo (27), dà dei tre campi di cinabro una descrizione simile, ma del campo di cinabro inferiore dice che misura un pollice e due ed ha due cavità comunicanti con i reni.

(24) Cfr. *Tai shang Yang sheng Tai-hsi Gi Ching*, pag. 2a. Cfr. anche H. Maspero, *Le Taoïsme et les religions chinoises*, pagg. 360 a 494.

(25) *Hsiu-chen Shi-shu*, TT 125, n. 263, j. 18, pag. 6b.

(26) *Ta cheng Jie Ching*, pag. 19.

(27) *Ru-shi Wo-wen*, in *Tao-chang Hsu Pi'an*, fasc. 3.

Sembra che nei testi di alchimia interiore il campo di cinabro inferiore sia direttamente legato alla funzione sessuale. Il *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih*, che qui commentiamo, non usa affatto il termine « campo di cinabro inferiore », ma lo indica con un sinonimo, il Punto del soffio.

I Meridiani curiosi (ch'i ching pa mo)

I meridiani curiosi sono otto: il canale di controllo (*tu mo*), il canale di funzione o della funzione (*jen mo*), il canale di spinta (*ch'ung mo*), il meridiano Yang del piede (*Yang chiao mo*), il meridiano Yin del piede (*Yin chiao mo*), il meridiano Yang yu (*Yang yu mo*), il meridiano Yin yu (*Yin yu mo*) e il meridiano di cintura (*tai mo*). I primi due hanno particolare importanza nel taoismo per i loro vari simbolismi. I testi di alchimia interiore descrivono e ridescrivono la circolazione del soffio interno in questi due canali, con analogie diverse e in modo piú o meno esplicito. Data la loro importanza, ne parleremo per ultimi.

Nel *Libro delle 81 difficoltà (Nan Ching)*, testo medico del I-II secolo, vi sono tre capitoli sui meridiani curiosi in cui sono descritti i loro percorsi, il loro ruolo e la loro patologia (28). Secondo quanto è detto nel capitolo 27 questi otto meridiani sono detti « curiosi » (o piuttosto « straordinari ») perché costituiscono un sistema a parte, oltre ai dodici meridiani normali collegati ognuno a un organo Yin o Yang. In questo testo i meridiani curiosi sono paragonati a dei canaletti di riserva nei quali viene riversato l'eccesso di energia dei dodici meridiani normali, attribuendo così loro il ruolo di valvole di sicurezza. Li Shi-chen, celebre medico della dinastia dei Ming, riprende l'esposizione del *Nan Ching* (29) aggiungendo che per un medico è essenziale conoscere bene il ruolo di questi otto meridiani, senza di che si rischia di cercare invano la causa di una malattia; e che, grazie ad essi, un taoista assicura il buon funzionamento del fornello e del caldaio.

Per i taoisti gli otto meridiani curiosi hanno un ruolo un po' diverso: essi sono la sede della circolazione dell'energia ancestrale, del soffio Yang per eccellenza, e secondo i loro testi questi meri-

(28) Cfr. *Nan Ching*, cap. 27, 28 e 29.

(29) *Ki-ching Pa-mai Kao* di Li Shi-chen, incluso nel *Nei-gong Tu Shu*, j. Hsiei, pag. 432.

diani sono chiusi nell'uomo comune. Secondo i libri di medicina invece questi meridiani non sono chiusi e il soffio vi circola. In effetti, si tratta di una differenza qualitativa: nell'uomo comune gli otto meridiani non hanno sufficiente soffio *Yang* per funzionare pienamente, mentre i taoisti li stimolano adeguatamente con esercizi adatti.

1) *Il meridiano Yang chiao o meridiano Yang del piede*

È così chiamato perché parte dal piede. Secondo il *Nan Ching* parte precisamente dal centro del tallone, segue il malleolo esterno e sale fino al Punto *Feng chi*, superato il quale entra nella testa. Secondo il *Ling Shu* (30) va dal piede all'angolo dell'occhio e misura sette piedi e cinque. È considerato una ramificazione del meridiano *Tai Yang* del piede della vescica. In agopuntura, questo meridiano collega dieci Punti situati sui meridiani *Yang*: collega quindi i vari meridiani *Yang* del piede e della mano, sulla destra e sulla sinistra del corpo.

2) *Il meridiano Yin del piede o meridiano Yin chiao*

Collega i vari meridiani *Yin*. Secondo il *Nan Ching*, parte dal centro del tallone, segue il malleolo interno e sale fino alla gola, dove è collegato al meridiano di spinta (*ch'ung mo*). Secondo il *Ling shu* (31) è un ramo del meridiano *Chao Yin* del piede dei reni. Parte dal Punto *Ran-gu* del meridiano dei reni, sale nel petto, penetra nell'interno del corpo al Punto *Kue-pen* e ne riesce davanti al Punto *Ren yin*, poi sale lungo il viso fino all'angolo interno dell'occhio. Questo meridiano collega quattro Punti di agopuntura.

3) *Il meridiano Yang yu*

Secondo il *Nan Ching* (32) la sua funzione è di irrigare e di nutrire di soffio, insieme con lo *Ying yu*, le parti del corpo non percorse da altri meridiani, ed ha soprattutto funzione di regolatore. Parte da un punto del meridiano della vescica *Tai Yang* del piede, sotto il malleolo esterno – il Punto *Jin men* – e circola nel

(30) *Ling shu*, cap. 17.

(31) *Ling shu*, cap. 17.

(32) *Nan Ching*, cap. 28.

陽蹻脈循行圖 陽蹻脈穴圖



Tav. 2-3. Meridiano Yang chiao.
Dal Nei Wei Kong Tu Shu, tomo 2, pagg. 368-388.

dorso fino alla nuca dove si congiunge a tutti i meridiani *Yang* e al canale di controllo.

Su questo meridiano si trovano 16 Punti e il suo percorso nella testa è piú o meno complesso, a seconda delle fonti. Secondo Li Shi Chen (33) sale dietro l'orecchio, tocca il Punto *Feng chi*; da qui compie un altro tratto dentro la testa, entra nell'orecchio e infine sale fino al Punto *Pen shen*, dove si arresta.

4) *Il meridiano Yin yu*

Secondo il *Nan Ching*, parte dal Punto *Chu Ping*, punto di collegamento di tutti i meridiani *Yin*. Dal centro del tallone segue il malleolo interno, sale lungo la parte anteriore del corpo passando per la punta delle mammelle fino alla gola dove si riunisce al canale di funzione. Conta sette Punti. Secondo Li Shi Chen (34) sale fino alla parte anteriore del sommo della testa. Il meridiano *Yin yu* è piuttosto in rapporto con l'aspetto interiore del corpo (considerato *Yin* nella medicina cinese), mentre lo *Yang yu* lo è con la parte superficiale (considerata *Yang* rispetto all'interno).

5) *Il meridiano di cintura (tai mo)*

Secondo il *Nan Ching* incomincia al Punto *Ji Hsie* e fa il giro della cintura. Secondo il *Ling shu* (35) è una ramificazione del meridiano dei reni *Chao Yin* del piede che parte dal ginocchio, si riunisce al meridiano della vescica *T'ai Yang* del piede, sale ai reni ed esce all'altezza della quattordicesima vertebra per formare il meridiano di cintura. Difatti come una cintura rinserra tutti i meridiani.

6) *Il meridiano di spinta (Cb'ung mo)*

È anche chiamato, soprattutto nei testi taoisti, meridiano centrale (*Ch'ung Mai*). Secondo il *Su-wen* (36) parte dal perineo, passa per l'ombelico e giunge fino al cuore. Secondo il *Ling shu* (37), una delle sue ramificazioni si estende verso l'alto nel dorso e serve

(33) *Nei Kou Su Shuo*, j. Hsia, pag. 434.

(34) *Ling shu*, cap. 65.

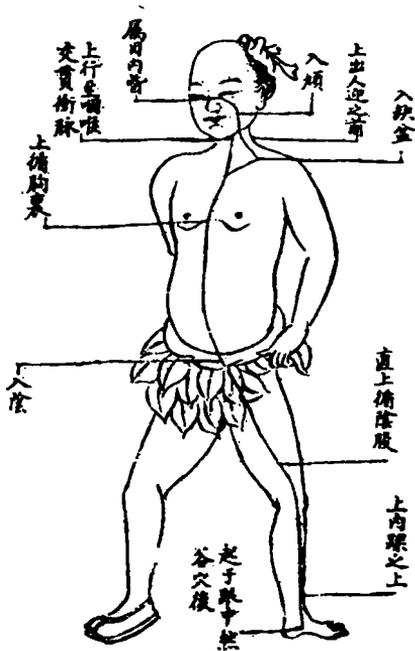
(35) *Ling shu*, cap. 17.

(36) *Su-wen*, cap. 60.

(37) *Ling shu*, cap. 17.

圖行循脈蹻陰

圖穴脈蹻陰



Tav. 4.5. Meridiano Yang chiao.
Dal Nei Wei Kong Tu Shu, tomo 2.

da serbatoio ai vari meridiani, mentre un ramo superficiale sale anteriormente fino alla laringe e termina intorno alla bocca. È collegato in alto con i meridiani *Yang*, in basso con i meridiani *Yin*, al centro con i meridiani dei reni e dello stomaco.

Questo meridiano è il « mare » di tutti i meridiani ed è anche il « mare di sangue ». Come il canale di funzione, incomincia dalla matrice. La sua parte superficiale ed esterna incomincia al Punto *K'i chong* (irruzione del soffio) e circola tra il meridiano dello stomaco *Yang ming* del piede e il meridiano dei reni *Chao Yin* del piede. Segue il ventre fino al Punto *Heng K'u*, abbraccia l'ombelico a destra e a sinistra (a 5/10), sale ancora e si perde nel petto. Conta 24 Punti.

Secondo Li Shi Chen (38) questo meridiano ed i canali di funzione e di controllo sono riempiti dal soffio dello stomaco nato dalla nutrizione che, nel basso ventre, si è riunito con il vero soffio del cielo anteriore nato dai reni. Sono questi due soffi riuniti che circolano insieme per tutto il corpo.

Nei testi taoisti il meridiano di spinta, quasi sempre chiamato meridiano centrale (*Ch'ung mai*), è talvolta preso per un centro e confuso col Palazzo centrale (*Ch'ung Kong*), tal altra è concepito come un canale che passa per il centro del corpo, ed è anche chiamato la Via della Corte gialla (il giallo è il colore che corrisponde al centro).

7) *Il canale di controllo (tu mo)*

È probabilmente a questo canale che si riferisce il seguente passo del *Ch'uang Shi* (39): « Attenetevi al giusto mezzo (*tu*), così potrete mantenere il vostro corpo intatto e conservare a lungo la vostra vita ». Secondo alcuni taoisti, « giusto mezzo » starebbe a indicare il canale di controllo che passa per il centro del dorso.

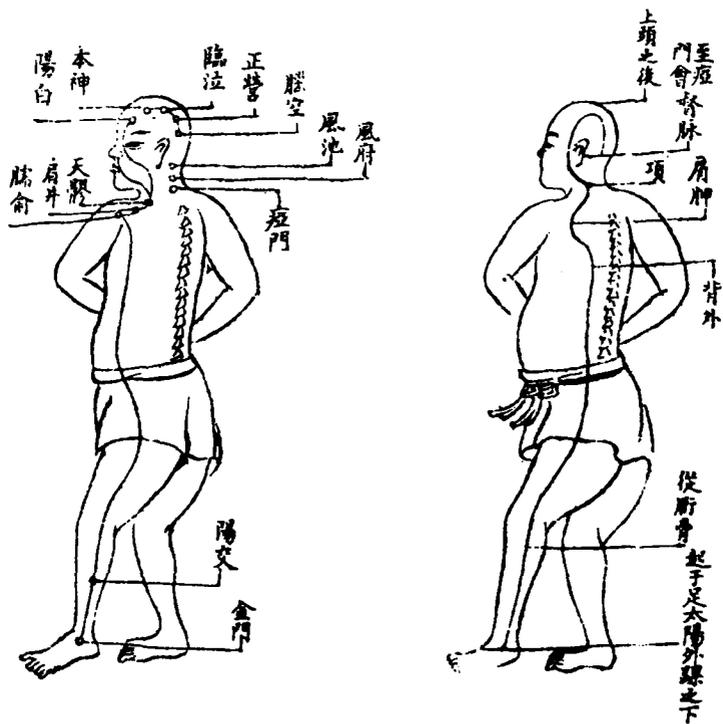
Secondo la descrizione medica classica del suo percorso (40), il canale di controllo prende la sua origine al perineo, sale lungo la colonna vertebrale, entra nel cervello a livello della nuca, emerge

(38) *Nei Kong Tu Shu*, j. Hsia, pag. 380.

(39) *Ch'uang Shi*, cap. 3, *Yang sheng lun*.

(40) Cfr. Porkert, *Theoretical Foundations of the Chinese Medicine*, pag. 273.

圖穴脈維陽 圖行循脉維陽



Tav. 6-7. Meridiano Yang yu.
Dal Nei Wei Kong Tu Shu, tomo 2.

al sommo della testa e ridiscende al centro della fronte e del naso. Collega alla testa (confluenza di tutti gli *Yang*) gli organi sessuali, ed è collegato di conseguenza a tutti i meridiani *Yang*. Conta 27 Punti di cui il primo partendo dal basso è il *Chang giang*.

Lo *Shi-si Ching*, opera di Hua Po ren degli Yuan, ne dà una descrizione piú dettagliata: il canale incomincia in un punto situato tra l'ano e il meato urinario, segue il midollo spinale senza confondersi con esso, gira intorno al Punto *Pai Hui* (cento riunioni) al sommo della testa e procede verso la punta delle due orecchie. Il Punto *Pai Hui* è chiamato da Hua Po ren « i tre *Yang* e le cinque riunioni », terminologia che si avvicina a quella delle pratiche taoiste che stiamo analizzando, consistenti nel riunire i cinque soffi e i tre fiori (*Yang*) al sincipite (41), e che rivela una considerevole interpenetrazione fra la medicina cinese e il taoismo dalla dinastia Yuan in poi.

Secondo il *Tao Yuan Jing-wei Ge*, scritto da Liu Ming rui, maestro principale di Chao Pi Ch'en (42), il canale di controllo parte dal coccige, si infila nel canale midollare e si avvolge intorno alla colonna vertebrale fino alla nuca, dove entra nel cervello. È questo il primo testo da noi trovato in cui si parli di tale canale. Ci si chiede se non vi sia un'influenza della concezione indiana del corpo e dei tre canali principali secondo cui intorno al canale centrale che è posto lungo la colonna vertebrale si avvolgono a spirale i due canali laterali.

Secondo il taoismo nel canale di controllo vi sono tre passi, chiamati anche « le tre isole » (43), che occorre sbloccare. I testi della Corrente della Porta del Drago li descrivono così: « I tre passi sono il coccige (*wei lu kuan*), il passo (*chia chi*) considerato doppio (44) e situato alla settima sezione al di sopra del coccige, proprio all'altezza dei reni, e il Guanciaie di giada (*yu chen*) situato nella nuca. Il *Ru-shi Wo-wen* (45) precisa che il coccige, posto all'estremità della colonna vertebrale, comunica con i reni e

(41) La parte piú elevata della testa, situata al sommo dell'occipite (N.d.C.).

(42) *Tao Yuan Jing-wei Ge*, j. Hsia, pag. 60.

(43) Cfr. *Chuan Tao Chi*, cap. 4, e i poemi di Sun Puer, *Kuan Tao Kung Fu* (poema 6), in *Tao chang Chi-yao*, vol. 39; e Hsiu-chen T'ai *Chi Hun-yan*, TT 68, n. 149, pag. 9a.

(44) Cfr. *Ling-pao Pi-ja*, j. Ch'ong, cap. 5.

(45) In *T'ao chang hsu-pian*, pag. 1b.

圖行循脈維陰 圖穴脈維陰



Tav. 8-9. Meridiano Ying yu.
Dal Nei Wei Kong Tu Shu, tomo 2.

帶脉循行圖

帶脉穴圖



Tav. 10. Meridiano di cintura.
Dal Nei Wei Kong Tu Shu, tomo 2.

che il Guanciaie di giada è anche chiamato Parete di ferro (*tie pi*) perché questo passo è particolarmente difficile da sbloccare. Il canale di controllo è chiamato anche Fiume Giallo (*huang she*) o Ruscello Kao (*Kao-hsi*) dal nome del luogo di nascita del sesto patriarca del buddhismo *chan*, Hui neng (46).

8) Il canale di funzione

Incomincia al perineo, attraversa le parti genitali e i peli del pube al di sotto dell'ombelico, sale in superficie fino alla laringe, la gola e la bocca dove si divide in due rami che si dirigono verso gli occhi (47). Secondo il *Ling shu* (48) ha origine nell'utero come il canale di controllo. È collegato a quest'ultimo e a tutti i canali *Yin* e funziona come un serbatoio e un regolatore del soffio *Yin*. Comprende 24 Punti.

I taoisti non indicano un tragitto così preciso del canale di funzione né del canale di controllo: per essi questi due canali sono ordinariamente separati in basso e in alto, e le pratiche hanno appunto lo scopo di collegarli e di stabilire una circolazione ad anello dei soffi *Yin* e *Yang*. Nel *Tao Yuan Jing-wei Ge* (49) Liu Ming-rui cita anche l'esempio del cervo che, quando dorme, punta il muso nell'ano, sbloccando così il canale di controllo. Fa anche l'esempio della tartaruga e della gru che con la respirazione sbloccano il canale di funzione: è grazie a questo che i tre animali possono vivere più di mille anni. Vedremo in dettaglio più avanti come i taoisti considerino un tragitto circolare dei due canali cui è collegato un complesso simbolismo.

Dalla fine dei Tang-principio dei Song l'importanza di questi due canali aumenta nei testi taoisti influenzando anche la medicina: difatti il medico Hua Po-ren degli Yuan scrive lo *Shi-si Ching*, il *Libro dei 14 meridiani*, vale a dire i dodici meridiani normali più i canali di controllo e di funzione, che egli enuclea dagli otto meridiani curiosi.

La fusione tra le conoscenze mediche e quelle taoiste di questi

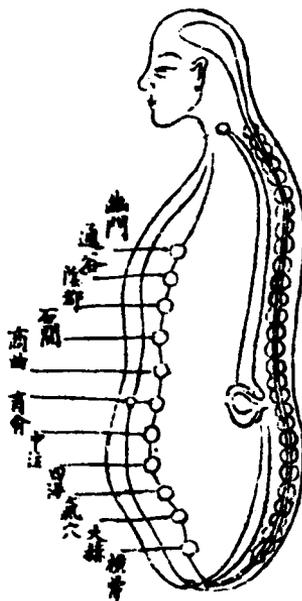
(46) Il *Ta-cheng Che Ching* attribuito a Liu Hua Yang, a pag. 18, dà gli stessi sinonimi.

(47) Cfr. Porkert, op. cit., pag. 278.

(48) *Ling shu*, cap. 65.

(49) *Tao Yuan Jing-wei Ge*, j. Hsia, pag. 60.

圖穴脈衝



Tav. 11. Meridiano di spinta (*Ch'ung mo*).
Dal *Nei Wei Kong Tu Shu*, tomo 2.



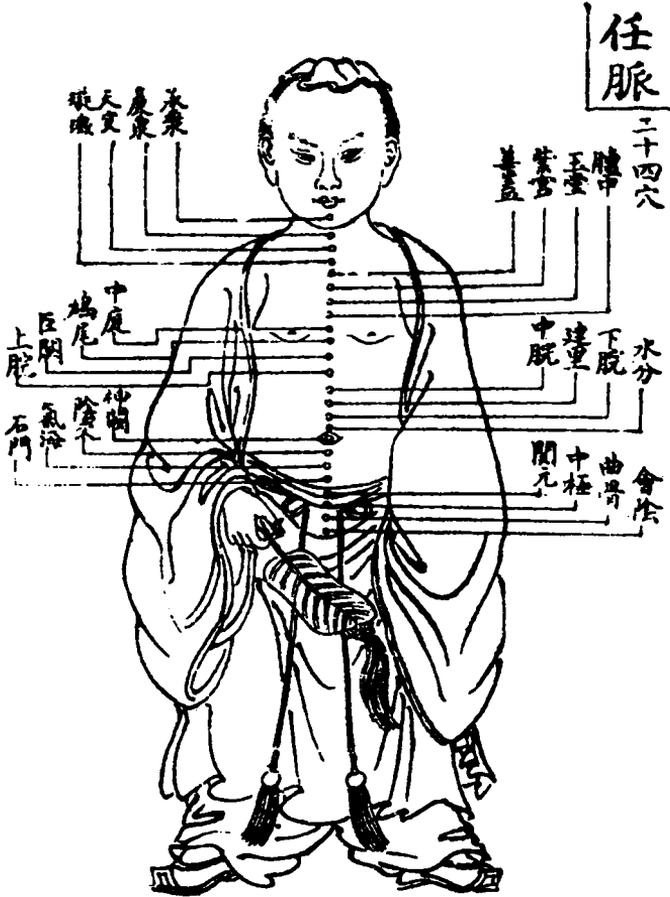
Tav. 12. Canale di controllo (tu mo).
Dal Nei Wei Kong Tu Shu, tomo 2.

due canali incomincia ad aversi sotto la dinastia degli Yuan e si approfondisce sotto la dinastia dei Ming. Il *Chen-chin Ta-cheng*, scritto nel XVII secolo da Yang Chi-chu, dà ampio sviluppo agli otto meridiani curiosi integrando le concezioni mediche del *Su-wen*, del *Ling Shu*, del *Nan Ching*, e le stesse concezioni taoiste che egli considera nettamente superiori a quelle buddhiste. Difatti scrive: « I canali di funzione e di controllo sono come i culmini *T'si* e *Wu* del Cielo e della Terra: quando sono separati, *Yin* e *Yang* sono distinti. Quando sono uniti, *Yin* e *Yang* sono indistinguibili. Purtroppo i buddhisti non capiscono niente di questi canali; essi praticano il digiuno, il silenzio, si tagliano il braccio [allusione al secondo patriarca del buddhismo *chan* che conseguì il Risveglio dopo essersi tagliato un braccio], si bruciano il corpo, stanno seduti e si disseccano. Che tristezza! » (50).

Yang Chi-chu, dopo aver elencato una serie di pratiche taoiste, prosegue con la descrizione di esercizi psico-fisiologici di alchimia interiore simili a quelli del nostro testo: « Così i filosofi praticano l'induzione nei due canali, la regolarizzano e la mantengono fino a quando essi sono purificati e colmati: i taoisti chiamano questo *porre le fondamenta*. Poi eliminano i pensieri e come esercizio di base praticano la calma e la concentrazione, rovesciando la vista e l'udito, trattenendo la luce nel silenzio, armonizzando il soffio, stabilizzando e concentrando il pensiero sul Passo misterioso. Allora il fuoco nasce in seno all'acqua, i fiori sbocciano nella neve, i reni divengono bollenti, la vescica calda, i due canali sono come una ruota e le quattro membra immobili come le pietre e i monti, e il meccanismo celeste si mette a vibrare dolcemente circolando ed elevandosi nel silenzio. Se c'è la giusta concentrazione il metallo e l'acqua si fondono, l'acqua e il fuoco salgono e scendono e un chicco simile a una goccia di rugiada cade nella camera gialla. È questo il segreto per cogliere il piombo e il mercurio... Questa pratica protratta per cento giorni consente di porre le fondamenta; in capo a dieci mesi è formato l'embrione immortale. A questo stadio corpo e spirito sono fusi con la Vacuità e non si ha più coscienza di un corpo proprio, né di spirito, né del soffio, né della respirazione embrionale » (51).

(50) *Chen-chin Ta-cheng*, j. 7, pag. 265.

(51) *Ibidem*.

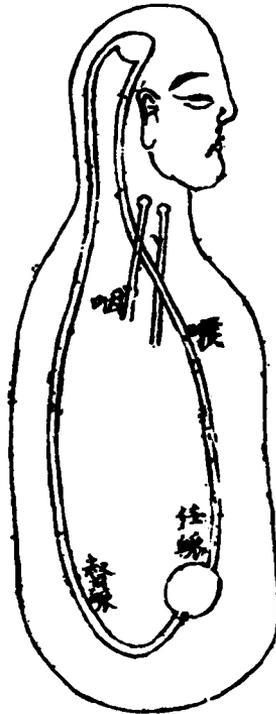


Tav. 13. Canale di funzione.
Dal Nei Wei Kong Tu Shu, tomo 2.

任督二脈天河周流圖

即是百脈法輪行

時檢長生不死關



現出元關消息路

日常養此真靈訣

Tav. 14. Schema della circolazione del Fiume celeste nei canali di funzione e di controllo.
Dal *Nei Wei Kong Tu Shu*, tomo 2.

Nelle pagine che precedono abbiamo dato le descrizioni più correnti degli otto meridiani curiosi, sia in medicina che nel taoismo. Come è facile notare, i loro percorsi variano a seconda delle fonti, e a questo proposito è utile ricordare le osservazioni di Porkert nel suo libro *Theoretical Foundations of Chinese Medicine* (52): i canali e i meridiani sono stati ordinati in un sistema, sulla base del *Nei Ching* e del *Nan Ching*, in cui essi formano delle linee che collegano dei punti sensibili in rapporto a un dato organo, eccezion fatta per gli otto meridiani curiosi. Queste osservazioni sono quindi il risultato di speculazioni sistematiche. I dettagli dei tracciati sono sempre soggetti a leggere modificazioni dovute al grado di precisione dell'osservazione e al grado di comprensione individuale. Sono quindi soprattutto un aiuto mnemonico per la diagnostica e la terapeutica. D'altronde la medicina cinese è più una medicina funzionale che organica e gli otto meridiani curiosi sono appunto collegati a funzioni.

Vi è un'altra concezione degli otto meridiani curiosi che merita di essere segnalata, contenuta in un testo attribuito a Cheng Po T'uan (o Cheng T'si Yang), noto taoista dell'epoca dei Song e patriarca della scuola del Sud di alchimia interiore. La sua descrizione è diversa dalle descrizioni mediche, probabilmente con l'intento di distinguersi dai medici. Il testo, il *Cheng T'si Yang Pa-mai Ching*, esiste in due versioni: una è inserita in una raccolta di testi della scuola Wu Liu (53), l'altra nel *Nai K'ong Tu-shu* (54): diamo qui la traduzione di quest'ultima.

« Gli otto meridiani sono i seguenti: il canale centrale, situato al di sotto del Punto Palazzo del Vento (*Feng Fu*); il canale di controllo, situato dietro l'ombelico; il canale di funzione, davanti all'ombelico; il meridiano di cintura, situato alla cintura; il meridiano *Yin chiao* situato davanti al coccige e sotto lo scroto; il meridiano *Yang chiao* situato dietro il coccige, alla seconda articolazione; il meridiano *Yin wei* situato a un pollice e tre verso avanti dal sommo della testa; il meridiano *Yang wei* situato a un pollice e due dietro il collo. Tutti gli uomini possiedono questi otto meridiani, che raccolgono energia spirituale *Yin* (*Yin sheng*) e sono quindi otturati. Solo gli immortali (taoisti) possono sbloc-

(52) Pag. 197.

(53) *Wu Liu Hsian Chung K'uan-chi*, pag. 519.

(54) *Nei-Kong Tu-shu*, j. Hsia, pag. 331.

carli mediante l'irruzione del soffio *Yang* e pervenire al Tao. Questi otto meridiani sono la radice della grande Via del cielo anteriore, l'antenato del soffio dell'Uno. Per raccogliarlo, occorre dapprima lavorare sul meridiano *Yin chiao*. Allorché questo si mette in moto, tutti i meridiani si sbloccano. Poi, occorre lavorare sui canali di funzione e di controllo e sul canale centrale, che sono la fonte delle trasformazioni in tutti i meridiani e nelle arterie. Nei testi alchemici il meridiano *Yin chiao* è celato sotto nomi diversi quali: la Radice del Cielo (*Tian jen*), la Porta della Morte (*Si men*), Passo del Destino Ripristinato (*Fu ming kuan*), Città Oscura (*Yu cheng*), Porta dei Dèmoni (*Kui mem*), Radice della Nascita e della Morte (*Sheng-si chen*). È governato da una divinità, *Tao Kang*. In alto (nella testa) comunica con il *Ni wen* e scende verso il basso fino al Punto della Sorgente Ribollente (*Yang Kuan*). Quando si conosce che l'accumulazione e la dispersione del vero soffio si fa da questa cavità e da questo passo, allora la Porta del Cielo (al sommo della testa) è definitivamente aperta e la Porta della Terra definitivamente chiusa. Dall'estremità della spina dorsale il meridiano sale collegando l'alto e il basso e il soffio si volge spontaneamente verso l'alto. Lo *Yang* cresce, lo *Yin* decresce, il fuoco nasce in seno all'acqua, i fiori sbocciano nella neve; hanno luogo degli andirivieni tra la Cavità della Luna e la Radice del Cielo, la primavera regna dovunque nei 36 Palazzi. Colui che perviene a questo ottiene un corpo sano e vigoroso, il suo viso è ringiovanito ed egli sembra ebbro o stupefatto. È per questo che è necessario sapere che nel Sud-Ovest, nella terra *Kun* (il ventre), davanti al coccige, dietro la vescica, sotto l'intestino tenue, sopra la tartaruga magica (il sesso), là si trova la radice del soffio generato giorno per giorno dal cielo e dalla terra – quella terra che produce il piombo. I medici non ne conoscono l'esistenza.

Secondo questo testo gli otto meridiani curiosi appaiono come sedi di modalità diverse dello *Yin* e dello *Yang*, sedi quasi puntiformi. Comunque oggi questi meridiani sono effettivamente interpretati come Punti da Liu Pei Chong, taoista contemporaneo della scuola Wu Liu che vive a Taiwan. Anch'egli situa il Punto *Yin chiao* ad un pollice e tre al di sopra del Punto *Hui yin* (posto tra l'ano e il sesso), il Punto *Yang wei* al livello del cuore, il Punto *Yin wei* a tre pollici sopra i reni, lo *Yang chiao* a livello dell'osso sacro. Nel testo di Cheng T'si Yang il meridiano (o Punto) *Yin*

chiao è direttamente collegato alla funzione sessuale ed è il punto di partenza per il lavoro di sbloccamento degli otto meridiani curiosi. Il medico Li Shi chen conosceva questo testo, attribuito a Chang Hsi Yang, dato che lo cita nella sua opera sugli otto meridiani curiosi (55).

Vorremmo chiudere questo studio degli otto meridiani con la descrizione del loro sbloccamento dovuta a un taoista contemporaneo, Kiang Wei Chiao (56). Secondo quanto scrive, dopo una lunga pratica di meditazione la forza vitale parte dal coccige, sale lungo la colonna vertebrale fino al cervello e ridiscende per il centro del corpo fino al basso ventre (sbloccamento dei canali di funzione e di controllo). Poi dal centro del corpo parte un movimento che va dalla spalla sinistra alla gamba sinistra descrivendo un'ellisse su metà del corpo, e lí si arresta. La sensazione riparte dal cervello fino al coccige, poi dalla spalla destra fino alla gamba destra, formando un'ellisse sull'altra metà del corpo (sbloccamento dei meridiani *Yang chiao*, *Yin chiao*, *Yang wei* e *Yin wei*). Un movimento orizzontale collega allora le due orecchie e si arresta tra le sopracciglia, mentre un altro movimento va dal sommo della testa al mento, andando a fermarsi anch'esso tra le sopracciglia. Sorge una forza che collega il sommo della testa al pene provocando un'erezione (sbloccamento del canale centrale). Poi un movimento parte dal Palazzo centrale, circonda la colonna vertebrale e gira piú volte attorno alla cintura (meridiano di cintura).

Un altro taoista contemporaneo, Nan Huai Chin, contesta questa descrizione. Kiang Wei Chiao soffriva di una malattia polmonare, il che ebbe come conseguenza uno sbloccamento dei meridiani secondo tragitti adeguati al suo caso particolare e che non possono quindi essere generalizzati.

Tuttavia la descrizione della sensazione in cerchi obliqui è interessante e testimonia della presa di coscienza di un'immagine spaziale del corpo. Grazie a questa sensazione, l'adepto acquisisce consistenza nello spazio, accentuata dal movimento orizzontale intorno alla cintura.

La predominanza del movimento circolare collegato ai meridiani curiosi ci sembra fondamentale: crea una visione del corpo armo-

(55) *Nei-Kong Tu-shu*, j. Hsia, pag. 435.

(56) *Yin shi hsi Ching chuo Che*, ristampato a Taiwan.

niosa, spaziale e unificata. L'adepto perde la sensazione frammentata e materiale delle diverse parti del corpo per acquisire una visione dinamica le cui linee di forza sono dei cerchi orizzontali e verticali, intorno ai quali il corpo non è che soffio e trasparenza.

4. Le tre tappe dell'alchimia interiore.

Per quanto riguarda il metodo, la scuola Wu Liu, cui appartiene Chao Pi Ch'en, suddivide il lavoro psico-fisiologico in tre tappe da effettuare in successione in ognuno dei tre campi di cinabro, partendo da quello inferiore in cui si sublima l'essenza da trasformare in soffio. Nel campo mediano il soffio viene sublimato e trasformato in energia spirituale che, sublimata a sua volta nel campo superiore, ritorna alla Vacuità (*Lian Ching Hua-Chi, Lian Chi Hua Shen, Lian Shen Huan Hsu*).

Tre specie di fenomeni contraddistinguono in particolare il compimento delle tre tappe: quando è completata l'essenza, cessa il desiderio sessuale; quando è completato il soffio, non si ha più fame; quando è completata l'energia spirituale, non si ha più sonno.

Questa tendenza a distinguere tre tappe nel lavoro dell'alchimia interiore compare all'inizio dell'epoca dei Song. Difatti il *Chuan Tao Ching*, uno dei testi più importanti di quell'epoca, dice: « È opportuno invertire il cinabro e poi sublimare il corpo, sublimato il corpo sublimare il soffio, sublimato il soffio sublimare l'energia spirituale così da unirsi al Tao ». Ma è solo più tardi, all'epoca degli Yuan, che si trova una formulazione identica a quella della scuola Wu Liu (57).

La suddivisione in tre tappe è fatta a proposito dei tre concetti di essenza, soffio ed energia spirituale. Questi tre termini sono usati costantemente nel *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih* di Chao Pi Ch'en. Viene così accentuata l'importanza di una buona comprensione del loro significato e delle loro interrelazioni. Abbia-

(57) *Li Tao Chun, Chong He Ching*, TT 118, n. 249, j. 2, pag. 2b.

mo esitato molto prima di dare a questi termini una traduzione definitiva, e perciò riteniamo opportuno farne un'accurata analisi.

Essenza, Soffio, Energia spirituale

Per ben comprendere queste tre nozioni fondamentali nell'alchimia interiore occorre aver presente il relativo ideogramma cinese. I caratteri cinesi sono dei segni, dei simboli, il cui contenuto semantico può variare enormemente, a seconda delle epoche e del contesto in cui sono inseriti. Inoltre, raramente viene definito un concetto isolato, che invece è integrato in un sistema di piú concetti, e il rapporto tra di essi è sovente piú importante del campo semantico del concetto in sé. È sempre possibile con l'accostamento di due caratteri arricchirne il significato. Ci sembra quindi piú interessante delineare i diversi aspetti di un concetto piuttosto che darne una definizione.

Prendiamo ad esempio *Chi*, che abbiamo tradotto con « soffio »: vediamo che esso designa sí un termine della triplicità essenza-soffio-energia spirituale, ma può designare anche l'Unità, il soffio dell'Unità, di cui i tre dati essenza, soffio ed energia spirituale non sono altro che tre aspetti. Questa elasticità della lingua cinese, se da un lato presenta degli inconvenienti, dall'altro costituisce la sua ricchezza, la sua poesia, permette di collegare per via analogica piú che analitica, di fare una sintesi e di effettuare la soluzione dei contrari.

I tre termini essenza, soffio ed energia spirituale sono usati nei testi taoisti e medici fin dall'antichità piú remota, ma mai tutti e tre insieme: dove compare uno, non si fa cenno degli altri. Al massimo si può trovare talvolta un binomio: essenza-soffio, oppure essenza-energia spirituale. All'epoca degli Han, nel *Huang Ting Wei Ching* è scritto: « L'essenza e il soffio sono profondamente sepolti nei tre passi » (58). Un trattato medico della stessa epoca o anteriore, il *Nei Ching*, parla estesamente di essenza e di soffio.

È solo a partire dalla dinastia dei Tang che i tre termini compaiono insieme a indicare la base del lavoro alchemico, come in un testo di Chang Kuo: « L'uomo ha conseguito l'Uno con l'energia spirituale, il soffio e l'essenza » (59). E il *Sutra del sigillo del Cuore*,

(58) Cap. 1.

(59) *T'ai shang Kinjao Hsin Yin Miao Ching*, TT 112, n. 225, pag. 1a.

che appartiene alla metà o alla fine dell'epoca dei Tang, incomincia con questa frase, in seguito spesso ripresa dai testi di alchimia interiore: « I rimedi supremi sono di tre specie: l'essenza, il soffio e l'energia spirituale » (60).

La frase potrebbe anche tradursi così: « Il rimedio supremo si presenta sotto tre aspetti: l'essenza, il soffio e l'energia spirituale », il che ci sembra piú giusto giacché in seguito lo stesso testo richiama l'attenzione sul fatto che queste non sono in effetti altro che tre modalità di un solo, unico principio.

Un commento al *Sutra del sigillo del Cuore* scritto da Lu Kiang Hsu della dinastia dei Ming (61) precisa in modo molto interessante il contenuto di questi tre concetti: « I tre gioielli del corpo sono l'essenza, il soffio e l'energia spirituale. L'intuizione illuminante e l'energia spirituale; ciò che tutto pervade e si muove in cerchi è il soffio; gli umori e i liquidi del corpo sono l'essenza. Se li distinguiamo secondo la loro funzione, l'energia spirituale controlla e governa; il soffio presiede all'esecuzione degli ordini, e l'essenza presiede alla trasformazione e alla generazione. Ognuno ha una funzione specifica ed esegue gli ordini del capo. Dal punto di vista della loro utilizzazione, l'essenza può trasformare il soffio, il soffio può trasformare l'energia spirituale. Là dove giunge l'energia spirituale giunge anche il soffio. Là dove giunge il soffio, giunge anche l'essenza ».

a) *L'essenza (ching)*

Secondo lo *Shu wen*, dizionario della dinastia degli Han, il « *ching* è il riso scelto, il riso raffinato ». Il *ching* designava quindi un tempo il riso raffinato, la quintessenza di una data cosa, ed anche lo sperma, germe di vita. L'ideogramma reca a sinistra la chiave « riso », che suggerisce la qualità nutritiva del *ching*. Questo termine era già stato usato nel *Chuang T'si* (IV secolo a.C.), dove è associato alla longevità (62). Nel *Nei Ching*, trattato medico degli Han, *ching* assume tanto il significato di essenza seminale quanto quelli di quintessenza degli organi e di germe di vita. Così è detto

(60) TT 24, n. 13.

(61) Nel *Fang-hu Wei-shi*.

(62) Cap. 15, « Keyi ».

nel *Ling shu* (63): « All'inizio, al concepimento, si forma prima l'essenza; formatasi questa, compaiono il cervello e il midollo ».

Il *Su wen* definisce come segue i rapporti tra l'essenza e il soffio (64): « Lo *Yang* è soffio, lo *Yin* è sapore. Il sapore ritorna al corpo, il corpo ritorna al soffio, il soffio ritorna all'essenza, l'essenza ritorna all'assimilazione. L'essenza consuma il soffio, il corpo consuma i sapori. I sapori deteriorano il corpo, il soffio deteriora l'essenza... ». Appare qui, come ha osservato Porkert (65), che il processo di trasformazione dell'essenza in soffio o del soffio in essenza corrisponde spesso all'assimilazione.

Nel *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih*, il testo che stiamo presentando, Chao Pi Ch'en distingue due specie di *ching*: l'essenza nata dalla nutrizione, di natura *Yin*; e l'essenza seminale, di natura *Yang*. Sono rari i testi taoisti che parlino dell'essenza nata dalla nutrizione, per quanto Lu Kiang Hsu descriva l'essenza come umori, ciò che induce a pensare ai succhi digestivi. Ma Chao Pi Ch'en si accosta alle concezioni mediche quando parla dell'essenza che proviene dalla nutrizione, di natura *Yin*. Infatti nel *Ling shu* è scritto (66): « Se paura e timori non sono completamente dissipati, l'essenza è deteriorata; se l'essenza è deteriorata, le ossa sono rigide e doloranti e l'essenza cade automaticamente verso il basso. Questo avviene perché i cinque visceri che racchiudono l'essenza non devono essere lesi, altrimenti si deteriorano e lo *Yin* diventa insufficiente. Se lo *Yin* è scarso non c'è più soffio e ne consegue la morte ».

Per quanto riguarda l'essenza *Yang*, se ne parla apertamente nei testi della scuola Wu Liu come di una modalità del soffio interno. Quando il soffio del cielo anteriore si mette in moto, si trasforma in essenza invisibile del cielo anteriore, e questa si trasforma poi in essenza materiale del cielo posteriore. Il lavoro consiste nell'evitare che l'essenza si trasformi in essenza del cielo posteriore, e nel fare in modo che l'essenza del cielo anteriore ridivenga soffio primordiale: questo lavoro viene fatto mediante la respirazione (67).

(63) Cap. 10, j. 3.

(64) *Su wen*, cap. 5, j. 2.

(65) Op. cit., pagg. 176 e segg.

(66) Cap. 8.

(67) Cfr. *Hsi-lun* di Wu Chung-hsu, cap. 1; e *Hsiag-fo He-chung Yu-lu* dello stesso autore, cap. 1.

In altre parole, questa essenza non può essere confusa con lo sperma, e corrisponde al soffio interno nella sua forma dinamica. Liu Hua Yang scrive (68): « Benché si parli di essenza, si tratta di qualcosa d'immateriale, ed è perché in seno alla tranquillità vi è moto che si parla di essenza originale ». Occorre notare che, secondo Liu Hua Yang, quando il soffio si mette in moto per generare l'essenza originale si tratta di un moto a spirale e vorticoso (69).

b) *Il soffio (chi)*

Secondo lo *Shu wen* questo termine designa i vapori che si alzano. Vi sono quattro grafie diverse di esso. La prima (氣) è formata dall'elemento « vapore » sotto il fuoco. La troviamo nell'editto dei Chou sulla circolazione del soffio, pubblicata e studiata da Kuo Moruo (70). La seconda (𩇛) è un'antica grafia formata dalla negazione in alto e dal fuoco in basso. A partire dalla dinastia dei Song è usata per designare il soffio del cielo anteriore in opposizione al soffio del cielo posteriore ed è scritto secondo la grafia corrente. La terza grafia è costituita unicamente dall'elemento vapore (气), ed era usata soprattutto nello stile calligrafico Li shu. L'ultima, e la più corrente, è costituita dall'elemento vapore sovrastante l'elemento riso (氣) è il soffio nella sua funzione nutritiva. In questo nostro testo designa il soffio del cielo posteriore, cioè il soffio della respirazione. Ogni traduzione sarebbe del tutto inadeguata per esprimere questi tre concetti e tutta la ricchezza dei loro contenuti. L'uso è di tradurre il *Chi* interno con « energia », specialmente nei testi medici. Noi preferiamo attenerci al termine « soffio », poiché il *Chi* esterno, o soffio della respirazione, non è di natura differente dal *Chi* interno, o soffio interno. Inoltre, nei testi di alchimia interiore, il movimento del soffio interno è concepito come quello di una respirazione, con una inspirazione ed una espirazione. Un'altra ragione per la nostra scelta è che la parola « energia » può essere tradotta con molti altri termini cinesi oltre a quello di *Chi*. Ad esempio, si potrebbe dire che il *ching*, il *chi* e lo *shen* sono tre forme diverse di energia.

(68) King-hsian Cheng-lun, in Wu Liu, *Hsian chung Chuan-ji*, pag. 577.

(69) Op. cit., pag. 578.

(70) Kuo Moruo, *T'ian-Ti Hsuan-huang*, Shanghai 1946.

Un testo anonimo, il TT 28, inserito nel *Tao Chang*, la grande raccolta di testi taoisti, delinea in modo che ci sembra soddisfacente i vari equivalenti di soffio (71): « Il soffio è il cielo, è ciò che mette in comunicazione, è il vento, è il movimento, è le trasformazioni, è il respiro, è ciò che è leggero e s'innalza, ciò che s'invola, ciò che si disperde, ciò che inizia, ciò che splende, è la luce. Il soffio può coprire l'ombra e trattenere la forma ».

Il soffio è quindi mobile ed aereo. È spesso distinto dal fuoco, ma è generatore di calore e in certi contesti potrebbe essere tradotto con « calore psichico ». Ma in alchimia avviene che sia assimilato al fuoco e che il soffio della respirazione sia designato col termine « fuoco marziale » (*wu buo*).

Il termine *Chi* designa anche i vapori e sotto questo aspetto si ricollega all'acqua. Si può allora comprendere che il *ching* (essenza, umori) possa essere trasformato in soffio o vapore. D'altronde il *Ling shu* ne dà la seguente definizione, per bocca di Chi-po che risponde alla domanda: « Che cos'è il *Chi*? » (72): « Il riscaldatore superiore si apre e diffonde i sapori dei cinque cereali che penetrano nei muscoli, ricolmano il corpo e irrigano i peli come la nebbia o la rugiada umida: esso ciò che è chiamato *Chi* ».

Nel corpo umano il soffio è variamente localizzato a seconda dei testi, delle scuole e delle epoche. Ad esempio, nel *T'ai sheng Chiu-yao Hsing-Yin Miao Ching*, scritto da Chang Kuo della dinastia dei Tang, è detto: « Il cuore è la dimora dell'energia spirituale, i reni sono il Palazzo del soffio » (73). La maggior parte dei testi localizza il soffio nell'Oceano di soffio, o campo di cinabro inferiore. Per contro, secondo i testi della scuola Wu Liu, il soffio è racchiuso nell'ombelico. Nel *Chi lun* è detto (74): « Alla nascita il soffio del cielo anteriore è ancora nell'ombelico, il soffio del cielo posteriore è nella bocca e nel naso ».

c) *L'energia spirituale (shen)*.

Il *Shu wen* ce ne dà la seguente definizione: « Lo *shen* è la divinità celeste da cui procedono le diecimila cose ». Il *Libro dei*

(71) *T'ai sheng Sheng Hsuan San-yi Rong-shen Pi an Hua miao Ji Ching*, TT 28, n. 38.

(72) Cap. 13.

(73) TT 112, n. 225, pag. 1b.

(74) Cfr. Wu Liu, *Hsian Chung chuan-ji*, pag. 51.

Mutamenti (I *Ching*) la definisce così (75): « Quando lo *Yin* e lo *Yang* sono imponderabili, si parla di *shen* ». Nel *Nei Ching* è scritto (76): « Oh *shen* inaudibile ed invisibile, quando, al di là del pensiero, il cuore si apre a te, l'intuizione conoscitiva subitanea ci fa comprendere che tu sei inesprimibile! ».

Il termine *shen* è spesso opposto a quello di *Kui* (che indica gli spiriti *Yin* terrestri, i dèmoni), e in quel caso designa gli spiriti *Yang* celesti. Nell'alchimia interiore lo *shen*, l'embrione-di-immortale che si produce entro se stessi, dev'essere completamente di *Yang* poiché, se rimane un poco di *Yin*, esso è preda dei dèmoni (*Kui*).

Lo *shen* è quindi l'energia spirituale e psichica, la parte divina dell'essere di natura essenzialmente luminosa.

Prima tappa: sublimazione dell'essenza e sua trasformazione in soffio

Questa prima tappa è anche indicata con l'espressione « porre le fondamenta in cento giorni » (*pai-ri chu-ji*) (77) ispirata, secondo Wu Cong Hsu, ad un passaggio del buddhista Sutra del Loto della Buona Legge (78).

Il lavoro consiste dapprima nel « far invertire l'essenza per riparare il cervello » (*Huon King pu Nao*), poi nello stabilire nei canali di funzione e di controllo una circolazione ad anello, chiamata la « piccola rivoluzione celeste » (*Hsiao chu T'ian*).

a) *Far intervenire l'essenza per riparare il cervello*

Questa pratica antichissima era molto diffusa sotto la dinastia degli Han. Nel commento del *Hu Han-shu* al *Li hsian chuan* è scritto: « L'arte di giacere con le donne consiste nel trattenere saldamente il pene con la mano, non eiaculare, e far tornare indietro l'essenza per riparare il cervello » (79). Questa pratica è de-

(75) *Hsi-chi*, cap. 4.

(76) *Nei Ching*, cap. 66.

(77) Cfr. *King-ye Ta-tan Kou-jue*, TT 134, n. 280, pag. 6b.

(78) Wu Liu, *Hsian Chung chuan-ji*, pag. 53.

(79) H. Maspero, op. cit., pag. 575; *Hu Han-shu*, j. 112 *hsia*, pag. 5a.

scritta anche nello *Huang ting wei Ching* (80), dove viene collegata direttamente alla longevità.

Tra gli autori dei testi di alchimia interiore, alcuni insegnano ad utilizzare l'energia sessuale quando essa si manifesta durante la meditazione, ed altri nel corso delle « tecniche della camera da letto » (come ad esempio le scuole del Sud, dell'Est, dell'Ovest ecc.). Vi sono però degli autori che si pongono nella prima categoria, e scrivono che « cavalcare le donne » è una tecnica eretica, ma certi passi dei loro scritti lasciano pensare che di fatto siano invece per le pratiche sessuali.

Il *ching*, l'essenza che occorre invertire, non è lo sperma, e la maggior parte dei testi insiste su questo: l'essenza esiste prima che compaia lo sperma. In altre parole, è al momento dell'erezione e della messa in moto dell'energia sessuale che occorre agire: nei testi alchemici questo momento è chiamato « periodo dello *T'si vivo* » (*Huo-t'si shi*). Secondo i taoisti l'erezione del pene non è necessariamente vincolata all'attività sessuale; ma può limitarsi a testimoniare di una buona condizione della funzione vitale, a dimostrare che questa energia è in quantità sufficiente e circola bene. Difatti un bambino o un neonato addormentati possono avere un'erezione e quindi, pensano i taoisti, l'energia che circola in tutto il corpo giunge all'apice del pene. Nello stesso modo ha delle erezioni colui che, grazie ad assidue meditazioni, è pervenuto ad uno stato mentale privo di pensieri e di desiderio. È quel momento privilegiato che occorre mettere a profitto per operare sull'afflusso di energia secondo il procedimento della piccola rivoluzione celeste, che descriveremo in seguito. Ma è anche un passo difficile, perché l'erezione, non causata da desiderio, può generarlo e distogliere così l'adepto dalla sua concentrazione.

Naturalmente le persone anziane che soffrono d'impotenza senile o patologica devono prima di tutto ripristinare il buon funzionamento dei loro organi sessuali prima d'incominciare l'opera. Questa è una delle ragioni per cui i testi raccomandano di cominciare presto a coltivare il Tao, di non attendere che l'energia sessuale sia diminuita.

Le tecniche per eliminare la dispersione dell'essenza consiste dapprima nello stringere il punto dell'uretra situato dietro il pene,

per evitare l'emissione e far risalire l'essenza. Questo punto è chiamato con nomi diversi, secondo i testi. Nel *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih* è chiamato « cavità della nascita e della morte ». Esercitando una pressione su questo punto la cavità viene ostruita e i due canali, di funzione e di controllo, sono posti in comunicazione in basso. Secondo il *Chi lun* (81) è solo quando il soffio è profondamente sepolto che si può invertire l'essenza e ritrasformarla in soffio del cielo anteriore.

Quando l'essenza non può più disperdersi, occorre farla risalire e stabilire la circolazione ad anello nei due canali, di funzione e di controllo. Per questo è necessario un lavoro mentale unito ad una respirazione ritmica: è la piccola rivoluzione celeste.

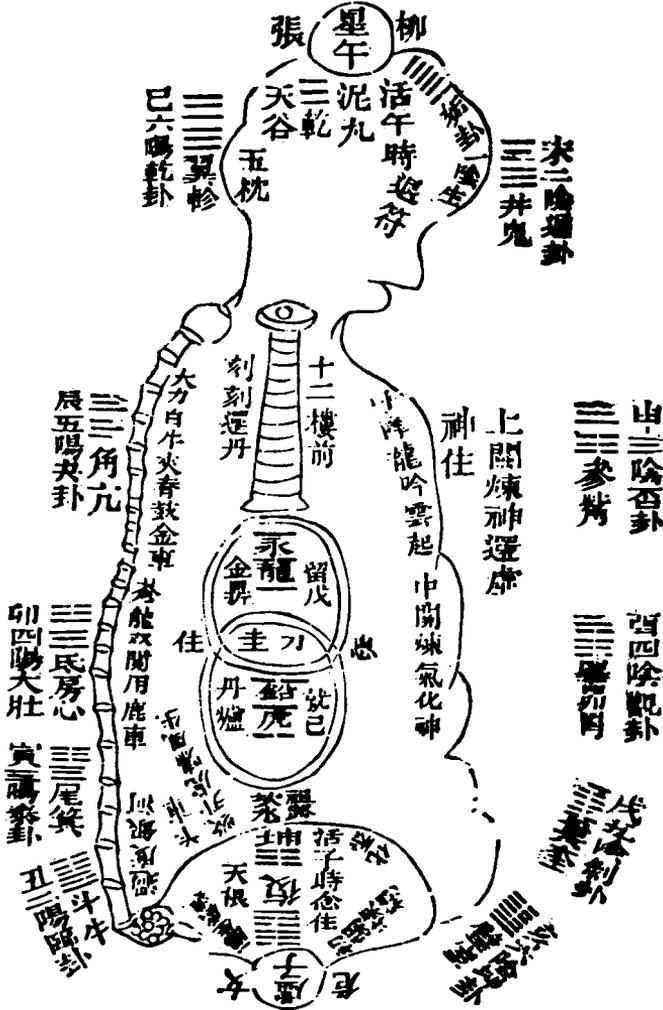
b) *La piccola rivoluzione celeste (Hsiao chu T'ian)*

Il nostro testo, e lo *Hsin Ming Hui Chih*, chiamano questa tecnica anche « Far girare la ruota della Legge » (*Chuan Fei-lun*), espressione buddhista che indica il momento in cui il Buddha, o un Santo, incominciano a predicare la dottrina.

Per instaurare la circolazione ad anello si devono collegare i due canali in basso e in alto: in basso, premendo sul canale uretrale; in alto, puntando la punta della lingua al palato. Alcuni taoisti chiamano « ponte di gazze » – inferiore e superiore – questi due punti di collegamento. La denominazione è tratta dalla leggenda del Bovaro e della Tessitrice: sono due stelle situate ai lati della Via Lattea, e possono incontrarsi solo una volta all'anno, il giorno sette del settimo mese, grazie a un ponte formato da gazze con i loro corpi al di sopra della Via Lattea. Questa poetica allusione non è del tutto gratuita: il ponte di gazze unisce una dea tessitrice (*Yin*) ad un bovaro (*Yang*); i ponti inferiore e superiore uniscono il canale di controllo *Yang* al canale di funzione *Yin*. E se la circolazione ad anello dell'essenza originale trasformata in soffio è chiamata rivoluzione celeste, è perché l'adepto è un microcosmo che deve essere in armonia con il macrocosmo, l'universo. L'analogia non si ferma qui: l'anello formato dai canali di funzione e di controllo, entro cui si opera la piccola rivoluzione

(81) *Chi lun*, cap. 8, in Wu Liu, *Hsian Chung K'uan chi*, pag. 206.

圖候火天周

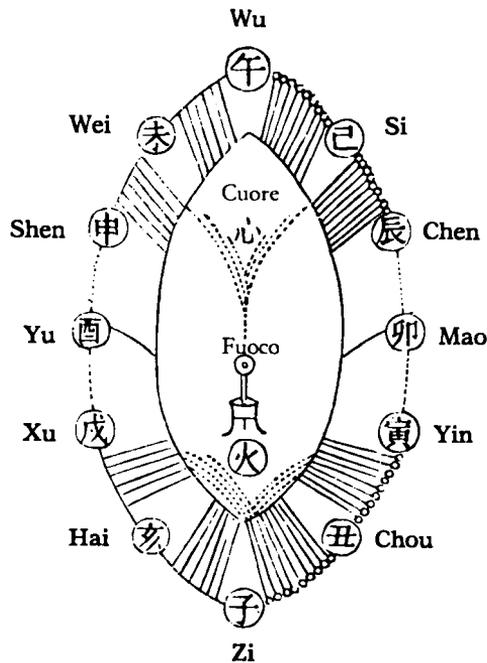


Tav. 15. Disegno del regime del fuoco della rivoluzione celeste.
 Dal Chiao-chiao Tong chang, pag. 11a.

celeste, è diviso in dodici sezioni, corrispondenti ai dodici periodi delle ventiquattr'ore, ognuno di due ore.

Le dodici sezioni sono contrassegnate da segni ciclici che indicano i dodici periodi del giorno, e cioè: *T'si, Chu, Yin, Mao, Chen, Si, Wu, Wei, Shen, Yu, Hsu, Hai*. Essi si riferiscono sia alle sezioni dei canali che ai tempi della respirazione. Lo *Hsing Ming Fa Chue Ming Chih*, un'altra opera di Chao Pi Ch'en, reca uno schema del corpo e dei due canali divisi in dodici periodi (82).

I testi parlano anche della circolazione ad anello come della « Salita e discesa di *Chian* e *Kun* », e ad ognuno dei dodici periodi è assimilato un esagramma in cui il numero di tratti *Yang* aumenta partendo dal basso. Il *Chiao-chiao Tong chang* di Liu Ming rui, maestro di Chao Pi Ch'en, contiene un disegno del corpo umano



Da *Hsing Ming Fa Chue Ming Chih*.

(82) *Hsing Ming Fa Chue Ming Chih*, j. 2, p. 46 (pag. 62) (ctr. *Lo Yoga del Tao* cit., pag. 39, in cui però il curatore Lu K'uan Yü ha sostituito i termini cinesi dei dodici periodi del giorno con lettere dell'alfabeto - N.d.C.).

con i nomi dei dodici esagrammi e il disegno delle dodici lune inseriti lungo i canali di funzione e di controllo. I dodici esagrammi sono (83):

<i>K'un:</i>	<i>Yin</i>	
<i>Fu:</i>	Ritorno	
<i>Lin:</i>	} Accostamento } Accesso	
		
<i>T'ai:</i>	Pace	
<i>Ta chuang:</i>	Potenza del	} grande  } alto 
<i>Kuai:</i>	} Passaggio } Penetrazione } Apertura	
		
		
<i>Cb'ien:</i>	<i>Yang</i>	
<i>Kou:</i>	Andare incontro	
<i>Tun:</i>	Ritirarsi	
<i>Pi:</i>	Ristagno	
<i>Kuan:</i>	Contemplazione	
<i>Po:</i>	Esplosione	

(83) *Chiao chiao Tong chang*, j. Hsia, pag. 3a.

Il *Chin T'an Ta-chi Tu* di Lu Chian-hsu (84) porta un disegno analogo della rivoluzione celeste ma in forma di un cerchio perfetto, con i nomi dei dodici periodi e dei dodici esagrammi, piú i nomi dei tratti *Yin* o *Yang* relativi ad ognuno:



Da questo disegno appare che i percorsi esatti dei canali di funzione e di controllo contano poco. Quella che conta è l'idea del cerchio, del circuito chiuso, del moto circolare, analogo al moto degli astri che determinano il volgere dei tempi. Secondo il *Chuan Tao chi*, « un giorno è per l'uomo ciò che per l'universo è un mese o un anno » (85). Sembra che questa circolazione nei due canali durante dodici periodi – un giorno simbolico – sia un modo per risalire il corso del tempo e infine trascenderlo. Quel microcosmo che è il corpo umano ha un tempo e un ritmo che riflettono quello del macrocosmo, ma che è suo proprio. Psicologicamente, porsi al centro del corpo e da lí direzionare il tempo per la rivoluzione ad anello significa porsi al di là del tempo.

(84) *Chin-T'an Ta-chi Tu*, cap. 7, in *Chang-hu Wei-shi*.

(85) *Chuan Tao chi*, cap. 5.

Secondo lo *Hsian fo He-chong Yu-lu* (86), diversi incidenti possono interrompere il corso della rivoluzione celeste. Ad esempio, se l'essenza invertita cerca di andare oltre il primo passo senza aver acquisito forza sufficiente, si rischia di perderla: il rimedio è stato raccolto troppo presto. Lo stesso rischio esiste per i tre passi della schiena. Si rischia di perdere il rimedio al momento del passaggio del ponte di gazze superiore, o al momento del suo assorbimento nella Corte Gialla. Questi sono i passi pericolosi.

La circolazione della rivoluzione celeste non va protratta indefinitamente; in capo ad un certo tempo, essa si ferma.

La circolazione del vero soffio nell'anello dei canali di controllo e di funzione viene stimolata ed è accompagnata dalla respirazione esterna – chiamata « fuoco marziale » in opposizione al « fuoco civile » (*Wen Huo*) – che è il pensiero creatore e si avrà solo nel corso della seconda tappa. Questa respirazione si pratica seguendo un ritmo legato con grande esattezza alle sezioni dei canali attraversate dal flusso dell'essenza invertita. Al principio dell'inspirazione l'essenza invertita (cioè, il vero soffio) attraversa *T'si* lungo il canale di controllo, poi risale *Chu* mentre, inspirando, si conta fino a nove. Poi, senza interrompere l'inspirazione, si conta di nuovo fino a nove mentre l'essenza invertita percorre *Yin*; e poi percorre *Mao* mentre si trattiene il respiro. S'inspira di nuovo contando due volte fino a nove mentre l'essenza percorre *Chen* e poi *Si*, in modo da giungere al termine dell'inspirazione mentre percorre *Wu*. Nei testi alchemici, questo è chiamato « Far avanzare di 36 il fuoco di *Yang* ».

La discesa nel canale di funzione avviene in modo analogo ma è basata sul numero 6, il numero dello *Yin*. Si espira contando due volte fino a sei durante il percorso di *Wei* e *Shen*, si trattiene il respiro durante *Yu*, e poi si riprende l'espiazione e il conteggio durante *Hsu* e *Hai*. In tutto fa 24, e i testi dicono « Far regredire di 24 il corrispondente *Yin* ».

La ritenzione del respiro in corrispondenza dei due periodi di *Mao* e *Yu*, cioè al centro dietro e al centro davanti, è indicata con l'espressione « Abluzioni ».

Dopo cento giorni di questa pratica effettuata ad ogni erezione,

la trasformazione dell'essenza in soffio diviene continua e non si osservano più perdite dell'essenza seminale. Si ritrova lo stato di non differenziazione dell'embrione, caratterizzato dalla non differenziazione degli organi di senso e quindi delle percezioni. Secondo *Nan Huai-jin*, in seguito a queste pratiche – che costituiscono una stimolazione delle funzioni ormonali – si nota una retrazione del sesso e il sorgere, dal campo di cinabro inferiore, di una forza che raggiunge un'altra forza proveniente dalla regione dello stomaco. L'interazione è la base della seconda tappa.

Stando a ciò che dicono i taoisti dediti a queste pratiche, sembra che simili esercizi abbiano come conseguenza un accrescimento del calore interno del corpo che può arrivare fino alla sudorazione. Le varie funzioni fisiche sono stimolate, la concentrazione mentale aumenta, l'adepto è sempre meno dispersivo e sempre meno sensibile agli eventi, esteriori ed interiori.

Seconda tappa: Sublimazione del soffio e sua trasformazione in energia spirituale

Sono parecchi i testi che descrivono questa tappa, ma molto sommariamente, con assai meno dettagli che per la prima. Il lavoro qui è essenzialmente mentale, non vi sono pratiche sessuali e le visualizzazioni sono molto ridotte.

Questa è la tappa della formazione nel campo di cinabro mediano, e del suo sviluppo lungo dieci mesi, dell'embrione d'immortalità nato dalla copula tra energia spirituale e vero soffio che è stata completata nella prima tappa.

I testi alchemici esprimono questa copula con un'interazione tra il « fuoco del cuore » (raffigurato dal trigramma *Li* ☲, cioè due tratti *Yang* che racchiudono un tratto *Yin*) e l'« acqua dei reni » (trigramma *Kan* ☵, due tratti *Yin* che racchiudono un tratto *Yang*). In questa interazione il tratto *Yin* di *Li* – il fuoco – scende per incontrare al centro, e copulare con esso, il tratto *Yang* di *Kan* – l'acqua – che sale. Nell'introduzione alla sua traduzione del *T'ai I Chin Hua Tsung Chih* (87) Pierre Grison molto giustamente scrive: « Il movimento “ verso l'alto ” della linea *Yang* di

(87) Cfr. Pierre Grison, *Studio introduttivo, a Il mistero del Fiore d'Oro*, Edizioni Mediterranee, Roma 1971, pagg. 60-61 (N.d.C.).

嬰兒現形圖

夫嬰兒之由
孕頓始之子
傳其情交其
精混其氣和
其神隨物大
小俱得其真

此時丹熟更須慈母惜嬰兒

氣穴法各無盡藏
藏包於數數包空
我問空中誰是子
他云是你主人翁

行住坐臥
抱雄守雌
綿綿若存
念茲任茲



潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠先外
湧身直到紫微宮

神水溶液
漑灌根株
內外無塵
長養聖軀

他日雲飛方見真人朝上帝

Tav. 16. Disegno dell'apparizione del bambino.
« Allorché il cinabro è cotto, occorre proteggere ancora di più
il bambino con amore materno ».

Da Hsin Ming Hui Chih, fasc. 4.

Kan raffigura la purificazione e la dissoluzione dell'essenza; il movimento verso il basso della linea *Yin* di *Li* raffigura la cristallizzazione della luce; e ciò corrisponde alle tappe *solve et coagula* dell'alchimia occidentale ». Si potrebbe anche dire che vi è una fusione progressiva tra la parte fisiologica (l'essenza originale o soffio) e la psiche (l'energia spirituale) dell'individuo.

Quando l'energia e il soffio si muovono nel centro del corpo, l'aspetto *Yang* del soffio aumenta, mentre lo *Yin* diminuisce. L'energia spirituale illumina i campi di cinabro inferiore e mediano e opera la progressiva sublimazione del soffio in energia spirituale.

Poiché il testo che qui abbiamo tradotto, il *Wei sheng Sheng li Chue Ming Chih*, dà pochi dettagli su questa tappa, abbiamo ritenuto opportuno completarli con il seguente estratto del *Tao Yuan Ching wei-che*, scritto da un maestro di Chao Pi Ch'en: « La raccolta del rimedio interno si fa nel movimento. È nel movimento che si ottiene e si raccoglie lo *Yang* nel seno di *Kan*. In questo procedimento il regime del fuoco non deve essere troppo invecchiato, né troppo giovane. Quando il fuoco *Yin* discende, s'ispira il soffio *Yang*. Ad ogni istante è riscaldato il soffio che si eleva in vapori, e mette automaticamente in moto la particella di *Yang* in seno a *Kan*. Allora i rimedi interno ed esterno sono uniti e salgono impercettibilmente fino al campo di cinabro mediano, dove riscaldano il cuore ed i polmoni. Il puro liquore del cuore e dei polmoni è attirato dal puro soffio, e discende con esso. Si deve visualizzare progressivamente la loro unione fino a quando la luce del piombo splende sotto forma di luna e il soffio di mercurio si alza come un sole. Il sole e la luna copulano e si fondono assumendo la forma di un cerchio rosso che illumina l'alto e il basso (del corpo)... Allora si perde la coscienza di sé, delle cose e dell'universo e si è come in sogno, o come ebbri. Questo stato è fuggevole come un lampo e si dev'essere pronti ad afferrarlo rapidamente » (88).

Occorre tener presente che la circolazione ad anello del soffio nei canali di funzione e di controllo persiste, ma non è più necessario provocarla e sostenerla con esercizi di conteggio legati alla respirazione, ed essenzialmente destinati a concentrare l'attenzione.

A quello stadio la concentrazione mentale è abbastanza profonda perché la circolazione ad anello si effettui in modo automatico, sia dimenticata, e cessi dopo un certo tempo. Parallelamente, ha luogo la circolazione del soffio tra i cinque organi. È questa circolazione che sostiene e sviluppa l'embrione.

Sembra quindi che, nel corso di questa tappa, il movimento principale sia quello che collega il campo di cinabro inferiore al campo di cinabro mediano. Secondo il *Chi lun* di Wu Chong Hsu, quando s'incomincia a far circolare il fuoco della grande rivoluzione celeste l'energia spirituale, sempre rimanendo nel campo di cinabro mediano, collega questo al campo di cinabro inferiore; i due campi di cinabro sono illuminati e fusi in un grande vuoto entro il quale si forma gradualmente l'embrione. Si consegue allora uno stato mentale privo di pensieri e perfettamente immobile.

La circolazione della grande rivoluzione celeste porta ad un'inversione del processo di generazione dei cinque elementi fino alla reintegrazione nell'unità. Dopo dieci mesi questa circolazione si fa sempre più sottile e, secondo i testi della scuola Wu Liu, si accosta all'ombelico e poi si ferma: a quel punto il soffio interno è stato totalmente trasformato in energia spirituale di natura luminosa e calmante. Si è conquistata la vera respirazione embrionale, che implica la sospensione della respirazione esterna, l'arresto del polso e il profondo assorbimento dello spirito. Dopo un lungo momento d'immobilità l'energia spirituale ed il pensiero si rimettono in movimento.

Secondo Nan Huai Chin (89) l'arresto della respirazione è dovuto al fatto che, quando il soffio della regione della milza e dello stomaco è sbloccato, la punta della lingua aderisce spontaneamente al palato e l'ugola si abbassa. L'arresto della respirazione è accompagnato da una sensazione di profondo benessere e dalla retrazione del sesso. Secondo lo stesso autore, i cambiamenti che si verificano nel corso di questa seconda tappa richiedono la presenza di un maestro cui si possa chiedere consiglio. Difatti, la perdita dell'appetito e l'arresto della respirazione sono solo provvisori e vanno di pari passo con l'intensificazione della concentrazione dello spirito; e, per quanto un certo periodo di digiuno possa favorire ad

esempio l'immersione in un profondo ritiro dello spirito, trascorso questo periodo è opportuno riprendere a nutrirsi convenientemente.

Questa intelligenza nell'armonizzare il trattamento del corpo ai fenomeni fisiologici che man mano si presentano costituirebbe, secondo Nan Huai Chin, ciò che i testi alchemici chiamano il « regime del fuoco » (*huo huo*). Questa interpretazione ci sembra molto personale; se è esatta, occorre notare che « regime del fuoco » designa qui un fenomeno diverso da quello che si ha nella prima tappa. Ma tanto nell'alchimia taoista quanto in quella occidentale gli stessi termini possono designare fenomeni diversi, a seconda delle tappe.

A questo stadio i fenomeni fisiologici sono indissolubili dai fenomeni psicologici. Il corpo acquista una grande leggerezza, sembra privo di forza e di ossatura fino a perdere la sua materialità, fino a dissolversi. Si entra in uno stato di unione con gli altri e con l'universo. Nei testi alchemici questo stato è chiamato caos (*bun T'un*) o indistinto (*huang wu*). È allora, quando questa calma interiore è ben stabilizzata, che la respirazione nasale si fa gradatamente più leggera e finisce con l'arrestarsi.

L'embrione

L'idea di embrione d'immortalità è ripresa dallo sviluppo dell'embrione umano che, secondo i cinesi, dura dieci mesi. Il numero dieci attribuito alla seconda tappa è simbolico: difatti l'embrione del soffio dev'essere trattenuto fino a quando non vi è più nemmeno una particella di oscurità o la minima traccia di dispersione del pensiero.

Lo *Hsin Ming Fa Chue Ming Chih* dà uno schema che pone a confronto le tappe che conducono al concepimento di un essere umano con quelle della formazione dell'embrione d'immortalità (90).

Il *Chi-lun* paragona lo sviluppo dell'embrione d'immortalità ai quattro tipi di *dhyāna*, o *samadhi*, del buddhismo: col primo si ferma il pensiero, col secondo si ferma la respirazione, col terzo si ferma il polso e col quarto lo spirito entra nell'assorbimento profondo. L'embrione d'immortalità, formato a partire dal vero soffio, è a sua volta definito in molti testi « particella di vera

(90) Pag. 193. Cfr. schema a pag. (Lo schema manca nell'edizione curata da *Lu K'uan Yü* - N.d.C.).

All'interno del midollo spinale



vero soffio.

Il soffio del cielo anteriore si trasforma in perla (*Sarira*)



Il *Sarira* si trasforma in *Sarira* del Sakyamuni



All'esterno luce dorata

Il *Sarira* del Sakyamuni (Buddha) si trasforma in luce interiore



Le due luci si fondono in un'unica luce

Embrione del Tao



L'embrione del Tao è il mio corpo



Bolla di soffio nelle secrezioni.



Globuli rossi del sangue
Rosso del sangue



Globuli bianchi
perle di sangue



sangue e vero soffio



Essenza Yang



Spermatozoi



luce » (91). In alcuni è descritto, specialmente all'inizio del suo sviluppo, come una perla o una goccia di rugiada: il *Kang Tong Chi* parla della perla-bambino che scalda e si conserva (92), e parecchie opere del *Tao Chang* che trattano di alchimia interiore portano nel titolo l'espressione « perla misteriosa » (*Hsuan chu*) (93). L'espressione « perla di rugiada » (*La chu*) è usata specialmente nel TT 60: « I due soffi si annodano nel corpo in una perla di rugiada che cade nel campo di cinabro » (94). Possiamo citare anche un testo più tardivo, il *Ku-shen Pi'an*, preceduto da una prefazione del 1315: « Quando il soffio originale incomincia a nascere, è come un grano o una perla di rugiada o una goccia d'acqua » (95).

L'idea della perla di rugiada si trova anche in una descrizione della creazione dell'universo in un testo di alchimia interiore che risale probabilmente all'epoca dei Song, il *Hou-yuan Pai-jing chen Ching*: « Al principio è il caos, in seno al Vuoto e al Non-essere si trova il soffio luminoso che, giunto al suo apogeo, genera la grande oscurità, la quale, giunta al suo apogeo, genera l'umidità che, al suo apogeo, si condensa in bruma e in rugiada... » (96). Nel complesso da questi testi si ricava l'idea generale di goccia luminosa, di punto condensato, quintessenza di vita e di luce da custodire gelosamente come un gioiello e da condurre a pieno sviluppo.

Nei testi anteriori ai Song esisteva la nozione di embrione d'immortalità? Un testo della Sesta Dinastia, il *Huang-t'ing Nei Ching*, dice: « Al suono di liuto dello spirito che risuona tre volte danza l'embrione immortale »; e, al capitolo 20: « Coloro che cercano l'immortalità respirano il soffio primordiale... Occorre condensare l'essenza e nutrire la matrice per la generazione di un corpo vivente. Se si conserva l'embrione e s'interrompe l'essenza, si può vivere a lungo » (97). Si è tentati di vedere in queste espressioni la descrizione delle stesse pratiche di cui ci occupiamo qui, benché il testo

(91) Cfr. *Hsian T'ien Jin T'an Ta-tar hsuan-ao Ku-chue*, TT 134, n. 279, preceduto da una prefazione del 1151.

(92) *Kang Tong Chi*, cap. 13.

(93) Questo termine figura anche nel *Chuang chi*, cap. 12: « Il re passeggiava al Nord del fiume color del fuoco. Ascese il Kun-lun e, mentre si preparava a ritornare al Sud, si accorse di aver perduto la perla misteriosa... ».

(94) TT 60, n. 136, commento degli Yuan.

(95) *Ku-shen Pi'an*, TT 119, n. 252, j. Hsia, pag. 9b, con una prefazione del 1315.

(96) TT 344, n. 660.

(97) *Huang-t'ing Nei Ching*, cap. 1 e cap. 20.

in sé non ci permetta di affermarlo. Lo stesso si può dire del *Pao Pu-chi*, testo del IV secolo, che al capitolo 19 cita i titoli dei seguenti testi taoisti: *Libro del ritorno alla matrice* (*Chen Pao Tai Ching*) e *Libro dell'embrione di giada dell'uomo perfetto* (*Chen-len Yu-t'ai Ching*). Sfortunatamente questi testi sono andati perduti, ed i soli titoli non bastano per rispondere alla domanda.

Il concetto buddhista di *Tathāgatagarbha*, « embrione di *Tathāgata* », ha forse influito, e in che misura, sull'idea di « embrione santo », o embrione d'immortalità, così largamente diffuso dall'epoca dei Song in poi? Secondo il *Hui Ming Ching*, la rappresentazione grafica dell'embrione santo si troverebbe nell'edizione originale del *Śurangamasūtra*, sūtra buddhista apocrifo dell'VIII secolo: « I monaci ordinari, non avendo mai sentito parlare dell'embrione, hanno commesso l'errore di omettere questo disegno. Oggi, grazie alle spiegazioni di certi adepti, sappiamo che il *Tathāgata* conosceva il vero lavoro sull'embrione del Tao... » (98). E tutte le scuole che praticano un sincretismo di buddhismo, confucianesimo e taoismo accostano il concetto di embrione santo al *Tathāgatagarbha*, « embrione di *Tathāgata* », o al *Dharmakāya*, « Corpo della Legge » — cioè la natura-di-Buddha che è in ognuno di noi. Anche nello *Hsin Ming Hui Chih* è scritto: « Quando il regime del fuoco è sufficiente, l'embrione è completato, il bambino nasce. I buddhisti lo chiamano *Dharmakāya* » (99).

Embrione di soffio e respirazione embrionale.

La formazione dell'embrione di soffio nel campo di cinabro è legata al concetto della respirazione embrionale, particolarmente sviluppato sotto i Tang. Difatti, l'elasticità della lingua cinese permette d'interpretare l'espressione « *T'ai Hsi* », sia come « respirazione embrionale » che come « respirazione dell'embrione » o « respirazione della matrice », dato che da una parte (*T'ai*) significa

(98) *Hui-ming Ching*, in Wu Liu, *Hsian-chung Kuan-ji*, pag. 394. Notiamo che il termine *Sheng tai*, « embrione santo », è usato in un testo del buddhista Chong-mi (780-841) sulle origini del buddhismo *chan* (zen), il *Chan Yuan chu Kuan-ji Tu-Hsu*, TT 2015, pag. 402c, dove si parla di « nutrire lo *shen* e far crescere l'embrione santo ». Troviamo questo termine anche nei *Dialoghi di Mazu* (*Mazu yü lu*, in *Hsu-chang Ching*, 2, 24, 5). Mazu fu uno dei più grandi maestri *chan* dell'ottavo secolo.

(99) *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 4, cap. 7.

a volte embrione e a volte matrice, e dall'altra nel cinese antico due termini accostati possono essere giustapposti o subordinati.

Il rapporto tra respirazione embrionale ed embrione sembra stabilirsi sotto la dinastia dei Tang. Uno dei primi testi di alchimia interiore, il *T'ai shang Kinao Hsin-yin Miao Ching* di Chang Kuo (VIII secolo), afferma: « Il soffio dell'Uno è la respirazione embrionale. La matrice è il palazzo che racchiude l'energia spirituale, la respirazione è il punto di partenza per la trasformazione in embrione. La respirazione genera la respirazione, e l'energia spirituale è l'embrione; senza la respirazione non si può realizzare l'embrione; senza l'energia spirituale la respirazione non ha governatore. Così, l'energia spirituale è il governatore della respirazione, la respirazione è la radice dell'embrione, e la matrice è la casa della respirazione... » (100).

Il rapporto tra embrione e respirazione embrionale è espresso in modo ancora più conciso in un'opera brevissima spesso citata dai testi di alchimia interiore, il *Kao shang Yu Huang T'ai-hsi Ching*, molto affine a quella di Chang Kuo e press'a poco della stessa epoca. Eccone il testo: « Il venerabile Celeste Imperatore di giada disse: L'embrione incomincia a formarsi partendo dal soffio dominato (101) e la respirazione del soffio s'instaura ad embrione esistente. Quando il soffio entra nel corpo, si parla di nascita, quando lo spirito ne esce e lascia il corpo, si parla di morte. Sono quindi l'energia spirituale e il soffio che ci permettono di vivere a lungo. È per questo che occorre mantenere il vuoto e da lì trattenere il soffio e l'energia spirituale: quando questa circola, il soffio circola, quando ristagna, anche il soffio ristagna. Se si desidera vivere a lungo, è necessario che l'energia spirituale e il soffio si fissino reciprocamente, che cessi ogni attività mentale, che l'energia spirituale sia senza fluttuazioni, senza entrate né uscite. Se così si pratica costantemente, con diligenza, ci si trova in modo naturale sulla vera via » (102).

Secondo un commento a questo testo inserito nel *Chun-chi Chi-chian* dei Song (103) l'embrione si forma a tre pollici al di

(100) TT 112, n. 225, pag. 7a.

(101) Secondo il *Chi-lun* di Wu Chong-hsu che, nel capitolo 8, cita e commenta questo testo, il termine « fu » significa sia nascondere e occultare che domare e dominare.

(102) TT 24, n. 14.

(103) *Yun-yi Chi-chian*, j. 60.

sotto dell'ombelico, ed è lí che si attua l'unione fra l'energia spirituale ed il soffio che lo genera.

La similarità tra le due concezioni continua nel corso dei secoli: un testo del *Tao Chang*, del XII secolo o posteriore (104), è un miscuglio di speculazioni sull'embrione d'immortalità dell'alchimia interiore e su varie tecniche di respirazione embrionaria, spesso re-interpretate (105). Tale assimilazione è però fatta consapevolmente dagli autori della scuola Wu Liu: lo *Chi-lun* di Wu Chong-hsu contiene un capitolo intero sul *T'ai hsi* che evidentemente è da interpretare come « respirazione dell'embrione » (106).

Da un punto di vista fisiologico vi è analogia tra « respirazione dell'embrione » e « respirazione embrionaria ». Nella maggior parte dei testi dei Tang sulla respirazione embrionaria, questa è descritta come causante la sospensione della respirazione esterna. Nei testi di alchimia interiore, la sospensione della respirazione esterna si ha anche nel corso della seconda tappa, quella in cui si forma l'embrione.

Questa sospensione della respirazione non è che uno dei tanti cambiamenti psico-fisiologici che accompagnano la formazione dell'embrione. Così, secondo i testi della scuola Wu Liu (107), al quarto e quinto mese dell'embrione l'appetito diminuisce e poi scompare; al sesto-settimo mese non si ha piú sonno e verso il nono mese la respirazione nasale e la circolazione del soffio interno nei meridiani si arrestano. È allora che ci si trova dotati dei sei poteri soprannaturali quali sono esposti nel buddhismo (108).

Il *Chi-lun* (109) ammonisce a non usare i poteri che compaiono alla fine di questa tappa, quali la facoltà di predire l'avvenire ecc.: è solo non usandoli che si può trasformarli in saggezza e passare alla terza tappa, lo sviluppo del feto immortale.

(104) *Chu-chen Sheng t'ai shen yong jue*, pag. 8b. TT 570, n. 826.

(105) Il testo citato dà la formula del soffio embrionario di Cheng Kuo e dice che *T'ai* è il palazzo che accoglie la vita.

(106) *Chi lun*, cap. 9, in Wu Liu, *Hsian chiung Kuon-chi*, pag. 213.

(107) *Wu Liu chuan-chi*, pag. 293.

(108) Essi sono: coscienza soprannaturale, visione divina (possibilità di vedere tutto e dovunque), udito divino, conoscenza dell'animo degli altri, conoscenza delle proprie vite precedenti, onnipresenza.

(109) *Wu Liu chuan-chi*, pag. 293.

Terza tappa: Sublimazione dell'energia e suo ritorno alla Vacuità

L'embrione nasce alla conclusione della seconda tappa, quando è stato completato in seno al campo di cinabro mediano. Per farlo nascere, esso viene elevato mentalmente al campo di cinabro superiore, centro della terza tappa. Secondo Nan Huai-chin (110) si è immersi allora in un dolce calore unito ad una sensazione di oblio del corpo e dello spirito che sembrano dissolti in un alone di luce: questa sensazione è piú intensa a livello della testa. E si ha inoltre l'impressione che tutto l'universo si sia ritirato nell'adepto e sia da lui riassorbito. Le quattro fasi di questa tappa sono indicate con le espressioni: « I tre fiori si riuniscono al sincipite », « I cinque soffi rendono omaggio all'origine », « Allattare il feto per tre anni » e « Meditare per nove anni con la faccia al muro ».

1) *I tre fiori si riuniscono al sincipite (San-hua Chu T'ing).*

Quando lo spirito ha conseguito la quiete estrema, dopo la conservazione dell'embrione d'immortalità e la riunione dello Hsin e del Ming, i tre « rimedi » (essenza, soffio, energia spirituale) fioriscono: entro l'essenza compare il fiore di piombo, entro il soffio compare il fiore d'argento, entro l'energia spirituale compare il fiore d'oro (111).

Quest'idea ricorre costantemente nel *Chuan Tao chi*, un testo dell'inizio dei Song (112), in cui è spesso ripetuto: « Le tre famiglie si incontrano » (*San-chia Hsiang chian*) (113), e nello *Hsin Ming Hui Chih* (114) è scritto: « Corpo, spirito e pensiero sono le tre Famiglie; quando esse s'incontrano, l'embrione è completato. Essenza, soffio ed energia spirituale sono le tre origini: quando esse ritornano all'Uno, il cinabro è realizzato. Per ricondurre i tre all'Uno è necessario essere nella quiete e lo spirito dev'essere vuoto ».

(110) *King-chu yu Chang sheng Pu lao*, pag. 210.(111) Questi sono i tre fiori secondo il *T'a cheng chie Ching* attribuito a Liu Hua yang. Secondo lo *Hsian-hsue Chi T'ian*, i tre fiori sono invece il fiore di giada, il fiore d'oro e il fiore della realtà.

(112) La si trova anche nel TT 27, n. 25.

(113) Cfr. *Wu chen P'ian Shang*, e TT 134, n. 279, pag. 5b; inoltre *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 1.(114) *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 1.

2) *I cinque soffi rendono omaggio all'origine (Wu-chi Chao Yuan).*

Si tratta dei soffi dei cinque visceri, o dei cinque elementi (fuoco, legno, acqua, terra, metallo). I pareri differiscono quanto al luogo dove va reso l'omaggio, chiamato « l'origine »; secondo certi testi si tratterebbe del sincipite, secondo altri, dell'origine di tutti i meridiani del soffio, cioè del campo di cinabro inferiore. Secondo altri ancora si tratterebbe della fonte prima dei cinque soffi che si rivolgerebbero quindi ognuno alla propria origine. Quest'ultima interpretazione è quella dello *Hsin Ming Hui Chih*: « Il soffio dell'unità si divide e genera i due principi primi (*Yin* e *Yang*) e questi si dividono in cinque, nelle cinque direzioni. Se il corpo è immobile, l'essenza è rafforzata e l'acqua ritorna alla sua origine, il soffio è rafforzato e il fuoco ritorna alla sua origine. Se la natura profonda è quiescente, le anime Hun sono occultate e il legno ritorna alla sua origine. Se le emozioni sono abbandonate, le anime Po sono sepolte e il metallo ritorna alla sua origine. Quando i quattro elementi sono placati e armonizzati, il pensiero creativo viene fermato e la terra ritorna alla sua origine. Questo è ciò che s'intende con " I cinque soffi ritornano (o: "rendono omaggio") all'origine" » (115).

Questa espressione è ripetuta continuamente nel *Chuan Tao chi*; e la ritroviamo anche in un breve testo del *Tao chang* (116), dove si riferisce all'idea dell'inversione del ciclo di generazione dei cinque elementi, che abbiamo già incontrato nel *Kan T'ong Chi* e nei testi di alchimia interiore, specialmente nel *Long-hu Chung T'an Ching*, di cui un estratto si trova nel TT 68: « I reni corrispondono all'acqua. Il fuoco nasce in seno all'acqua. Il cuore corrisponde al fuoco. L'acqua nasce in seno al fuoco. Il fegato corrisponde al legno, che cresce all'Ovest. I polmoni corrispondono al metallo che nasce all'Est. Questo è il principio per l'inversione dei cinque elementi... .. Non ci si deve fermare all'inversione dei cinque elementi, ma occorre anche invertire i tre campi di cinabro » (117).

Ma Tan Yang, uno dei Sette Saggi della scuola del Nord – per cui l'inversione dei cinque elementi corrisponde a precise sensa-

(115) Fasc. 2, pag. 42b.

(116) *Yuan shi T'ian-chun Shu Te Tao Liao-shen Ching*, TT 27, n. 25.(117) *Hsin chen T'ai chi Hun Yuan T'u*, TT 68, n. 149, pag. 14a.

三家相見圖

身心意是誰分作三家

大道玄微見此圖分明有象不模糊
先將一二為之用三四中當共一都

肝青為父
肺白為母
心赤為女
脾黃為神
腎黑為子
于五行始
三物一家
都歸戊巳

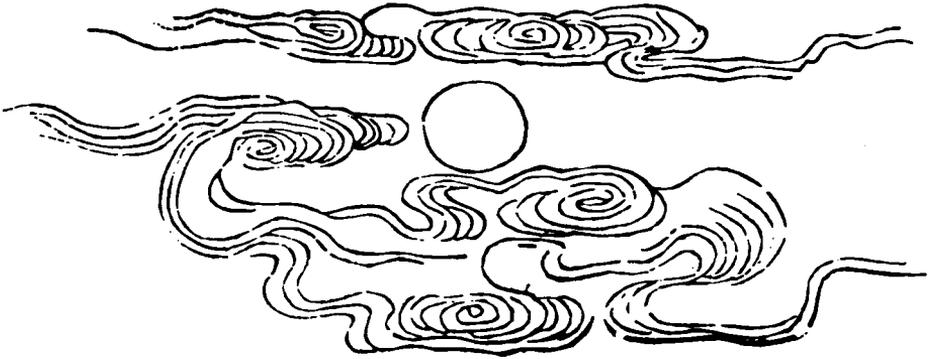
不用五金併八石只求三品共一室
煉成一顆如意珠軟似堯羅紅似日

精氣神由我合成一箇



Tav. 17. Incontro delle tre famiglie.
Da Hsin Ming Hui Chih, fasc. 1.

五氣朝元圖



Tav. 18. Disegno dei cinque soffi che rendono omaggio all'origine.
Da *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 1.

zioni – impiega termini piú fisici: « Lo studio del Tao consiste unicamente nel trattenere il soffio. Il signore del cuore discende, il soffio dei reni sale fino alla milza. Il soffio originale va e viene senza disperdersi e il cinabro si accumula. Sul cammino delle andate e venute tra il fegato e i polmoni, colui che si è disciplinato per lungo tempo alla calma lo conosce da se stesso » (118).

Osserviamo ancora che il *Huang T'ing Wei Ching*, della fine degli Han, dice: « I cinque soffi si riuniscono nel salone del palazzo », e parla di « ricevere in udienza le cinque divinità e armonizzare le tre luci ».

3) *Allattare il feto per tre anni*

Questa fase è molto piú difficile delle altre da analizzare e descrivere dato che si pone su un piano al di là dei sensi e della cognizione mentale. È espressa in modo molto diverso dai vari alchimisti, le rare volte che ne parlano. Un fatto è certo: molti pericoli sovrastano l'adepto a questo stadio. Prima di tutto, l'embrione ha la tendenza ad uscire dalla « porta del cielo » (il sommo della testa) ma, poiché il neonato non è ancora abbastanza solido, occorre riprenderlo immediatamente. Lo si chiama « energia spirituale *Yin* » (*Yin sheng*) e dev'essere ancora allattato per tre anni nel campo di cinabro superiore; nel corso di questo periodo l'energia spirituale *Yin* dev'essere trasmutata in energia spirituale interamente *Yang* (*Yang sheng*). Non si deve soffermare il pensiero sul fatto che il neonato si trova nel campo di cinabro superiore; questa entità deve solo illuminare il campo, fusa con il Grande Vuoto: è l'inizio dell'allattamento.

Allattare il feto è rafforzare lo *Yang sheng* e abituarlo ad uscire allontanandosi sempre piú dal corpo, fino a valicare i confini del tempo e dello spazio.

Quindi lo *Yang sheng* va e viene, è unito al corpo se vuole stare nel mondo, se ne distacca se vuole spaziare liberamente tra le isole degli immortali. È in questa possibilità di andare e venire che sta uno dei pericoli che minacciano l'adepto, e qui ha molta importanza discernere lo *Yin sheng* dallo *Yang shen*. Quest'ultimo

(118) In Tan Yang, *Chen-len Yu-lu*, TT 728, n. 1057.

閃閃白毫端裏湧出無相寶相之金身

毘盧頂上行
寂滅海中戲
奇哉此妙門
佛祖曾授記

佛因半偈於全身
高證巍巍常德尊
了得涅槃正法眼
金剛不壞體長存

心同虛空界
示等虛空法
証得虛空身
無是無非法

陽神出現奇



陽神出現
燦燦金光
乘彼白雲
逍遙帝鄉

見身無佛是佛身
了心如幻是佛幻
了得身心本性空
斯入與佛何殊別

虛空無內外
心法亦如此
若了虛空故
是達真如理

炎炎舍利光中普現三千大千之世界

Tav. 19. Disegno dell'apparizione e dell'energia spirituale Yang.
Da Hsin Ming Hui Chih, fasc. 4.

è di color dorato, ed è spesso descritto come una particella di luce (119); assomiglia al corpo di carne dell'adepto poiché è una sua riproduzione in miniatura, visibile agli altri. Per contro, se l'adepto stesso ha l'impressione che un corpo, formale o informale, esca da lui e non è visibile ad altri, si tratta dello *Yin sheng*, che è nient'altro che un corpo di sogno (120).

Secondo Nan Huai-chin (121) queste uscite dello *Yin sheng* possono verificarsi negli adepti che non si trovano ancora alla terza tappa, o in persone debilitate, o in chi è vicino alla morte, o in coloro che soffrono di malattie mentali o nervose, ed è un fenomeno poco desiderabile.

L'uscita dello *shen* può aversi nel momento del grande riassorbimento dello spirito, durante lo sviluppo dello *Yang* mediante la contemplazione interiore, quando ancora nello *Yang* sussiste dello *Yin*. Occorre essere pronti a riassorbirlo poiché, non essendo consolidato, può dissolversi, o essere preda di ogni specie di dèmoni. Un altro pericolo è appunto l'apparizione di un gran numero di dèmoni che vengono ad attaccare lo *Yang* e su questo pericolo insiste molto Wu Chung-hsu. Poiché i dèmoni appartengono al mondo dello *Yin*, della terra, il loro attacco può essere interpretato come un ultimo tentativo di difesa dello *Yin* prima che esso scompaia. Anche il *Chuan T'ao-chi* (122) mette in guardia l'adepto contro i dèmoni che possono venire dall'esterno o dai sogni e anche dalla veggenza interiore che gli porta ogni specie di profumi, di suoni e di visioni meravigliosi ed una straordinaria euforia. Ritroviamo tali avvertimenti nello *Hsin Ming Hui Chih* che parla della comparsa di fenomeni luminosi, di visioni di belle donne che suonano musiche affascinanti, e di ogni genere di cose attraenti (123). Tutto questo ricorda l'ultima lotta del Buddha nel corso della quale Mara – dèmone dell'illusione – tentò di deviarlo con ogni sorta di visioni paradisiache.

Un altro tipo di pericolo è indicato dai taoisti contemporanei

(119) *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 4, pag. 23.

(120) *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 4, pag. 19: « Lo *Yin shen* ha solo un'ombra e niente corpo, ed è ciò che la gente chiama un immortale-dèmone (*hui hsian*). Lo *Yang shen* ha un'ombra e un corpo, ed è ciò che viene chiamato un immortale-celeste ».

(121) *Ching-chuo Yu Chang sheng P'u-lao*, pag. 212.

(122) Cap. 17.

(123) *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 4, pag. 16.

nella confusione che può essere fatta da persone poco avvertite fra lo stato mistico di questa tappa e certi stati psicopatologici.

Come si vede il lavoro è essenzialmente spirituale, è un modo di trascendere le limitazioni del corpo fino a riempire le dieci direzioni; si parla allora di « energia spirituale che non è più energia spirituale » (*Shen P'u shen*). Tuttavia il suo risultato, lo *Yang sheng*, è considerato proprio reale, poiché è visibile agli altri. Ricordiamo a questo proposito la leggenda di Cheng Po T'uan, noto taoista dell'XI secolo. Egli aveva studiato anche il buddhismo *chan*, ed un giorno fece una gara con un altro maestro *chan*: dovevano compiere un viaggio in spirito e andare a cogliere un fiore in un luogo stabilito. Al ritorno, la descrizione del maestro *chan* dimostrò che egli aveva compiuto il viaggio, ma solo Cheng Po T'uan aveva riportato il fiore. Cheng Po T'uan dichiarò: « Il vero spirito appare con un corpo, ed è chiamato *Yang sheng* ».

4) Meditare per nove anni con la faccia al muro

Pervenuti a questa tappa, non vi è più spirito da sublimare (*shen*) o da cristallizzare, né Tao da coltivare, né realizzazione di uno stato d'immortale o di Buddha. Non vi è che la contemplazione nata dalla totale concentrazione e che conduce alla fusione nel Vuoto.

Secondo il commento di un testo di Lü Chun Yang (124), in ognuno dei nove anni si trasforma una parte del corpo – il soffio, il sangue, le vene, i muscoli ecc. – fino a quando l'intero corpo è costituito da puro Yang.

L'espressione « meditare per nove anni con la faccia al muro » allude alla leggenda di Bodhidharma, primo patriarca in Cina del buddhismo *chan* (zen) che avrebbe meditato per nove anni con la faccia rivolta verso un muro e con le palpebre tagliate per non rischiare un solo attimo di sonnolenza. Come si vede, anche qui troviamo ancora le tracce dell'influenza buddhista.

Conclusione

Le descrizioni fisiologiche di Chao Pi Ch'en e dei taoisti della scuola Wu Liu possono facilmente essere oggetto d'ironia e di critica da parte dei medici occidentali per la loro imprecisione e i loro errori grossolani, quando si tenta di far corrispondere le cognizioni taoiste a quelle occidentali nel campo medico. Occorre comprendere l'accostamento taoista alla fisiologia, fondato sull'osservazione minuziosa e perseverante di certi meccanismi psicofisiologici, che esprime in *sensazioni e percezioni* i risultati di tale osservazione; senza di che, l'importanza attribuita alle percezioni non può che accentuare l'apparente irrazionalità di certi postulati.

Anche se non conoscevano il sistema ormonale quale è conosciuto oggi, non si può non riconoscere che i taoisti sapessero influire sul sistema endocrino e che la loro intuizione dei diversi meccanismi fisiologici fosse superiore e profonda. Difatti la tecnica di « riparazione del cervello » ad opera dell'essenza invertita appare un mezzo atto a stimolare il sistema ormonale. Inoltre, gli esercizi di respirazione sostengono un ruolo importante nell'alchimia interiore; e noi oggi sappiamo che l'attrito dell'aria contro le mucose nasali attiva l'ipofisi, l'epifisi, la tiroide ecc. Non si può non notare l'importanza attribuita dai taoisti in generale, e da Chao Pi Ch'en in particolare, alle secrezioni umorali del corpo: saliva, lacrime, muco nasale, seme ecc. La loro importanza è legata al valore che l'acqua – con tutto ciò che vi è associato – ha per i taoisti. Ad esempio, nel *Wen shi Chen Ching*, troviamo questo chiaro accostamento: « Kuan Yin-hsi disse: Si contempla il Tao come si con-

templa l'acqua... Chi non sa che la saliva, i liquori, le secrezioni, le lacrime del nostro corpo sono acqua? » (125).

Nell'opera di Chao Pi Ch'en e nei testi di alchimia interiore il lavoro mentale e psicologico è essenziale. Esso differisce dai metodi taoisti del *Kun Si*, « Trattenere il pensiero », in quanto le visualizzazioni vi hanno un posto meno importante, ma il conteggio nel corso delle respirazioni e dell'inversione dell'essenza destinati a fermare il pensiero ed a stabilizzare la concentrazione dello spirito, e la pratica della meditazione, hanno una parte preponderante. È grazie alla concentrazione mentale che è possibile invertire l'essenza e far crescere la luce interiore. È qui che appare il legame molto stretto, per i taoisti, tra psicologia e fisiologia, tra materia e spirito: ogni cambiamento nello spirito determina un cambiamento fisiologico, accostandosi in questo all'alchimia occidentale per cui era possibile trasformare la materia per mezzo dello spirito. Sotto questo aspetto i taoisti vengono spesso contrapposti ai buddhisti, in quanto i buddhisti si occupano solo dello spirito, lo *Hsin*, mentre i taoisti praticano la doppia coltivazione, dello *Hsin* e del *Ming*, poiché non vi è dicotomia tra corpo e spirito.

Leggendo la descrizione dell'opera alchemica non si può non essere colpiti dal tema della produzione del feto, del neonato, già contenuto nel *Tao Te Ching* di Lao Tse ma qui espresso in modo molto più preciso. Vi è nei taoisti un'aspirazione a reintegrarsi nello stato embrionale – caos, indifferenziazione, benessere supremo – stato al quale cercano di ritornare invertendo il corso dei processi che conducono alla morte. Tale inversione è strettamente legata all'inversione della direzione del seme.

Il problema della morte ha quindi una soluzione originale: gli si volge la schiena per tornare all'infanzia, alla matrice, e così pervenire all'immortalità. Wu Liu stabilì una precisa correlazione tra lo sviluppo dell'essere dallo stato embrionale fino all'età adulta e le tappe che conducono all'immortalità (126): « Il cammino umano è quello che conduce al compimento di un corpo generato. Il primo cambiamento si ha quando i due soffi – del padre e della madre – divengono un soffio solo, che si trasforma in embrione. Il secondo cambiamento avviene quando l'embrione di dieci

(125) *Wen shi Chen Ching*, cap. 1.

(126) *Chi lun* di Wu Chung hsu, in *Wu Liu Kuan chi*, pag. 50.

mesi respira il soffio della vita e lo spirito, che è la sua propria natura, sta per venire al mondo. Il terzo cambiamento si verifica quando, al termine del processo di crescita fino ai 16 anni, l'essenza e il soffio raggiungono il loro apogeo. Questi sono i tre cambiamenti. Similmente avviene nella coltivazione dei tre passaggi per il conseguimento dell'immortalità. Il primo è la sublimazione dell'essenza e la sua trasmutazione in soffio, il secondo è la sublimazione del soffio e la sua trasmutazione in energia spirituale, il terzo è la sublimazione dell'energia spirituale e il suo ritorno al Vuoto ».

Se il tema dell'embrione ha un ruolo preponderante e tale da giustificare i numerosi passi del testo contenenti esercizi per il suo sviluppo, quello della creazione non è meno importante. In quest'opera il taoista è assimilato sotto molti aspetti a una donna incinta, e basti citare una sola frase dello *Hsin Ming Hui Chih* (127): « Quando il cinabro è cotto è indispensabile proteggere il feto con amore materno ».

Nel taoismo antico la nozione d'immortalità sembra implicare l'immortalità anche del corpo, poiché il realizzato saliva al cielo in pieno giorno, con il corpo, visibile a tutti. Se si aprivano le bare, queste venivano trovate vuote, i corpi sostituiti da una spada o da un oggetto personale dell'adepto. Qui l'immortalità è vista come uno stato al di là del corpo e dello spirito, al di là degli opposti vita-morte; e se gli autori ammettono che il loro corpo di carne un giorno morirà, dichiarano di essere divenuti signori del loro destino, di essere cioè in grado di scegliere il momento della morte, o per lo meno di conoscerlo.

L'immortalità, o meglio la longevità, non è lo scopo unico di queste pratiche; con esse vengono altresì risolti i principali problemi umani. Nel corso delle tre tappe dell'opera alchemica il taoista apprende ad eliminare il desiderio sessuale che turba la pace interiore, ma ad accrescerlo quando serve a migliorare la salute e a conquistare la longevità. Con la seconda tappa, viene ridotta la necessità di alimentazione; notiamo per inciso che qui la longevità è ancora legata ad una riduzione di nutrimento. Nel taoismo antico vi erano molte pratiche che consentivano di astenersi dai cereali (nutrimento), di nutrirsi di soffio e di ottenere l'immortalità. Qui, la diminuzione del bisogno di cibo compare

(127) *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 4, cap. 7.

durante la sublimazione del soffio. Nel corso della terza tappa infine diminuisce il bisogno di sonno. Anche gli indumenti perdono la loro importanza in quanto vi è aumento del calore interno. L'ideale taoista è quindi una vita frugale, al riparo dalle più elementari necessità fisiologiche.

Inoltre, queste pratiche conferiscono poteri soprannaturali quali la chiaroveggenza, i viaggi nello spazio del nuovo corpo-feto, lo *Yang sheng*, o energia spirituale *Yang* ecc. Quest'ultima facoltà ricorda quella analoga degli sciamani, ma mentre per questi si tratta di viaggi dello spirito (i taoisti direbbero: dello *Yin sheng*), nel caso dei taoisti si ha una concretezza « fisica ».

Nel testo di Chao Pi Ch'en, come nell'alchimia interiore in generale, l'adepto è talvolta la sede di sublimazioni, altre volte l'immagine del macrocosmo con il cui moto egli si armonizza, per finire con l'essere creatore e, per così dire, partoriente. Questo compimento dell'opera della natura da parte dell'adepto, simbolicamente espresso con i temi della cottura, della « rivoluzione celeste » e del parto, si ritrova con simboli analoghi nell'alchimia occidentale. Ci sembra interessante dare qualche esempio di questa continuità delle strutture simboliche.

Nella descrizione che fa Filalete dello stesso risultato si può cogliere l'eco della professione di fede di Chao Pi Ch'en nella sua introduzione: « (L'adepto) possiede una medicina universale atta sia a prolungare la vita che a guarire tutte le malattie. Così che un solo adepto, se è veramente tale, è in grado di restituire la salute a tutti i malati di tutto il mondo » (128).

La cottura del rimedio sottoposto al regime del fuoco segue ritmi precisi che aderiscono ai ritmi della natura – giorni, stagioni, anni ecc. Ritroviamo la stessa idea in alchimisti occidentali quali Basilio Valentino (129): « Il sale dissolve l'anima metallica che gli serve da corpo e la tiene così strettamente avvinta che le è ormai impossibile sfuggire, a meno che non si commetta qualche errore nell'applicazione del fuoco che segue il ritmo delle stagioni, ciò che è considerato una delle maggiori difficoltà dell'opera ».

Il parallelo tra macrocosmo e microcosmo è continuamente stabilito nei testi di alchimia occidentale, e Fulcanelli insiste molto

(128) Ireneo Filalete, *Introitus apertus ad oclusum regis palatium*, cap. 35.

(129) Basilio Valentino, *Le dodici chiavi della filosofia*, VII figura, pag. 160.

sul fatto che « l'alchimista deve seguire strettamente, nella sua realizzazione microcosmica, tutte le modalità della Grande Opera del creatore » (130).

Si noti che anche la forma della rivoluzione celeste, la circolazione ad anello dei taoisti, si ritrova in descrizioni del processo di base nell'alchimia occidentale, la sublimazione: « Prendi il corpo e fallo cuocere convenientemente a fuoco continuo fino a quando si alzino la rugiada e i vapori; e che essi ricadano in gocce, giorno e notte senza interruzione » (131).

Abbiamo visto che l'adepto dell'alchimia interiore è esplicitamente assimilato a una donna incinta, ed il simbolismo della dualità, cooperante per la produzione del frutto, ricorre continuamente nella descrizione della preparazione del rimedio. Prima di tutto, dice Chao Pi Ch'en, « senza un compagno ricco e che sia un buono strumento per la dottrina non si può realizzare la sublimazione in sette giorni della grande panacea »; e Basilio Valentino scrive: « L'uomo senza la donna è considerato come un corpo diviso in due, e similmente la donna senza l'uomo è considerata mezzo corpo, poiché ognuno non può da solo produrre alcun frutto. Ma allorché vivono uniti dal vincolo coniugale il corpo è completo e l'accrescimento può risultare dal loro seme » (132).

Ricordiamo anche Nicolas Flamel e sua moglie Perenelle, che egli aveva associato al suo lavoro alchemico, e che aveva fatto raffigurare nelle « Figure Geroglifiche » dell'Ossario degli Innocenti, specialmente nella terza figura. Egli precisa nel suo commento: « In tal modo io ti ho raffigurata qui, che tu hai due nature riconciliate che (se governate con saggezza) possono formare un embrione nella matrice del Vaso; e partorirti poi un Re potentissimo, invincibile e incorruttibile poiché sarà una mirabile quintessenza » (133).

Non è possibile ricordare qui tutti i numerosissimi passi di opere alchemiche dove si insiste sull'indispensabilità della congiunzione dei semi, poiché essi costituiscono i principi attivi dei composti dell'Opera che compaiono quando sono purificati. Citiamo soltanto questo avvertimento di Flamel: « Apri i tuoi occhi, caro

(130) Fulcanelli, *Le dimore filosofali*, Edizioni Mediterranee, Roma 1973, vol. II, pag. 26.

(131) Ireneo Filalete, *Introitus apertus ad occlusum regis palatium*, cap. 29.

(132) Basilio Valentino, *Le dodici chiavi della filosofia*, pag. 153.

(133) Nicolas Flamel, *Il Libro delle Figure Geroglifiche*, Edizioni Mediterranee, Roma 1978, pag. 92.

lettore, vedi, e comprendi che lo sperma dei filosofi è un'acqua viva, e che la loro terra è il corpo imperfetto; la terra è chiamata madre perché contiene e include tutti gli elementi; e per questa ragione, quando lo sperma del mercurio è unito con la terra del corpo imperfetto, questo è chiamato la congiunzione » (134).

La nascita della pietra (l'embrione) nella luce, stato superiore dell'energia, è descritta in numerose opere alchemiche. Citiamo per tutti Michel Maier: « L'embrione è racchiuso nel ventre di Borea gonfio di aria; solo quando sarà nato vivo in questa luce potrà superare tutte le fatiche degli eroi con l'arte, l'abilità, la forza corporea e lo spirito » (135).

(134) Nicolas Flamel, *Il Desiderio Desiderato*, in *Il Libro delle Figure Geroglifiche*, Edizioni Mediterranee, Roma 1978, pag. 173.

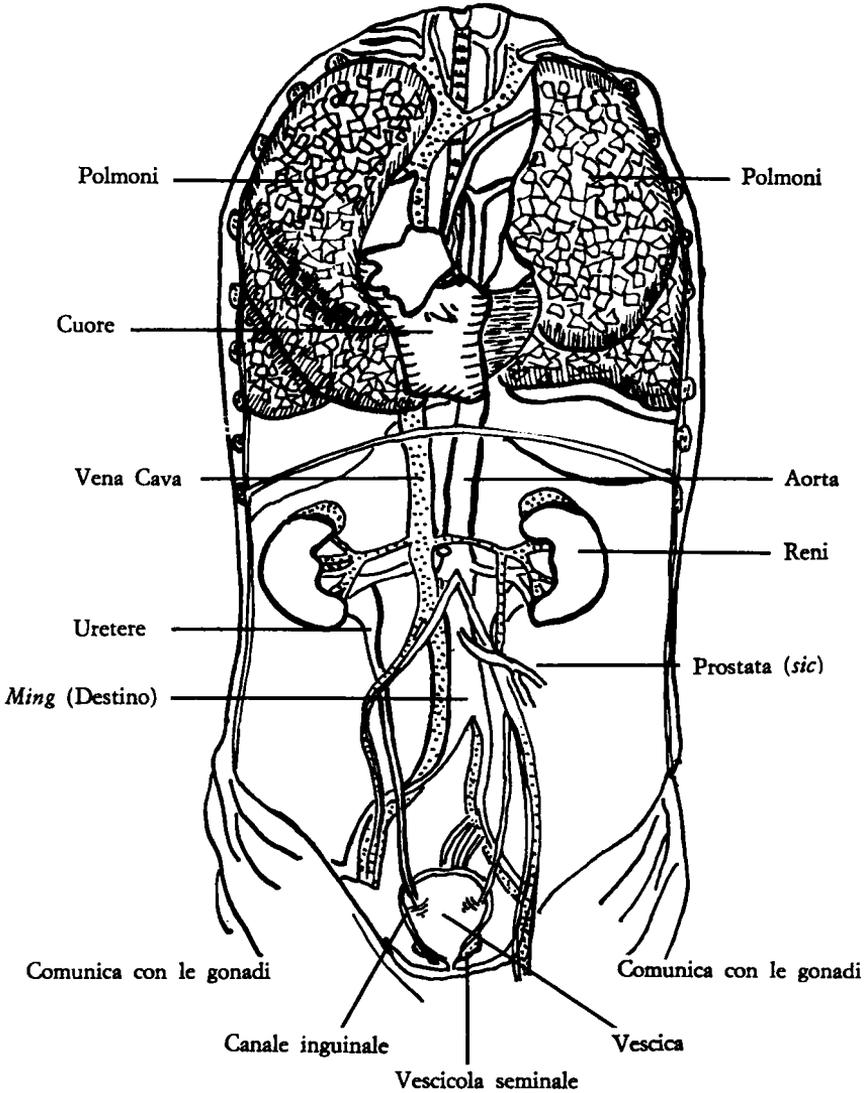
(135) Michael Maier, *Atalanta fugiens*.

PARTE SECONDA

CHAO PI CH'EN

SPIEGAZIONI CHIARE
SULLA FISIOLOGIA E SULL'IGIENE

(Wei sheng Sheng li Chue Ming Chib)

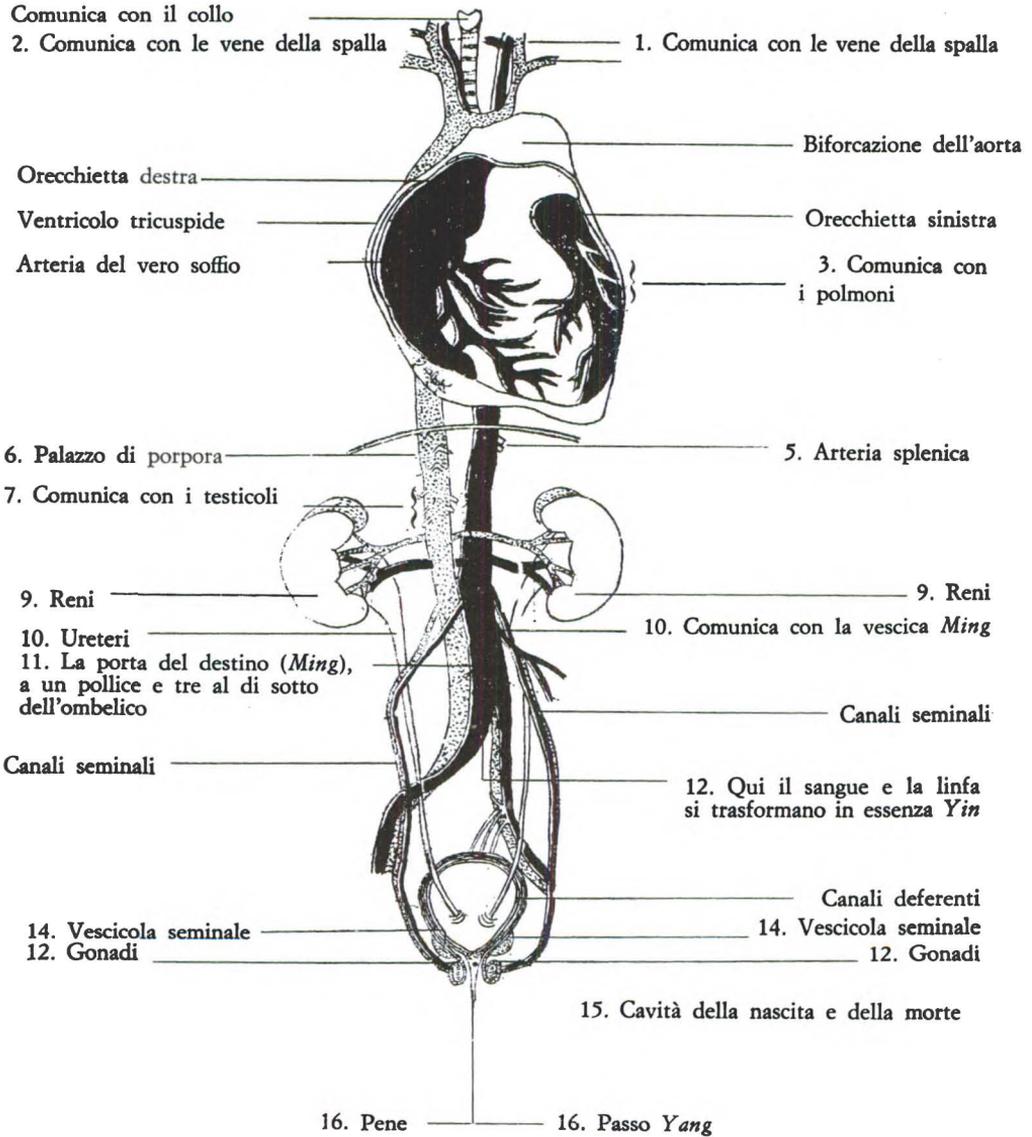


Tav. 21. Disegno di Mao Shi T'se o Kuo Wen-te.

Commento

A destra e a sinistra si trovano i polmoni che rinnovano il soffio del cielo posteriore, ossia quello della respirazione. Tra i due polmoni è situato il cuore che ha rispettivamente a destra e a sinistra l'aorta e la vena cava. Questi due canali del sangue scendono al centro del corpo e comunicano con i reni, là dove compare l'urina. A destra ed a sinistra si trovano gli ureteri che vanno alla vescica in cui penetrano dall'alto, e dove si riempiono di urina che poi verrà eliminata attraverso l'uretra. Ciò che non è così eliminato scende nelle vescicole seminali da dove uscirà attraverso il meato urinario. Quando un adolescente perde la sua verginità, sono queste vescicole che sono danneggiate; ne risulta che la sua voce è meno forte, non può più cantare l'opera, e il soffio sfugge dal passo *Yang* lesa. Il nostro antenato il Buddha ha raccomandato di chiudere il passo *Yang*, ritrovando così un corpo di adolescente.

L'aorta e la vena cava comunicano con le gonadi, con lo scroto, cioè con ciò che genera l'essenza. Le vene aorta e cava in effetti comunicano con tutte le parti del corpo. Nella parte sinistra del cuore nasce il sangue.



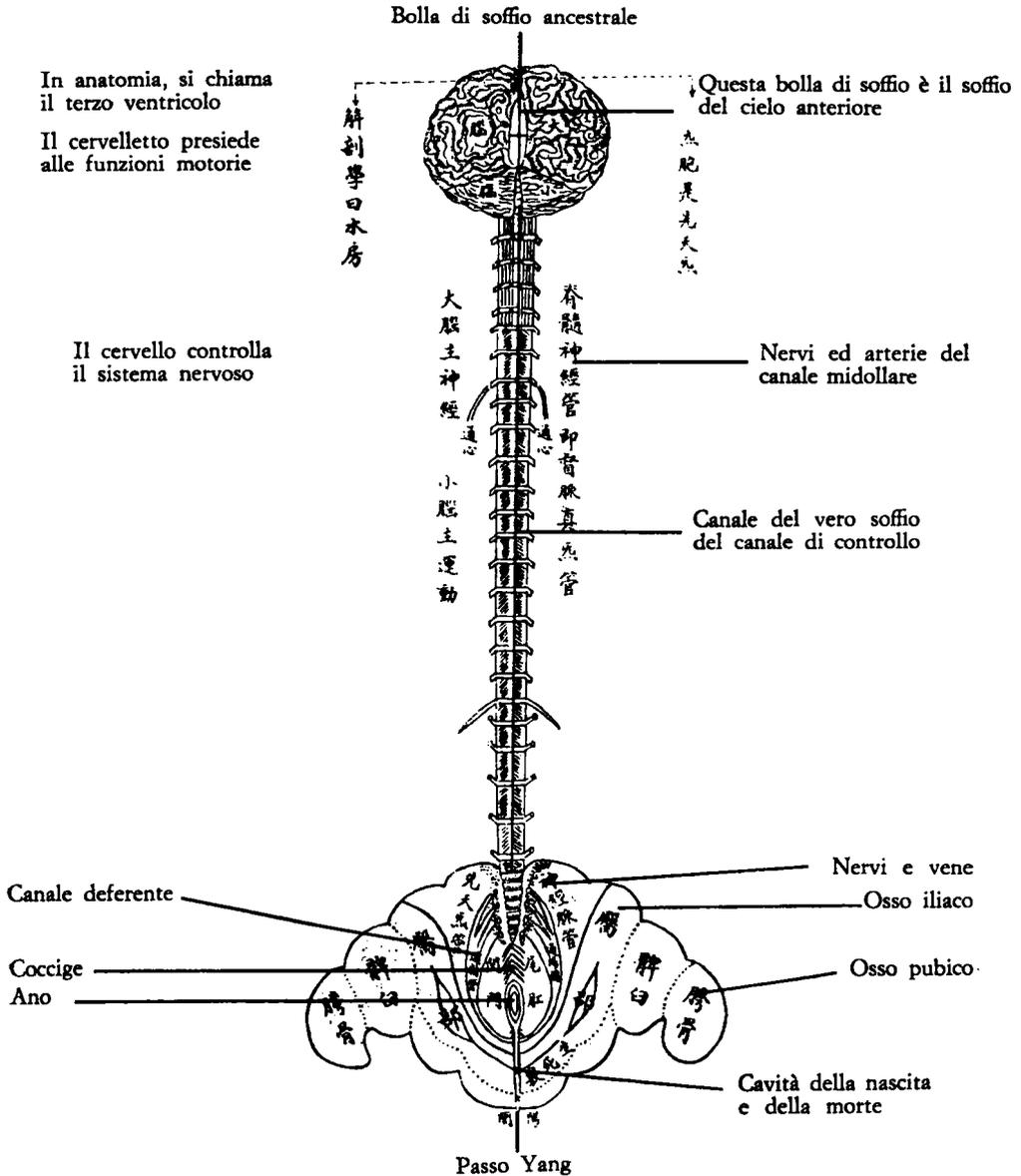
Tav. 22. Disegno di Mao Shi T'se o Kuo Wen-te.

Commento

L'aorta è l'arteria da cui esce il sangue. Quella a destra è la vena cava. Il mio maestro mi disse che questi erano i canali di circolazione del soffio. In alto, comunicano con i polmoni mediante quattro diramazioni. Al centro si trova il cuore, con la valvola tricuspide. Il soffio emesso circola, il sangue esce dal cuore e percorre tutto il corpo. All'inizio del fegato e sotto il diaframma, la vena è il Palazzo di Porpora. Dal centro dell'aorta e della vena cava partono delle diramazioni che comunicano con le gonadi.

A un pollice e tre sotto l'ombelico si trova la Porta del Destino: al centro essa ha un piccolo canale che penetra nel cuore dell'intestino tenue diviso in quattro strati e va alle gonadi, o testicoli, che elaborano lo sperma, che contiene gli spermatozoi, e che scorre lungo i canali deferenti. Un po' al di sopra, da entrambi i lati dell'uscita della vescica, si trovano le vescicole seminali che comunicano in basso con il passo *Yang* (meato urinario). È la via dell'essenza (lo sperma) che, se sfugge, procrea un essere umano. Se il suo corso viene invertito, apre la strada all'immortalità.

È proprio al centro che occorre invertire e perciò affrettatevi a recarvi da un maestro per ottenere le formule orali da applicare.



Tav. 23. Disegno di Mao Shi T'se o Kuo Wen-te.

Commento

Costituito dalla sostanza grigia, il cervello presiede al sistema nervoso e racchiude nel centro una matrice: è la matrice del soffio del cielo anteriore, ossia la vera natura dell'uomo. È questo soffio, racchiuso nel terzo ventricolo, che gli adepti coltivano.

Al di sotto del cervello si trova il cervelletto che presiede alle funzioni motorie e comprende arterie, nervi e fibre che vanno a formare il midollo spinale.

Vi sono 7 vertebre cervicali, 12 dorsali, 5 lombari, attraverso cui passa il midollo spinale che è il vero soffio del cielo anteriore. Lungo queste 24 vertebre si trovano: in alto il Guanciaie di Giada, al centro il Passo *chiao chi* ed in basso il Passo del Coccige (per il sacro e il coccige vi sono da 3 a 4 articolazioni).

Davanti al coccige si trova l'ano, o retto, a un pollice davanti alla Cavità della nascita e della morte, poi le gonadi ed il Passo *Yang*. Quando il soffio e l'essenza del cielo anteriore raggiungono la Cavità della nascita e della morte è il momento in cui si deve agire. Chiedete ad un maestro illuminato d'indicarvi la formula e il procedimento dell'inversione: senza di ciò, non vi è vero Tao.

SEZIONE A
DELLA SUBLIMAZIONE DELL'ESSENZA

I

L'ESSENZA DEL CIELO POSTERIORE
NATA DAI CINQUE CEREALI (1)

Sono molti coloro che, dall'antichità ai giorni nostri, hanno trattato, oralmente e per iscritto, del principio vitale e della sua conservazione (2), così che attualmente si contano più di 3.600 scuole e sette eterodosse e 96 specie di eresie, e tutto questo a causa di errori nella trasmissione esoterica. Lo stesso vale anche per la mia scuola che ha prodotto un'immensa mole di scritti che non insegnano nulla.

Spesso avveniva che un discepolo chiedesse ardentemente la formula autentica e che il maestro rispondesse che doveva ancora progredire, e attendere che il maestro avesse realizzato il Tao: soltanto dopo la formula gli sarebbe stata trasmessa. Chi avrebbe pensato allora che il maestro, vecchio di 80 o 90 anni, sarebbe diventato immortale (nel senso che sarebbe morto!) senza aver rivelato la formula? E i discepoli non si rendevano conto che se il maestro non l'aveva trasmessa era perché non la conosceva.

Anch'io ebbi un maestro che non mi rivelò altro che due o tre formule relative allo *Hsin Ming*, perché in effetti non conosceva

(1) I cinque cereali generalmente sono il riso, il frumento, il miglio, il mais e la canapa. Oppure: la canapa, due tipi di miglio, grano, fagioli. Qui l'espressione «cinque cereali» intende la nutrizione in genere.

(2) *Wei sheng* include il concetto di igiene. Questo termine fu usato nella medicina cinese dei Song per significare la conservazione e la protezione della vita. I testi taoisti usano più correntemente il termine *Yang sheng*, «conservazione del principio vitale». Il termine *Wei sheng* contenuto nel titolo dell'opera di Chao Pi Ch'en e nel trattato tradisce il desiderio dell'autore di giustificare le pratiche taoiste da un punto di vista medico.

il grande procedimento né la formula dello *Hsin Ming* per attraversare i passi.

E continuavo a chiedermi: come è possibile insegnare agli altri a conservare il loro *Hsin Ming* quando non si è ancora in grado di conservare il proprio? Sono molti coloro che hanno scritto dei libri sullo *Hsin Ming* per ostentare la propria conoscenza delle formule complete, ma dai loro scritti tale conoscenza appare non esistente. E se qualcuno conosceva davvero le formule, non le ha rivelate. Questo significa voler realizzare egoisticamente l'immortalità e la buddhità senza trasmettere ad altri il relativo insegnamento, per quanto sia scritto che si deve prima pensare agli altri, e poi coltivare se stessi.

Il mio ardente desiderio è che tutti i paesi d'Oriente e d'Occidente che sono a conoscenza di questi procedimenti si associno nelle loro ricerche. Fino a poco tempo fa erano i libri di fisiologia e di filosofia occidentale ad avere il sopravvento su quelli cinesi; ma oggi gli adepti dei principi d'igiene espongono le formule segrete del confucianesimo, del buddhismo e del taoismo, e questo lascia sperare che possano essere intraprese delle ricerche in comune. La verità su un'autentica igiene non sarebbe così perduta per la Cina, ma potrebbe essere trasmessa ai posteri; e i grandi uomini che operano per il bene potrebbero responsabilmente prendersi cura del proprio corpo e in tal modo, liberi signori della civiltà, proteggere gli uomini. Sarebbe una grande fortuna per il popolo cinese.

Attualmente, i giapponesi Okado Torajiro e Fuzita Reisei compiono insieme delle ricerche sui metodi d'igiene; in tutta la Cina, migliaia di persone fanno lo stesso: assistenti universitari, studenti, militari, anziani, donne e bambini. Molte scuole hanno inserito questo studio nei loro programmi. Vi s'interessano studiosi come Chi Yuan Pei, che ha tenuto un corso sulla fisiologia in Lao Tse e Confucio all'epoca in cui era rettore dell'Università di Pechino. Sempre in questo campo, possiamo citare il metodo di meditazione di T'sian Wei chiao soprannominato Yin shi T'se (3), e un libro sull'igiene e la fisiologia scritto da Wang Lian Shan, fisiologo e laureato in lettere dell'Università di Edimburgo. In Cina molti, in ogni campo professionale, hanno qualche nozione d'igiene, ma

(3) Il metodo di meditazione di Yin shi T'se è stato ristampato a Taiwan dalle Edizioni Chen Shan Mei.

sono rari coloro che conoscono il procedimento per conservare lo *Hsin Ming*. Questi procedimenti antichi di millenni sono piú sottili e profondi di quelli di altri paesi, ma fino ad oggi nessuno ha osato esporli chiaramente per timore della punizione celeste.

Ma io, oggi, affronterò la punizione celeste. Esporrò chiaramente i procedimenti riguardo all'essenza, il soffio e l'energia spirituale. Li esporrò, li commenterò e ne farò un libro. Con mio fratello Kui Li T'se ho viaggiato un po' dovunque alla ricerca di maestri illuminati: ne ho incontrati piú di trenta, veri e non, ed ho ottenuto le formule orali. Incomincerò con lo spiegare che cosa sono l'essenza, il soffio, l'energia spirituale, e svilupperò l'esposto in nove parti (4).

Or dunque, quando gli uomini di questo mondo hanno già deteriorato i loro corpi, l'essenza originale si assottiglia di giorno in giorno, e poiché non sanno come invertirla e completarla, i loro corpi decadono inevitabilmente.

L'essenza nata dalla trasformazione dei cento sapori e dei cinque cereali ingeriti ogni giorno entra nell'esofago, supera il diaframma, penetra nello stomaco attraverso il cardias. Lì gli alimenti vengono triturati, amalgamati, digeriti, divengono una poltiglia che attraverso il piloro entra nel duodeno il quale è fornito di muscoli che si dilatano e si contraggono. Al di sopra, vi è un piccolo canale che assorbe i succhi digestivi, divisi in due canaletti che congiungono le vene.

Nella bocca la saliva arriva sotto la lingua attraverso i due canali salivari posti a destra e a sinistra. Quello di sinistra è chiamato il Pozzo d'Oro, quello di destra la Sorgente delle Pietre. La saliva, uscita alla radice della lingua, è inghiottita e cade nel campo di cinabro: allora la chiamiamo « brodo di giada ». Quando c'è effettiva inversione della vera essenza con la conseguente riparazione del cervello, la chiamiamo « liquore d'oro », « elisir aureo », come quando si è praticata la soluzione del corpo.

Quando questo liquore è posto sulla punta della lingua che si rivolta e si punta contro il palato esso viene inghiottito e penetra nella vena del canale di funzione, dove si trasforma in essenza *Yin*.

(4) Nove è il numero dello *Yang* supremo, il cinabro è invertito nove volte, ecc. Quindi non è per caso che l'autore ha voluto dividere il suo esposto in nove parti. La divisione è tuttavia teorica in quanto l'opera si compone in effetti di tre parti, e di piú di nove capitoli.

Una volta nel corpo, la saliva e il liquore ne irrorano tutte le parti, penetrano nella regione sinistra del cuore dove sono trasformati in sangue, escono dal cuore dall'alto e si diffondono nelle arterie e nelle vene. Così il sangue e gli umori circolano in tutto il corpo. (In un giorno, ne fanno il giro 3.600 volte). Poi il sangue penetra di nuovo nell'arteria del canale di funzione e discende fino alla sua estremità, a un pollice e tre sotto l'ombelico, a sette decimi dalla parte anteriore del corpo e a tre decimi da quella posteriore: là, proprio al centro, si trova una cavità, un piccolo canale da cui il sangue scompare progressivamente per essere sostituito da umori di un bianco grigio. Sono questi che noi chiamiamo l'essenza *Yin* o, in termini piú comuni, « l'acqua di lussuria ».

Questa essenza non contiene ancora spermatozoi. È bianco-grigia, trasparente come il cristallo, e adesiva. Se questa essenza si trova nel canale di funzione si provano sensazioni strane, disagio e un certo turbamento che disturbano quel sovrano che è lo spirito. Innumerevoli uomini e donne soffrono di questi disturbi. È a causa del rigonfiamento di questa arteria che le donne perdono ogni controllo e si abbandonano ad azioni spregevoli e che gli uomini sotterrano la loro vita affrettando la propria morte. Quanto piú questa arteria si dilata, tanto piú l'uomo ha delle erezioni: questo fenomeno è indicato nei libri di alchimia con l'espressione « periodo dello *T'si* vivo » (5) ed è in questo momento, nel momento cioè dell'erezione, che si deve agire tempestivamente per sublimare l'essenza *Yin* nata dai cinque cereali e trasformarla in essenza *Yang* contenente gli spermatozoi, e poi esercitarsi ad invertire l'essenza per riparare il cervello.

(5) *Huo T'si shi* « periodo dello *T'si* vivo », termine usato nelle opere di Wu Chong hsu e nello *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 3, pag. 5b, in cui è usata anche l'espressione *Cheng T'si Shi*, « Istante dello *T'si* corretto »; quest'ultima espressione è usata anche in un testo di alchimia interiore dell'epoca dei Tang, il *Tai Sheng Jiu Yao Hsin Yin Miao Ching* di Chang Kuo, TT 112, n. 225, pag. 4b.

II

SUBLIMAZIONE DELL'ESSENZA NATA DAI CINQUE CEREALI

Sedere in un luogo tranquillo, con la schiena ben dritta. Sospendere ogni attività mentale, trattenere l'energia spirituale e fissare il pensiero. Lo sguardo sia diretto verso il naso. Senza prestare attenzione ai rumori esterni, concentrare lo spirito sull'interiore.

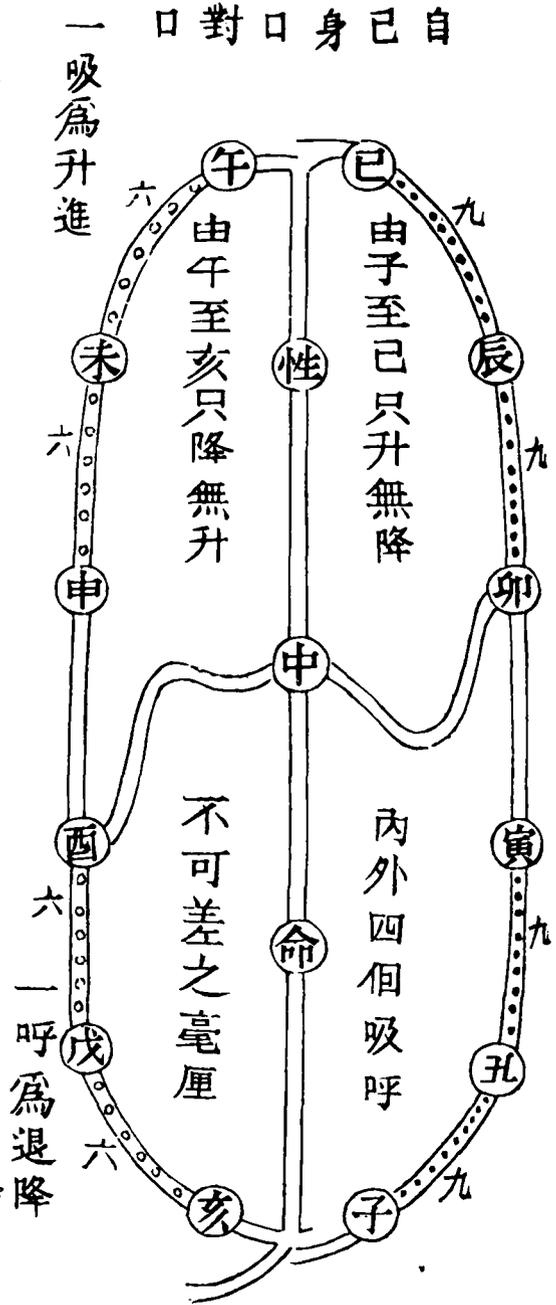
Quando l'interiore è completamente armonizzato appare il vero *Yang*: è precisamente il periodo dello *T'si*, l'istante in cui, con lo spirito vuoto di pensieri, l'organo maschile entra spontaneamente in erezione. I vecchi, i malati, le persone che assimilano male o comunque debilitate, l'essenza e il soffio non essendo in essi sufficientemente sviluppati, non hanno un corpo vigoroso e quindi l'erezione non si verifica. Un corpo senza essenza e senza soffio è come una lampada senza olio. Se vi è olio e non soffio, o soffio ma non olio, non vi è vita. Quando il soffio è in quantità sufficiente si può dedicarsi alla pratica che consiste nell'« aggiungere olio » (6). Quando l'olio è in quantità sufficiente, si possono riunire i soffi. L'assenza di erezione ha per causa un'insufficienza di essenza e di soffio.

In sintesi, la vera pratica consiste nel sublimare l'essenza nata dai cinque cereali e nel trasformarla poi in essenza (seminale) di natura *Yang*. A questo fine nel corso della meditazione, quando

(6) « Aggiungere olio » è un altro modo per indicare la rivoluzione celeste nella scuola del Nord. Vedere piú avanti, a pag. 118, il testo di Chao Pi Ch'en. Nei testi della scuola del Sud questa espressione indica le pratiche sessuali.

口對口身己自

Salita con l'inspirazione



Discesa con l'espiazione

竅對竅人個一

Tav. 24. Disegno della sublimazione dell'essenza nata dai cinque cereali.

tutte le attività mentali sono cessate e si ha l'erezione spontanea, serrare fermamente con le mani i due Punti, della Tigre e del Drago: la punta del medio destro preme la palma sinistra, la punta del medio sinistro preme la palma destra. Poi, con le mani così disposte, collegare i canali di funzione e di controllo (7). Porre la punta della lingua tra il labbro superiore e i denti, poi visualizzare i due canali: con l'inspirazione, il soffio interno del vero pensiero avanza da *T'si* a *Mao*, e poi a *Si*, dove si fissa per un momento. Questo è ciò che viene chiamato « far avanzare il fuoco dello *Yang* ». Con l'espiazione, il soffio interno scende da *Wu* a *Yu*, poi a *Hai*, dove si fissa. Questo è ciò che viene chiamato « far retrocedere il corrispondente *Yin* ».

Al momento dell'avanzamento con l'inspirazione da *T'si* a *Chu* si conta fino a nove, da *Chu* a *Yin* si conta fino a nove, da *Yin* a *Mao* vi è arresto o « abluzione ». Poi, da *Mao* a *Chen* si conta fino a nove, da *Chen* a *Si* nove, da *Si* a *Wu* non si conta. Abbiamo così quattro volte nove, e questo significa far avanzare il fuoco di *Yang* di 36. Ripetendolo sei volte, abbiamo $6 \times 36 = 216$ (8).

Durante il regresso con l'espiazione, da *Wu* a *Wei* si conta fino a sei, da *Wei* a *Shen* ancora sei, da *Shen* a *Yu* non si conta (queste sono le abluzioni). Poi da *Yu* a *Hsu* si conta fino a sei, da *Hsu* a *Hai* ancora sei, da *Hai* a *T'si* non si conta. Si dice allora che si è fatto retrocedere il corrispondente *Yin* di 24. Ripetuto per sei volte, dà 144; più 215 dell'avanzamento del fuoco *Yang* fa 360. È così che si conta per avanzare il fuoco *Yang* e regredire il corrispondente *Yin*. La pratica autentica consiste nel far salire all'inspirazione, ridiscendere all'espiazione, ed effettuare così una rivoluzione celeste in 360 tempi.

Un giro equivale a una piccola rivoluzione celeste. È opportuno compiere nove giri, poi fermarsi un momento, ricominciare una serie di nove giri e così via, effettuando quattro serie, che fanno 360 giri. Queste cifre devono essere rispettate, non devono esservene di meno; il minimo errore induce sonnolenza, fantasmagoria, perdita del vero *Yang*, perché lo spirito non ha saputo

(7) Le mani nella posizione descritta si trovano a premere sul canale dell'uretra, tra l'ano e il sesso.

(8) Questi sono i numeri dello *Yang* e dello *Yin* dati dal *Libro dei Mutamenti (I Ching)*, parte Hsi Chi, Sheng, cap. 8: « I numeri dati da *T'siao* (esagramma *Yang*) danno un totale di 216, quelli dati da *Kun (Yin)* 144: in totale 360. Essi corrispondono ai giorni dell'anno.

dimorare nella sua autenticità né il pensiero è rimasto fisso su un punto.

Per non perdere il vero *Yang* è opportuno sublimare l'essenza in modo che il suo corso sia invertito e ripari il cervello. Senza aver fatto questo non è possibile prolungare la vita ed ottenere la longevità. Occorre quindi sublimare l'essenza nata dai cinque cereali in essenza seminale compiendo due o tre rivoluzioni in modo che l'organo *Yang* (il pene) si ritragga rapidamente. L'essenza di natura *Yin*, una volta invertita, entra nel Fornello di Giada (9) o Punto del vero soffio, posto proprio al di sotto della Corte Gialla, sopra il Passo originale. Questo Punto si chiama anche « cavità in seno alla cavità », e comunica: verso l'alto con la Valle celeste, verso il basso con il Passo *Yang*, verso l'avanti con il canale di funzione, verso l'indietro con il canale di controllo, orizzontalmente con il canale di cintura, verso l'alto col cuore, all'indietro con i reni, in avanti con l'ombelico (10). Se questo punto si disgrega, si diffonde in tutto il corpo. Esso è la radice di tutti i meridiani, ed è perciò che lo si chiama Punto del vero soffio del cielo anteriore. Nella donna corrisponde alla matrice ed anche al sesso.

Dopo aver così sublimato l'essenza *Yin* nata dai cinque cereali per trasformarla in essenza *Yang*, si può incominciare a sublimare l'essenza del vero *Yang*.

(9) Fornello di giada è un'espressione già usata nel *Huang T'ing Nei Ching* testo della Sesta Dinastia, cap. 14 (sulla vescichetta biliare). È probabile che non indichi lo stesso punto nei due casi. Qui, come l'espressione Punto del Soffio, indica il campo di cinabro inferiore.

(10) Troviamo la stessa descrizione per il Passo *Yai Chi* nello *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 2, pag. 15b: « Abbiamo già detto che il Passo *Yai chi* comunica con il sommo della testa, la valle celeste, il coccige, il cuore, i reni... ».

III

L'ESSENZA DEL VERO YANG

L'essenza del vero *Yang* rimane intatta dalla nascita fino ai 16 anni (11). Ma quanto piú aumenta il sapere tanto piú il corpo si degrada, e l'individuo perde la sua integrità. Se un adolescente dal corpo intatto riceve oralmente la formula autentica sul modo di superare i passi, può pervenire alla Perfezione. Ma quando l'integrità è perduta l'energia è in continua diminuzione; se un uomo ha un corpo cosí indebolito, come può prolungare la sua vita? Soltanto coloro che hanno sublimato l'essenza del vero *Yang* possono invertire il flusso di questa essenza diminuita, grazie a tale inversione completata, e recuperare l'integrità. Allora si può parlare di longevità.

L'imperatore Shun visse 110 anni; Yian Yian – il vecchio Peng – visse 880 anni: con una intensiva coltivazione di sé, essi ottennero il giusto frutto (12). Il monaco P'ao Chang visse 1712 anni; aveva incontrato il Bodhidharma che gli aveva trasmesso la formula per superare i passi, e ottenne il giusto frutto (13). Maha-

(11) Per gli uomini si contano i periodi di vita di otto in otto anni, il periodo di pieno rigoglio dell'energia si ha a 16 anni e il periodo di declino a 64. Per le donne, si conta di sette in sette: la pienezza a 14 anni, il declino a 49.

(12) Giusto frutto: termine buddhista per indicare la realizzazione, il risveglio.

(13) Questo passo riprende quasi parola per parola un passo dello *Hsian Fo He T'song Yu Lu* di Wu Chung hsu, pag. 52b: « Se si perviene a conservare l'essenza *Yang* si può ottenere con certezza per lo meno la lunga vita, come avvenne a Peng T'su che visse 800 anni, a Mahakāśyapa che visse 700 anni o al monaco P'ao Chang che visse 1072 anni e incontrò Bodhidharma ». È da

kasyāpa, dopo aver vissuto 700 anni, incontrò Śakyamuni (il Buddha), divenne il secondo patriarca (del buddhismo *chan*) e fu celebre in Cina per aver conservato il suo principio vitale. Molte altre persone che hanno conosciuto questo metodo di « inversione dell'essenza del vero *Yang* per riparare il cervello », avendolo praticato sono vissute a lungo.

zioni naturali ed emettere il seme. Non comprendono i princípi

Purtroppo i cinesi in generale amano seguire le loro inclinazioni della conservazione del corpo ed un giorno dopo l'altro lo sfruttano fino a quando la materia grigia e il midollo si esauriscono. Tutti vorrebbero vivere a lungo, però non cercano di conoscere il metodo per non morire e quindi, inevitabilmente, muoiono. La conservazione dello *Hsin* e del *Ming* dipende essenzialmente dalle condizioni del midollo e del cervello; la loro insufficienza determina mancanza di vigore nel corpo.

Per loro grande sfortuna i nostri figli, come hanno già fatto i nostri genitori, si sposano troppo presto (14). È nella giovinezza e senza perdere tempo che occorre consacrarsi allo studio (del Tao), perché quando si assaporano troppo presto le gioie del matrimonio non si pensa più a progredire, e questa è la prima causa della degradazione del cervello. Gli uomini ricchi, oltre alla moglie legittima, hanno una concubina, e non sanno affatto frenare i loro desideri sessuali: questa è la seconda causa della degradazione del cervello. Oltre alla moglie e alla concubina molto spesso frequentano altre donne, e questa è la terza causa. A volte frequentano perfino le case di piacere, e questa è la quarta causa. Non contenti di tutto questo, molti si fanno masturbare da ragazzi e si danno ad ogni genere di fantasie erotiche, e questa è la quinta causa. Essi sono impegnati giorno e notte in uno di questi cinque tipi di attività. Con il fondamento della conservazione del *Ming* e della salute danneggiato in tal modo, le malattie che cavalcano il vuoto (di energia) penetrano nel corpo che s'indebolisce sempre più, l'appetito diminuisce, la saliva e gli umori non possono più trasformarsi in essenza *Yin*, il fuoco del Vuoto sale e fomenta i pensieri di lussuria che girano nella testa giorno e notte senza che si possa

notare che i due buddhisti citati, Mahakaśyapa e P'ao Chang, sono collegati alla scuola *chan* (zen).

(14) Non è affatto raro che i cinesi si sposino a 12 o 13 anni.

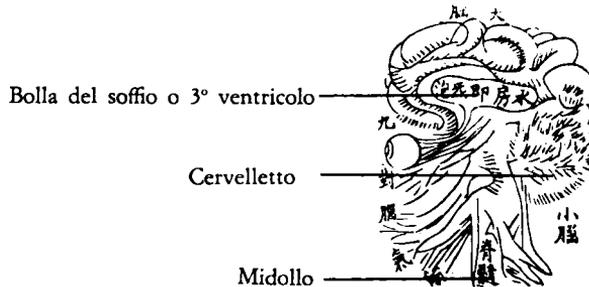
frenarli. Mencio ha detto: « Il soffio è ciò per cui è attivata la volontà dell'uomo virtuoso » (15).

Così l'uomo è bruciato dal fuoco del desiderio, il suo spirito e i suoi pensieri sono instabili, egli ne è avvelenato giorno e notte e non pensa affatto che questo corpo, pure così prezioso, si sta disgregando. Che pena!

Quando il cervello e il midollo sono già inariditi ed esauriti, vi è un metodo cui ricorrere per ripristinarli? Non ve n'è che uno: l'inversione dell'essenza per riparare il cervello fino a quando il corpo abbia recuperato la sua vitalità e sia pervaso da un grande benessere. Vediamo quindi in dettaglio il ruolo delle varie parti del cervello e il procedimento per ripararlo.

Il cervello può essere diviso schematicamente in tre parti: il cervello vero e proprio, il cervelletto e il bulbo rachidiano.

Disegno del cervello



Il cervello, situato nella parte anteriore della scatola cranica, costituisce la parte più grande della materia grigia. Il cervelletto è situato nella parte posteriore. Il bulbo rachidiano costituisce la congiunzione con il midollo spinale. Ognuna di queste tre parti ha il suo specifico ruolo.

Da esperimenti fatti si conosce che i pensieri e le sensazioni di un individuo sono localizzati nella corteccia. Una lesione del cervello non porta la morte ma una perdita delle sensazioni e l'ebetismo; gli studiosi hanno potuto determinarlo attraverso lo

(15) Citazione da Mencio, libro 2, parte I, Juan 2 (Meng Tzu, o Mencio, 377-288 a.C., fu il continuatore di Confucio - N.d.C.).

studio di persone colpite da lesioni o da malattie del cervello, e per mezzo di esperimenti su animali.

La funzione del cervelletto è molto diversa: esso regola e controlla i movimenti muscolari, li determina e li coordina. Una lesione del cervelletto rende impossibile la posizione in piedi, la locomozione e l'esecuzione di movimenti complessi, benché sia ancora possibile comandare i movimenti muscolari (lo stesso avviene negli animali), perché questo genere di movimenti è ottenuto con il coordinamento di un gran numero di muscoli. (Nota: un animale il cui cervelletto è stato leso non sente dolore. Questo dimostra che le conoscenze umane sono tutte nel cervello e non nel cervelletto) (*sic*) (16).

Nel caso di lesione del bulbo rachidiano il cuore e i polmoni non possono funzionare e la morte sopravviene rapidamente. Il bulbo rachidiano è quindi il più importante sul piano delle funzioni vitali.

Riassumendo, una lesione del cervello comporta la perdita delle sensazioni e dei movimenti volontari, ma non la morte. Una lesione del cervelletto comporta l'incapacità di controllare i movimenti muscolari, ma non la morte. Il bulbo rachidiano invece è della massima importanza, e i cinesi hanno sempre saputo averne cura come di un prezioso gioiello.

Dopo aver esposto le cinque cause principali di degradazione del cervello, esporrò ora il modo di rimediarmi, ossia il procedimento di invertire l'essenza per riparare il cervello.

(16) Una lesione del cervelletto non sopprime completamente il dolore.

IV

SUBLIMAZIONE DELL'ESSENZA DEL VERO YANG

La necessità di sublimare l'essenza del vero *Yang* viene dal fatto che l'uomo comune la perde e la esaurisce. Difatti, piú il corpo è debole piú si alza il fuoco del Vuoto e piú il pene entra in erezione. Al contrario un'erezione senza pensieri di lussuria è quella che nei testi alchemici è chiamata « periodo dello *T'si vivo* »: è su questo periodo della vera primavera che i grandi adepti dei princípi d'igiene concentrano tutta la loro attenzione. Esso corrisponde all'espressione « nel momento in cui » usato nei testi buddhisti quali *Il Sutra del Cuore della Prajnaparamita (Hsin Ching)*. È in questo preciso istante che occorre agire e imprimere il giusto corso alla vera essenza. Questo era indicato da un maestro precedente, Chong li, con la frase « Contrazione del Passo *Yang* » (17). Quando nasce questo movimento naturale della vera essenza è importante aver spazzato via ogni pensiero impuro, perché è in quel momento che il soffio e l'essenza escono dalle gonadi e circolano fino alla Cavità della nascita e della morte (18), e sono ancora soffio originale; ma, passata questa Cavità, si trasformano in soffio e in essenza portatori di sperma riproduttore e possono sfuggire per il Passo *Yang* (meato uretrale).

Adepti dei princípi d'igiene, siate vigilanti: quando il soffio e

(17) Vedere il *Ling P'ao Pi-tsa* o il *Chuan T'ao chi*, due testi attribuiti a Lü Chun Yang, cui sarebbero stati trasmessi da Chung li, *Chuan Chung*, cap. 5, dove si trova l'espressione « Contrazione del Passo *Yang* ».

(18) Cavità della nascita e della morte: lo *Hsin Ming Hui Chib* porta, al fasc. 3, il termine « Punto della nascita e della morte » (*Sheng si Hsue*).

l'essenza arrivano alla Cavità della nascita e della morte, premete col medio questa cavità affinché nemmeno una stilla di questo soffio e di questa essenza passi. Premete con forza, senza allentare la pressione, e nel contempo ispirate attraverso il naso, volgete lo sguardo in alto, fate aderire al palato la punta della lingua in modo da collegare i canali di controllo e di funzione: così il vero soffio vi circola ad anello, continuamente. Per fare questo lavoro è preferibile essere distesi sul fianco così da non ostacolare la circolazione del soffio e dell'essenza e da non ostruire i canali di controllo e di funzione. In questo modo si collegano in alto i due canali, che in basso vengono collegati dalla pressione esercitata col medio sulla Cavità della nascita e della morte.

Ponendo in comunicazione in alto e in basso i canali di funzione e di controllo vengono sbloccati i tre passi del dorso, i tre passi sul davanti, gli otto meridiani curiosi, i nove orifizi e tutti i meridiani. Occorre allora affiancare a questi esercizi i quattro movimenti della respirazione interna e della respirazione esterna. Ecco in che cosa consiste il vero Tao.

Il mantice è l'essenza di *Kan* e di *Li*, l'utilizzazione dell'acqua e del fuoco (19). L'inspirazione corrisponde a *Li*, il fuoco, l'espiazione corrisponde a *Kan*, l'acqua. Difatti da una parte, nel corso dell'inspirazione si emette il fuoco interno di *Li* che spinge e fa avanzare l'essenza, dall'altra con l'espiazione il soffio e il pensiero discendono fino al « flauto » che corrisponde a *Kan*, l'acqua. Man mano che il fuoco sale rapidamente dirigere quella particella di vero soffio che è l'essenza respirando con forza, violentemente, perché l'essenza salga lungo il midollo fino al cervello. Questo è il nostro mantice da forgia, ossia la respirazione del vero soffio. La chiusura e l'apertura (20) sono prodotte dall'avvicinarsi della respirazione esterna e della respirazione interna. La chiusura è prodotta dall'inspirazione, che invia il vero soffio che è l'essenza, e che circola da *T'si* a *Mao* e poi progressivamente fino a *Wu* e *Yu*: questo è ciò che viene chiamato « far girare la ruota della

(19) Cfr. Chang Kuo dei Tang, *Tai shang Jiu Yao Hsin Yin Miao Ching*, TT 112, n. 225, pag. 1b: « Il cuore e i reni sono il mantice dell'uomo ». Ricordiamo anche il grande soffio cosmico di cui parla Confucio.

(20) Cfr. il *Libro dei mutamenti (I Ching)*, parte *Hsi chi, shang*, cap. 10: « Per questo il battente chiuso è detto *Kun*, il battente aperto *Kiam*. L'alternarsi di apertura e chiusura è detto cambiamento. E il movimento incessante di va e vieni è detto 'messa in comunicazione' ».

Legge » (21) costituita dai due canali, di funzione e di controllo. L'apertura avviene con l'espiazione, che è accompagnata da un movimento rotatorio degli occhi: mentre si espira, gli occhi si volgono da sinistra a destra partendo dal basso (da *Zi* a *Mao*, poi *Wu* e *Yu*); la ruota della Legge fa avanzare lo *Yang*. Queste sono le rivoluzioni della Ruota della Legge all'apertura e alla chiusura. In accordo con la respirazione esterna, si ha apertura e chiusura del mantice della forgia, ed è perciò che si parla di quattro movimenti, delle ispirazioni ed espirazioni interne ed esterne.

Occorre che i sei periodi siano in armonia con la respirazione nasale; in altre parole, occorre fissare adeguatamente la localizzazione dei tratti degli esagrammi (22). I sei periodi sono i seguenti: primo periodo, *T'si* dall'inspirazione attraverso il naso il soffio (interno) parte dalla Cavità della nascita e della morte. Secondo periodo, *Mao*, da *T'si* al Punto *Chia Chi*. Terzo periodo, *Wu*, il soffio continua a salire fino al sommo della testa. Con l'espiazione, riparte dal sommo della testa, e questo è il quarto periodo, *Wu*; la discesa fino al Palazzo di Porpora, al di sotto del cuore, è il quinto periodo, *Yu*; la continuazione della discesa fino alla Cavità della nascita e della morte è il sesto periodo, *T'si*. Queste sono le zone stabilite per i sei periodi. Quando nei libri alchemici si parla di tre e tre anteriori e posteriori, si tratta del fenomeno ora descritto.

(Negli stessi libri) il vento di *Hsun* (23) designa i due soffi, del cielo anteriore e del cielo posteriore. Occorre fare attenzione: quando s'incomincia ad ispirare attraverso il naso il soffio del cielo posteriore, il vero soffio del cielo anteriore che rimanda l'essenza si mette in movimento dalla Cavità della nascita e della

(21) Espressione buddhista che indica l'insegnamento della dottrina, e come molte altre deriva dall'una o dall'altra delle tre religioni. Designa anche la rivoluzione del soffio anulare nello *Hsin Ming Hui Chih*, opera in cui si avverte l'influenza del buddhismo tantrico, come nel caso del mantra di Kuan Yin e della moltiplicazione di Vairocana.

(22) Vedere nell'Introduzione il disegno tratto dal *Tao Yuan Ching Wei*, opera del maestro principale di Chao Pi Ch'en.

(23) Nel *Libro dei Mutamenti (I Ching)*, parte *Hsi chi*, che stabilisce la corrispondenza tra gli otto trigrammi e le parti del corpo, il trigramma *Hsun* corrisponde al naso. Il vento di *Hsun* designa quindi nella maggior parte dei testi la respirazione nasale, ma talvolta anche la respirazione interiore: dipende dalla tappa in cui ci si trova. Nel *Kui Kong Min Yao Ching* è detto: «Elevate il vento di *Hsun* per far muovere il fuoco di *Kun* che penetra nella Camera Gialla e diviene il supremo gioiello».

morte e sale fino a *Chiai chi*, dove si ferma un momento, e poi continua a salire fino al sommo della testa, dove viene assorbito nel cervello. Quando si espira il soffio del cielo posteriore, il soffio interno scende dal sommo della testa fino al Palazzo di Porpora, dove si ferma un momento, e poi continua a scendere fino alla Cavità della nascita e della morte. Ecco ciò che s'intende con « il vento di *Hsun* » o « le due respirazioni ».

In sintesi, l'essenza e il soffio vengono spinti nel canale di controllo fino al sommo della testa e ne ridiscendono (con l'espiazione) per il canale di funzione fino alla Cavità della nascita e della morte. In termini alchemici, questo è chiamato « aggiungere olio ».

Nel metodo autentico d'inversione dell'essenza per riparare il cervello, questo è la sorgente comune per l'intero corpo. Quando si è riparato il cervello per mezzo dell'essenza e del soffio, tutto il corpo è invaso da una grande felicità. Questo momento è inconfondibile; i pori della pelle prudono, il corpo invaso da formicolii aumenta di vigore ed è inondato da una felicità indescrivibile. Il vero pensiero è finalmente il vero governatore dello spirito; esso s'instaura quando lo spirito si rilassa affinché quel principio che esso è in realtà non sia più disperso. Se l'essenza si sposta di un grado, è riportata indietro di un grado, se si sposta di dieci gradi, è riportata indietro di dieci gradi. Quando non vi è più emissione di essenza e di soffio, non si deve allentare subito la pressione perché il passaggio dell'essenza non è ancora assicurato e si rischia ancora di perderla. Occorre quindi alzarsi subito e sedere in meditazione; poi, con l'aiuto della respirazione, far risalire l'essenza e farla girare tre volte: solo allora si potrà allentare. Questo è il metodo iniziale per invertire l'essenza e riparare il cervello.

Il discepolo Hsuan Hsiang T'se aveva posto il seguente quesito: « Maestro, oggi ci hai spiegato chiaramente e senza perifrasi il metodo per invertire l'essenza e riparare il cervello. Però io ho letto spesso nei testi di alchimia e di fisiologia che, una volta emessa l'essenza, non si deve impedire il suo flusso perché questo sarebbe nocivo alla salute ».

Chao Pi Ch'en, detto Shun Yi T'se o il Vecchio dei Mille Picchi, rispose: « Io vi ho esposto il metodo e la formula per invertire l'essenza e riparare il cervello, il metodo che consiste

nell' "aggiungere olio". Nel taoismo e nel buddhismo la trasmissione da sempre si fa oralmente, da maestro a discepolo, non è mai scritta esplicitamente, per quanto i libri di alchimia riportino certe formule orali. Solo ad una persona di alta virtù morale si trasmette con la parola e con lo spirito ciò che non può essere trasmesso per iscritto (24). Oggi io vi ho solo esposto chiaramente il metodo per riparare il cervello e se ho svelato questo segreto l'ho fatto perché molte persone quaggiù sulla terra possano avere una possibilità che le ponga in grado di proteggere la loro vita — poiché questo non può che giovare alla gente, e proteggerla. Ma chi oserebbe rivelare interamente la grande Via delle tre religioni? Io stesso non oso rivelare metodi più sottili, quali quelli che riguardano la Cavità Ancestrale o il Passo misterioso del Centro, il vero *Yang* e il vero *Yin*, il modo di sbloccare i sei passi del dorso e del davanti, gli otto meridiani curiosi, i nove orifizi, i veri regimi dell'autentico fuoco, il fenomeno dell'arresto del fuoco, il mezzo per cogliere in sette giorni la grande panacea e di assorbirla per superare i passi, di conoscere la Saggezza intuitiva senza usarla, di usare l'energia spirituale che non è più energia spirituale, il metodo delle due respirazioni senza il naso e la bocca, il modo di cogliere il rimedio interno, di far uscire l'embrione d'immortalità, di meditare per nove anni con la faccia al muro ecc. Oggi io non ho esposto che un procedimento minore, quello per cogliere il rimedio esterno, d'invertire l'essenza per riparare il cervello; ma questo non è che il principio del lavoro della coltivazione del Tao (25).

« Intendevo anche dimostrare che gli antichi scritti dei Saggi cinesi delle tre religioni non sono solo parole, che esiste un metodo per conservare la vita, e che il buddhismo e il taoismo hanno realmente trasmesso qualcosa. Solo, la trasmissione dell'insegnamento è essenzialmente orale, e non si può giudicare l'insegnamento basandosi soltanto sugli scritti, poiché ancora adesso vi sono cose che nessuno ha osato rivelare per iscritto. È perciò che gli intelligenti che sentono parlare del Tao lo deridono e non vi credono, e gli stupidi non possono comprenderlo. Io ho voluto rivelare e spie-

(24) Si noti l'importanza attribuita alla trasmissione orale da maestro a discepolo, come nel buddhismo tantrico e *chan*, in cui si parla di trasmissione diretta dello spirito del maestro allo spirito del discepolo (*Yi Hsin Chuan Hsin*).

(25) Il lavoro è generalmente diviso in tre tappe: coltivare il Tao (*Hsin Tao*), ottenere il Tao (*Te Tao*) e realizzare il Tao (*Cheng Tao*).

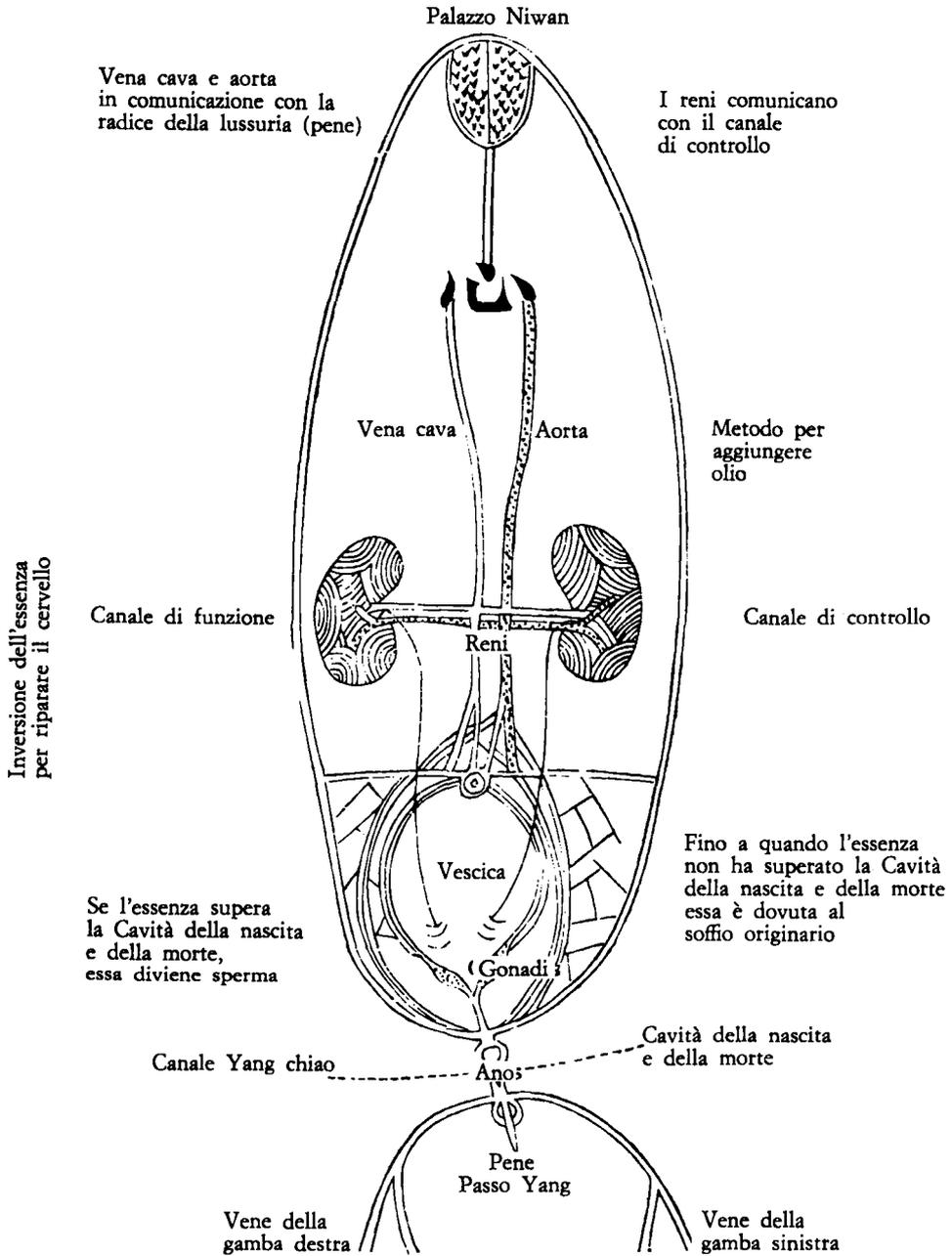
gare il metodo minore d'inversione dell'essenza per riparare il cervello, in modo che colti e non colti ne abbiano un'idea adeguata alle loro menti; e in modo che sappiano che già anticamente esisteva un procedimento per tagliare la radice della lussuria e ottenere una lunga vita.

« Gli adepti dei princípi d'igiene che oggi si dedicano a ricerche sulla Cina antica e conoscono veramente i grandi procedimenti d'igiene, non osano insegnarli per timore della punizione celeste, o per timore di essere giudicati superstiziosi. È veramente deplorabile che manchino a tal punto di coraggio.

« Se guardiamo i libri della recente medicina cinese, i libri di anatomia occidentale, e quelli di fisiologia, vediamo che nessuno parla della Cavità della nascita e della morte, non se ne conosce l'esistenza. Questo perché una volta sezionato il corpo non vi è piú soffio per attivarla e quindi la Cavità non è piú visibile; nell'uomo morto la particella di vero soffio contenuta in essa non c'è piú, e cosí non vi è piú vero soffio nei meridiani: gli anatomisti possono cercarlo invano. Essi ignorano l'origine del soffio dell'Uno reale del cielo anteriore ed i procedimenti d'igiene scoperti quattro o cinquemila anni fa. È perciò che io li ho trascritti in questo libro, con la speranza che siano trasmessi alla posterità e che gli adepti dei princípi d'igiene s'impegnino in serie ricerche cooperando tra loro ».

Un altro discepolo, Yang T'se Kong, chiese: « Maestro, tu ci hai esposto il metodo per invertire l'essenza e riparare il cervello, ma se essa viene esposta chiaramente in un libro chiunque potrà conoscerla perfettamente e prolungare la sua vita: il mondo finirà con l'essere sovrappopolato. Inoltre, questo metodo non può essere insegnato e trasmesso che a un buono, perché egli possa prolungare la sua vita, essere immune da malattie, accrescere il valore umano della Cina. Ma se la si trasmette ad un malvagio, non solo questo non gioverà al popolo, ma genererà dei grandi mali! ».

Sun Yi T'se rispose: « No, perché se si tratta di un uomo vile e malvagio, come potrebbe interessarsi al Tao? Come il cielo segue il suo corso naturale, cosí un malvagio che sentisse l'insegnamento taoista non lo comprenderebbe affatto. Al contrario, non c'è cosa piú utile di una persona che purifichi il suo spirito e corregga i suoi errori. Praticherà il bene, accumulerà i meriti del



Tav. 25. Disegno dell'inversione dell'essenza per riparare il cervello.

Tao, la scuola taoista prospererà e chi potrà contrapporsi ad essa? I libri di alchimia dicono: “Coloro che studiano il Tao sono numerosi come i peli di un bufalo; ma quelli che lo realizzano sono rari come i corni del liocorno”. Questo dimostra quanto sia difficile realizzare il Tao! Colui che non è buono e saggio non potrà praticare il Tao e testimoniare quindi la verità. Si può dargli un’infinità di nozioni, ma praticare il Tao è difficilissimo, rari sono quelli che lo comprendono e lo praticano. E come potrebbe esservi sovrappopolazione? Inoltre il processo infanzia-età adulta-vecchiaia-morte è una legge immutabile. Se in questo mondo si trovano degli uomini saggi e buoni che possono apportare qualche miglioramento alle sorti dei popoli del mondo, come si può nascondere loro questo insegnamento? Se qualcuno può godere di un’età avanzata proteggendo e aiutando i popoli, come potrebbe egli soffrirne? ».

V

LA PERLA (26) DI ESSENZA DI VERO YANG

La perla di essenza di vero *Yang* si forma quando si è praticata per un tempo sufficiente l'inversione dell'essenza per riparare il cervello, esposta nelle pagine precedenti, e si è ritrovato un corpo di adolescente. Quando un adolescente accoglie questo insegnamento, può praticare la raccolta del grande rimedio e il suo assorbimento per sbloccare i passi, riscaldarlo, e trattenerlo per dieci mesi, nel corso dei quali esso produce l'embrione che poi si dovrà far uscire.

Ma chi ha già perduto la sua verginità deve prima di tutto reintegrare le energie. Quando sono complete, i sei polsi si fermano, il sesso si ritrae come quello di un cavallo (27) e non entra più in erezione. L'assenza di erezione quindi non è affatto dovuta ad insufficienza dell'essenza, ed è ben diversa dall'impotenza patologica o senile; ma è dovuta al fatto che l'essenza, vero *Yang*, è stata sufficientemente sublimata, il che comporta la chiusura del Passo *Yang* (28) e la comparsa dei sei fenomeni sovran-

(26) Il termine esatto non è perla ma *She li*, « *sàira* », termine buddhista indicante le reliquie-residui della cremazione di un Buddha o di un Santo. Le reliquie provenienti dalle ossa si presentano sotto forma di una perla bianca e splendente. Questo termine è usato nel primo verso del poema 9 di Sun Puel (*Kun Tao Kung Fu Chi Ti*), uno dei sette Saggi della scuola del Nord o scuola Chuang chen, vissuto nel XII secolo; ed è usato anche nei testi della scuola Wu Liu. I testi dell'epoca dei Song o anteriori parlano piuttosto di « perla misteriosa » (*hsuan chu*).

(27) Lett.: « il segno del sesso celato del cavallo ». Questa è una delle 32 caratteristiche di un Buddha. Il termine è usato nei testi della scuola Wu Liu.

(28) Vale a dire l'estremità del meato urinario da cui esce lo sperma.

naturali: gli occhi emettono raggi di luce, il bianco appare nella sala vuota (29), la radice della lussuria è recisa, un vento nasce dietro le orecchie, la respirazione è sospesa, e al sommo della testa il drago sibila e la tigre ruggisce (30). La comparsa di questi fenomeni annuncia all'adepto che la perla è compiuta, e che è il momento di fermare il fuoco e di raccogliere il rimedio. Per arresto del fuoco s'intende arresto della respirazione (31).

Ma restituire al corpo la sua integrità e far apparire la luce dorata non sono cose che si possano ottenere in un giorno. D'altronde, quando la perla di essenza di vero *Yang* è completata, non si deve attendere che la luce dorata compaia una quarta volta, poiché in tal caso il rimedio sarebbe invecchiato (32). Il momento preciso per raccogliere la grande panacea è alla terza apparizione di questa luce. Ma non si può ottenere il grande rimedio senza l'insegnamento orale di un vero maestro, non si può fingere di sapere quando si studia lo *Hsin Ming*. Anche se aveste un Santo

(29) Cfr. *Chuang T'se*, cap. 4: « Nella sala vuota nasce il bianco ».

(30) L'autore dà piú volte un elenco dei sei fenomeni sovranaturali. Noi abbiamo trovato il primo elenco di essi nei testi di Wu Chung T'su, ad esempio lo *Hsian Fo He T'song Yu Lu*, pag. 46a, che li elenca come segue: lo sguardo emette una luce dorata, il naso si ritira, un vento nasce dietro le orecchie, l'airone grida dietro il cervello, il corpo è preso da fremiti, nel campo di cinabro vi è una perla di fuoco. Secondo il commento, il grido dell'airone dietro il cervello annuncia l'arrivo del rimedio nella regione della nuca e lo aumenta: « È perciò che il Venerabile Buddha ha definito l'uomo Picco degli Aironi ». Ma nel buddhismo si parla di Picco degli Avvoltoi; quando Mara prende appunto la forma di un avvoltoio per tentare di interrompere la meditazione di Ananda. È probabile che il carattere « airone » sia un errore di grafia.

Il testo di Chao Pi Ch'en dà piú avanti (pag. 121) un altro elenco dei sei fenomeni, identico a quello del *Wu Liu Hsian T'song Kuang chi*, pag. 276: al momento della nascita della grande panacea, i sei organi di senso si mettono a vibrare, il campo di cinabro fiammeggia, i due reni divengono bollenti, gli occhi emettono luce dorata, un vento nasce dietro le orecchie, l'avvoltoio grida dietro il cervello, il corpo è irrorato e il naso si ritira.

Benché l'elenco di questi sei fenomeni compaia piuttosto tardi nei testi, di alcuni fenomeni si parla già nei testi anteriori. Ad esempio il *Chuan Tao Ki*, nel capitolo XVII, parla di rombi di tuono nel ventre, calore del campo di cinabro, luce divina degli occhi. Di luce dorata parla anche il *Wu Chen P'i An*.

(31) Nello *Hsian Fo He T'song Yu Lu*, Wu Kung hsu insiste molto sull'arresto del fuoco. A suo giudizio, si tratta di arrestare il « fuoco marziale », cioè la respirazione accompagnata dal conteggio, al momento della circolazione del soffio interno nei due canali, di funzione e di controllo. Si usa allora il « fuoco civile », vale a dire il pensiero (*yi*) (pagg. 47a-49).

(32) Il rimedio è assimilato ad una pianta medicinale: esso appare dapprima sotto forma di germoglio, poi fiorisce e dà i frutti.

al vostro fianco, non vi servirebbe a nulla se voi credete di poter fare a meno del maestro, se il metodo per voi è oggetto d'orgoglio, se vi attaccate al possesso di beni e ricchezze, se insomma vi curate del Tao quanto dei vostri peli, mentre l'uomo continua a morire, tutte le cose sono periture e non solo non si conosce nulla degli immortali ma nemmeno si sa che esistano, e in ogni modo immortali e divinità voi non li avete mai incontrati! Così facendo appassirete come i vegetali. Se incontrate un saggio, un illuminato, con una conoscenza vera e profonda, chiedetegli l'insegnamento dal profondo del cuore, e tutto ciò di cui vi è traccia nell'universo, voi l'otterrete. « Ciò che è ripiegato ritorna integro » (33). Così non potrete non ottenere la formula della grande panacea. Nel *Sutra del Cuore dell'Augusto di Giada* (34) è scritto: « Il rimedio superiore ha tre forme: quella dell'essenza, quella del soffio, quella dell'energia spirituale; lo stato dove i tre sono riuniti nella loro integrità è descritto con le parole indistinto e caos ». Quando l'adepto si trova nello stato di indistinzione (35) può ottenere la grande panacea che è una con l'Uno. Allora i sei organi di senso si mettono a vibrare, vi è ascesa con l'inspirazione e discesa con l'espiazione, diffusione (del soffio interno) in tutto il corpo. I reni divengono ardenti, il campo di cinabro fiammeggia, gli occhi emettono una luce dorata, un vento nasce dietro le orecchie, gli avvoltoi gridano dietro il cervello, tutto il corpo è irrorato e il naso si ritrae (36). Questi sono i segni esteriori dell'esistenza del rimedio in germoglio. Io li ho scritti qui per quegli adepti dei principi d'igiene che non hanno potuto incontrare un maestro illuminato e ottenere la grande formula, perché mi comprendano meglio. Quanto a quelli che hanno già ottenuto questa vera formula, sappiano che

(33) Citazione dal cap. 22 del *Tao Te Ching*: « Ciò che è ripiegato diviene integro. Ciò che è tortuoso diviene diritto... ».

(34) *Kao Shang Yu Huang Hsin Yin Miao Ching*, TT 24, n. 13. Questa frase è citata da tutti i testi alchemici a partire dai Song.

(35) I concetti di caos e di indistinto sono importanti nel taoismo. Cfr. a questo proposito il *Chuan T'si*, lo *Huai Nan T'si* (cap. 7) e in particolare il cap. 21 del *Tao Te Ching*: « La Via è impercettibile e indistinta, ma in essa vi sono delle immagini. Impenetrabile e confusa, in essa vi è l'essenza (*ching*)... ». He Shang Kong, commentatore del *Tao Te Ching* vissuto sotto gli Han, fu il primo a interpretare questo passo in termini di fisiologia. A suo parere, l'immagine che appare in seno all'impercettibile è il soffio che diviene materia, l'essenza (*ching*).

(36) Questo elenco corrisponde a quello di *Wu Liu Hsian Kong Chuan chi*, pag. 276.

è quella stessa che io trascrivo qui, quella che dà il mezzo di raccogliere la grande panacea, che si trasmette solo in linguaggio ermetico. Sappiano anche che devono incontrare un compagno animato dallo stesso loro spirito, e avere l'audacia di scalare la lunga via della longevità, scavalcando i passi della vita e della morte.

Anticamente si diceva: « È difficile ottenere un corpo di uomo, nascere in Cina, incontrare un grande saggio, e sentir parlare del Tao ». Ma poiché voi avete tutto questo, poiché avete fortunatamente incontrato un saggio pervenuto alla vetta, che vi inizia alla via dello *Hsin Ming* e dei principi d'igiene, siate voi ricchi o poveri, giovani o vecchi, intelligenti o stupidi, consacratevi a questo insegnamento perché, dopo tutto, cento anni di vita non sono che 36.000 giorni e la morte sopravviene senza che uno li abbia visti trascorrere (37).

L'insegnamento ampiamente dato qui non solo procura la longevità, ma consente di allontanare le malattie, di rimanere a lungo in questo basso mondo armonizzando la realtà quotidiana con la realtà divina, vivendo giorno per giorno in ascolto del cielo per assicurare un corpo tranquillo al proprio destino. Per tutto questo, si deve incominciare con l'accumulazione dei meriti, il controllo di sé, la sopportazione e la perseveranza, per giungere ad un godimento costante della felicità in questo mondo. Affrettatevi a far visita a un grande saggio ed a chiedergli le sue formule orali.

(37) Cfr. *Wu Chen P'i An*, j. *Shang*: « Per quanto l'uomo possa vivere cent'anni, chi può sapere in anticipo quale sarà la durata della sua vita? ».

VI

SUBLIMAZIONE DELLA PERLA DI ESSENZA DI VERO YANG

Chao Pi Ch'en ha detto: « Senza un compagno ricco e che sia un buono strumento per la dottrina (38) non si può compiere la sublimazione in sette giorni della grande panacea e, assorbendola, sbloccare i passi ». La grande opera non può essere compiuta se non a queste due condizioni.

Il metodo è il seguente: usare una stanza tranquilla, convenientemente illuminata, adottare un'alimentazione appropriata e prepararsi a usare « lo strumento per la dottrina ». Innanzi tutto il compagno di Tao deve fare il giuramento di essere animato dal nostro stesso spirito, e solo allora può sedersi nella stanza.

S'incomincia col far entrare in vibrazione i sei organi di senso. Quando si ha l'impressione che il corpo galleggi sulle nuvole e si fonda nell'indistinto, però, se non si ha la formula orale, gli organi di senso non vibrano e i sei fenomeni meravigliosi non compaiono. Questi sei fenomeni meravigliosi sono: i reni divengono bollenti, il campo di cinabro fiammeggia, gli occhi emettono una luce dorata, un vento nasce dietro le orecchie, gli avvoltoi gridano dietro il cervello, il corpo è irrorato, il naso è contratto: questi sono i segni del rimedio in germoglio (39).

Al terzo o quarto giorno, quando lo spirito sembra concentrato senza esserlo e il corpo è intorpidito o dissolto, esso è invaso da

(38) Strumento per la dottrina (*T'sa Chi*): termine buddhista che designa una persona in grado di applicare la dottrina del Buddha e che abbia i requisiti per divenire un Buddha. È un termine molto usato nel buddhismo *chan*.

(39) Cfr. nota 32.

Disegno della
sublimazione
della perla
di vero Yang.



Cono di legno



Tav. 26. Disegno della grande rivoluzione celeste e della raccolta della grande panacea.

una felicità indescrivibile che parte dall'articolazione dei gomiti e pervade progressivamente l'intero corpo con una sensazione di pizzicore di tutti i pori della pelle; è una felicità indescrivibile che non si può fermare né controllare (40). Il compagno prende allora il cuneo di legno e lo colloca sotto la Cavità della nascita e della morte. I sei organi di senso si rimettono in moto, all'inspirazione vi è salita nel canale di controllo, all'espiazione vi è discesa nel canale di funzione. Quando la perla di essenza di vero *Yang* è ben formata, la grande rivoluzione celeste si compie da sola. Il soffio riempie i due canali, di controllo e di funzione, che si aprono e il tesoro reale esce dalla Cavità. Ma poiché il cuneo di legno preme sulla Cavità della nascita e della morte, questo autentico gioiello non può uscire dai due orifizi inferiori, l'ano e il Passo *Yang*; allora sale gradualmente verso l'ombelico, i reni, la luce degli occhi è trattenuta, l'udito concentrato, la radice del corpo (41) immobile. Ma è anche bloccato verso l'alto, e così non ha altro luogo dove andare che il canale di controllo, che si apre automaticamente mentre il canale di funzione si chiude. Così il gioiello non può che irrompere nel canale di controllo, partendo dalla base del coccige. A questo punto il compagno di Tao strofina leggermente l'ano in concordanza con l'apertura dell'inspirazione e la chiusura dell'espiazione (interna) scacciando così l'autentico gioiello che, superato il passo del coccige, l'osso sacro, si serve del sistema nervoso e sanguigno centrale e sale lungo la colonna vertebrale. Lo spirito rimane immobile, nell'attesa che il gioiello si sposti da sé. Quando esso supera il coccige e il sacro, lo spirito, il pensiero e il vero soffio lo seguono. Questo passo è in verità molto difficile da superare. Il mio gemello *Kui Yi T'se*, a suo tempo, ha impiegato tre giorni per sbloccarlo, e il suo compagno di Tao *Liu T'si hua* (42) ebbe il suo da fare a strofinare, pizzicare e massaggiare. Poi mio fratello entrò nell'ordine,

(40) Cfr. il *Yin Hsian Cheng Lun* di Liu Hua Yang, cap. VII: « Quando il rimedio è prodotto lo si sa. Tutto il corpo armonizzato è invaso da una gioia indescrivibile che parte dalle dieci dita e ricolma tutto il corpo che rimane naturalmente immobile come una montagna. Lo spirito calmo e vuoto è puro come la luna d'autunno, tutti i pori della pelle prudono, vi è erezione spontanea, il campo di cinabro è caldo, la respirazione è sottile. E vi sono ben altri fenomeni, che non è possibile descrivere! ».

(41) Cioè il sesso.

(42) Il nome *T'si Hua* può essere tanto di una donna che di un uomo.

e ora risiede al monastero Kuang chi Si (43) sotto il nome di dharma di « Monaco Chang He » (44).

È dunque sufficiente sbloccare il passo del coccige per raccogliere la grande panacea e trovarsi dotati della grande virtù ancestrale. Ma poi il vero gioiello arriva al Passo *Chia Chi*, davanti al quale si trovano tre orifizi ostruiti. In conclusione, è difficile sbloccare questo passo tentando di far salire il vero gioiello con l'aiuto del pensiero: esso rimane bloccato, immobile. Al contrario, se sono immobili lo spirito e il pensiero, il gioiello si mette in movimento ed è solo allora che lo si aiuta a salire. Non crediate quindi di poterlo smuovere e farlo salire col pensiero.

Dunque improvvisamente esso si mette in moto da sé, irrompe nel passo, e allora si segue il suo movimento, riconoscibile da due caratteristiche. Grazie a un leggerissimo pensiero lo si aiuta a superare il doppio Passo *Chia Chi*, e allora esso arriva al Guanciale di Giada, davanti al quale si trovano i tre orifizi ostruiti. Se lo spirito e il pensiero restano immobili il gioiello si mette di nuovo in movimento e supera il Passo del Guanciale di Giada aiutato dal pensiero sottile che l'attira leggermente verso l'alto e va direttamente al centro del sommo della testa. Entro il bulbo rachidiano, nel vero Palazzo unico dello *Hsin* e del *Ming*, il gioiello si è ricongiunto alla benevolenza. Da lí occorre dirigerlo verso il basso.

A questo stadio non si può far discendere il vero gioiello senza la formula ottenuta oralmente da un maestro. Ecco la formula: rivolgere i veri *Hsin* e *Ming* direttamente dal centro del terzo ventricolo fino al naso. Ma se non si possiede la chiave per superare questo passo il vero gioiello dello *Hsin Ming* esce dalle narici e tutto il lavoro precedente è diventato inutile. Se invece si possiede la chiave, il gioiello scende dal Ponte di gazze superiore (45)

(43) Il termine « *si* » di *Kuang Chi Si* è riservato ai monasteri buddhisti. Quelli taoisti sono generalmente chiamati Kuang.

(44) Questo prova l'interpenetrazione fra il taoismo *Kuang chen* ed il buddhismo dell'epoca.

(45) Il « ponte di gazze superiore » indica il collegamento tra il canale di controllo che sbocca nel naso e il canale di funzione che termina sotto la lingua. Secondo il commento di Hun Lan T'se dell'epoca degli Yuan al *Chiu Kong Lu Yiao Ching* (TT 60, n. 135) il Ponte di gazze è formato dalla lingua che si fa aderire al palato. Il « ponte di gazze inferiore » è il collegamento in basso tra il canale di controllo e il canale di funzione effettuato mediante la pressione manuale sul canale uretrale. Ricordiamo che questi termini alludono alla leggenda del Bovaro e della Tessitrice. Per quanto ne sappiamo, sono

e dal Punto *Hsuan Yin* (46) fin dentro la bocca dove se ne percepisce il sapore dolce come il miele, è inghiottito dalla Pagoda a dodici piani, ossia la faringe, ci nutre, e scende nel Palazzo di Porpora situato ad un pollice e due sotto il cuore; a quel punto si deve fermare un attimo, e poi riprendere a farlo scendere sino al campo di cinabro, ad un pollice e tre sotto l'ombelico, al Punto del vero soffio (47), dove è riscaldato e conservato. Ecco come si deve effettuare la rivoluzione celeste e raccogliere la grande panacea per far scendere la vera perla nel campo di cinabro.

Al momento di far girare la Ruota della Legge e di raccogliere il grande rimedio gli effetti sono molto diversi nelle persone anziane. Lo sbloccamento delle varie parti del corpo è accompagnato da dolori simili a quelli provocati dalla proiezione violenta di piccoli pallini, dolori pungenti, come di aghi nelle ossa. Nonostante tali dolori lo spirito e il pensiero devono rimanere inalterati, altrimenti si ricade nel cielo posteriore (48). Perciò, adulti, affrettatevi a praticare così che non dobbiate subire tutto questo. È per questo che io consiglio d'incominciare presto a conservare l'essenza, il soffio e l'energia spirituale, a trattenerli per poter sbloccare i passi. Così si evitano molti pericoli.

Quando l'essenza, il soffio, l'energia spirituale, il senso del corpo, il pensiero e lo spirito sono ricongiunti al Punto del vero soffio, si fa muovere il « carro del fiume » (49) in senso inverso. Il gioiello ascende ed entra nel campo di cinabro mediano dove è trattenuto e riscaldato fino a quando il soffio sia in quantità sufficiente e l'embrione sia compiuto. Le cento arterie si fermano,

stati usati per la prima volta nel *Chiu Kong Lu Yao Ching*, testo delle Cinque Dinastie.

Nella sua opera *Tao Hai Hsun Wei* ripubblicata a Taiwan, Hsiao Tian Shi ha pubblicato una tavola del corpo umano trasmessa segretamente fra i taoisti ove si può vedere il Bovaro che traccia il solco e la Tessitrice.

(46) Secondo la tavola anatomica posta all'inizio, questo Punto si trova accanto all'ugola nella gola.

(47) Il termine Punto del Soffio è usato nello *Hsin Ming Hui Chih* e nei testi della scuola Wu Liu. In agopuntura, Punto del Soffio è il nome del tredicesimo Punto del meridiano dei reni, posto al disotto dell'ombelico, a 0,5 pollici dalla linea mediana del davanti del corpo.

(48) Vale a dire nel mondo fisico e materiale.

(49) Il « carro del fiume » è un'espressione corrente nell'alchimia interna. Lo *Hsian Fo He Chong Yu Lu* dà a pag. 54a due sinonimi: l'Acqua del Fiume Giallo e il Ruscello *Kao* (*Kao hsi*). *Kao hsi* è il luogo di nascita di Hui Neng, Sesto Patriarca del buddhismo *chan*.

l'intelligenza ha generato la saggezza, e si è donati dei sei poteri sovranaturali (50). La rivoluzione da *Zi* a *Mao*, *Wu* e *Yu* si compie distintamente e grazie ad essa si forma il soffio embrionale. In capo a dieci mesi questo embrione di sapienza illumina l'immensità divina ed esce subitaneo quando lo spirito è profondamente concentrato: si ha un'ascesa al cielo dell'energia spirituale *Yang*. Ma la vera formula per far uscire l'embrione dev'essere trasmessa da un maestro. Con la trasmissione orale, lo spirito riceve il mantra di sei lettere (51).

Dalla Cavità Ancestrale (52) l'energia spirituale *Yang* esce per la porta celeste (53): occorre rapidamente riportarla indietro affinché i dèmoni dall'esterno non vengano a tentare d'impadronirsene. Poi occorre allattarla per far ritornare questa energia spirituale alla vacuità.

In capo a tre anni l'energia spirituale *Yang* è sufficientemente maturata ed è compiuta. Ma occorre ancora meditare per nove anni con la faccia al muro (54) per sublimarla prima di farla ritornare alla vacuità, divenendo così un immortale celeste (55).

(50) I sei poteri soprannaturali (*liu tong*, *abhijñā*) sono: coscienza sovranaturale, visione divina (vedere istantaneamente dovunque), udito divino, conoscenza dello spirito degli altri, conoscenza delle proprie vite precedenti, onnipresenza. Questi si rifanno al buddhismo. Secondo il *Wu Liu Hsian Kong Kuan chi*, la coscienza sovranaturale appare durante la prima tappa, della sublimazione dell'essenza; gli altri cinque poteri compaiono dopo dieci mesi di conservazione dell'embrione.

(51) *Om mani padme hum*, mantra di Kuan Yin (Avalokiteśvara), divinità buddhista della compassione. È cantato nei rituali tantrici e visualizzano volteggiante nel cuore. Vi è dunque qui un'influenza tantrica. Cfr. lo *Hsin Ming Hui Chih*, disegno di Kuan Yin con il mantra di sei lettere.

(52) Secondo il *San T'si Ching* di Chao Pi Ch'en, j. 1, pag. 5b, « la Cavità ancestrale si trova tra gli occhi. Una vena comunica con il centro del cervello dove si trova la matrice del soffio ancestrale, radice dello *Hsin* e del *Ming* ».

(53) Porta celeste (Tien Men): la fontanella.

(54) Secondo la leggenda Bodhidharma, primo patriarca cinese del buddhismo *chan*, meditò per nove anni con la faccia a un muro, dopo essersi tagliato le palpebre per non rischiare di assopirsi nemmeno per un istante.

(55) Il taoismo distingue vari tipi di immortali: terrestre, umano, dèmone, celeste.

SEZIONE B
DELLA SUBLIMAZIONE DEL SOFFIO

I

IL SOFFIO DELLA RESPIRAZIONE,
SOFFIO DEL CIELO POSTERIORE

Nella matrice l'embrione inspira ed espira in sincronia con la madre: è la respirazione del cielo anteriore. Al primo grido al momento della nascita, le pupille si discostano (nella matrice le pupille convergono poiché lo *Hsin* e il *Ming* sono ancora uniti). Al momento della nascita *Hsin* e *Ming* si separano, s'instaura la respirazione polmonare e il bambino respira allora il soffio del cielo posteriore. Quando il respiro entra nel ventre, lo *Hsin* va nel cuore e si manifesta nello sguardo, mentre il *Ming* va nei reni e si manifesta nella funzione sessuale. Lo *Hsin* e il *Ming* sono allora separati di otto pollici e quattro e non saranno più riuniti per tutta la vita. Solo gli adepti dei principi d'igiene possono riunirli invertendoli e dirigendoli nello stesso punto, ottenendo così di vivere a lungo in questo mondo. Lo *Hsin* e il *Ming* non possono essere riuniti, e non è possibile tornare allo stato ante-concepimento, senza la conoscenza dei veri procedimenti d'igiene. Se si segue la Via umana (56) lo *Hsin* e il *Ming* rimangono separati.

Lo *Hsin*, che sta nel cuore, si manifesta nello sguardo; ma il cuore è senza sosta lo schiavo di un corpo alla ricerca di donne, alcool e ricchezza, che sconvolgono lo *Hsin*. Il *Ming*, che risiede nei reni, si manifesta nella funzione sessuale. Continuamente, quotidianamente, l'uomo è stimolato dalla sposa, dalle concubine, dalle

(56) Via umana, ordinaria, in contrapposizione alla Via dell'immortalità.

prostitute, dalla masturbazione; è lo zimbello delle sue passioni, e il *Ming* diminuisce e s'inaridisce. Così si va dalla nascita alla morte, così il vero *Hsin* si dissipa dall'alto, il vero *Ming* si dissipa dal basso e questo corpo che non è inesauribile subisce continui danni. In tali condizioni, come si può pensare di conseguire la longevità? Certo, i desideri di ricchezza e di lussuria scompaiono quando la ghiandola che è il guardiano centrale dello *Hsin* e del *Ming* (57) cessa di funzionare, ma allora l'anima lascia il corpo e si muore.

Lo *Hsin* e il *Ming* sono dunque nutriti nella matrice dal soffio del cielo anteriore, e dalla nascita in poi dal soffio del cielo posteriore, respirato dal naso e dalla bocca. Le opere di fisiologia, sia cinesi che straniere, trattano solo del soffio della respirazione del cielo posteriore, che consiste nell'inspirare l'aria alimentante dell'atmosfera ed espirare l'aria viziata. In esse si consiglia di mangiare moderatamente, di portare abiti appropriati, di arieggiare spesso i luoghi dove si vive. Certo è bene osservare queste regole riguardo la convenienza, l'aerazione, l'abbigliamento, la nutrizione, l'alloggio, ma temo assai che questo tipo di principi sia difficile da applicare per la gente povera. Immaginiamo una casa con un ammasso d'immondizie davanti, un pozzo nero a sinistra, una conceria a destra, rifiuti ed escrementi sul retro: se io chiedo un'opinione al riguardo agli igienisti, essi mi risponderebbero: « Eccellenza, questi orrori hanno un odore intollerabile e sono estremamente anti igienici! ». E se io chiedessi loro come si spiega che conciatori e fognaioli abbiano una costituzione così robusta, ben più robusta degli igienisti stessi, mi risponderebbero che essi hanno il vigore sufficiente per resistere alle infezioni, che secernono degli anticorpi che neutralizzano i microbi, e che per questo si ammalano raramente.

A nostro parere, non è qui la vera igiene. Qui si tratta solo di discorsi di gente ricca che parla un poco d'igiene e ne trae qualche vantaggio, ma è del tutto incapace di vivere in questo basso mondo alcune centinaia di anni.

Ma allora, potreste chiedere, dove, e a partire da che, incomincia la vera igiene? Ebbene, bisogna incominciare col *lavorare* il soffio della respirazione del cielo posteriore, per fortificare il

(57) Probabilmente si tratta dell'ipofisi.

corpo e migliorare l'assimilazione. Poi si può incominciare a sublimare l'essenza nata dalla nutrizione e completare l'essenza, il soffio e l'energia spirituale: subito il colorito diviene vivo e rosato, e già questo non è poco.

II

SUBLIMAZIONE DEL SOFFIO DELLA RESPIRAZIONE DEL CIELO POSTERIORE

Da un punto di vista semplicemente fisiologico è preferibile respirare attraverso il naso anziché attraverso la bocca, poiché i peli del naso servono da filtri e trattengono la polvere. Ecco qualche esercizio da eseguire possibilmente al tramonto o all'alba (58).

Primo esercizio

Sedersi sul letto con la schiena ben diritta, i piedi accostati con le punte volte leggermente all'esterno, rispettando i cinque punti seguenti: 1) la nuca dev'essere ben diritta; 2) non prestare attenzione ai rumori esterni; 3) posare lo sguardo tra i due piedi; 4) a bocca chiusa, far aderire al palato la punta della lingua rivoltata; 5) cessare ogni attività mentale.

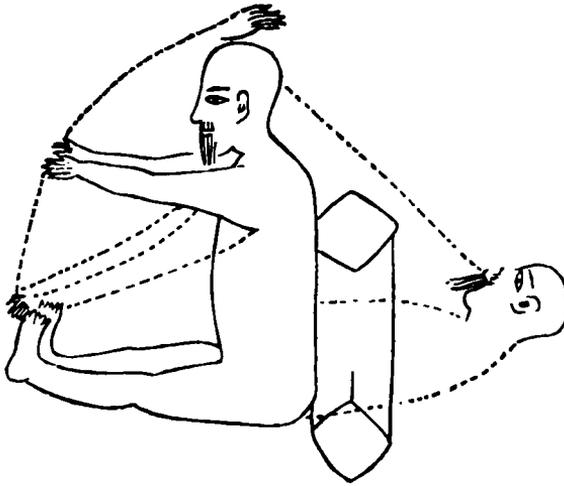
Con l'inspirazione portare il soffio fino al Punto del soffio (*Ki Hsue*) o campo di cinabro inferiore, e nello stesso tempo sollevare le palme al di sopra della testa come per respingere il cielo e volgere lo sguardo in alto, poi allungarsi all'indietro: allora il soffio si diffonde in tutto il corpo.

Con l'espiazione, tornare seduti ed espellere il soffio viziato dall'interno del Punto del soffio, poi stendere in avanti le mani toccando con le palme le punte dei piedi; lo sguardo è di nuovo posato tra i piedi.

(58) Il tramontare e il sorgere del sole sono i due momenti in cui i soffi *Yin* e *Yang* sono più puri, e i più raccomandabili per gli esercizi fisici.

Ripetere l'esercizio sette volte, senza sforzo e seguendo il proprio ritmo, inspirando l'aria ed espirando il soffio viziato dall'interno del corpo. Dopo un certo tempo di questa pratica i muscoli

Inspirando, levare le mani al cielo.



Espirando, toccare con le mani le piante dei piedi.

Tav. 27. Disegno della sublimazione della respirazione del cielo posteriore.

si sviluppano, la circolazione del sangue e degli altri umori diviene priva di disturbi e naturale, il corpo diviene più vigoroso: allora è il momento del secondo esercizio, che consiste nell'espirare attraverso la bocca il soffio *Ho* (59).

(59) Come vedremo in seguito, ad ogni viscere corrisponde un modo di espirare il soffio. Il soffio *Ho* corrisponde al cuore.

Secondo esercizio

Ogni mattina all'alba mettersi in piedi in un luogo adatto e ben aerato, il viso rivolto a Sud-Est (60), lo sguardo diretto in alto, i piedi separati in linea con le spalle, le mani pendenti, i gomiti leggermente piegati, le palme verso il basso, le punte delle dita leggermente girate verso la cintura.

Estendere verso l'alto le punte delle dita in modo che i muscoli delle palme siano tirati verso il basso. Ripetere questo movimento piú volte. Poi aprire la bocca e spingere fuori molto lentamente il soffio viziato formulando sette volte la sillaba *Ho* e poi sette volte la sillaba *Hu* nella stessa espirazione, ma senza sforzo. Poi fare qualche centinaio di passi. Questo è il secondo esercizio.

Il cervelletto controlla in tutto il corpo le attività di trasformazione, di diffusione, di eliminazione, e il soffio alimentante dell'atmosfera conserva le ossa, i muscoli e la carne. Se dopo aver terminato questo esercizio il corpo manca ancora di soffio alimentante, occorre continuare con il terzo esercizio, che consiste nell'assorbire il soffio-nutrito esterno per completare il soffio interno.

Terzo esercizio

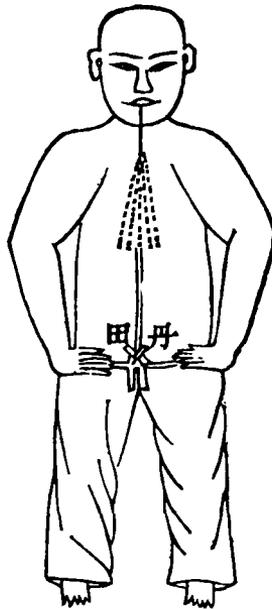
Ricordiamo che al momento della nascita, al primo grido, il soffio della respirazione del cielo posteriore entra attraverso il naso e la bocca, e che questa respirazione è in rapporto molto stretto con lo *Hsin* e il *Ming* di un individuo: se respira vive, se non respira muore. Il nostro corpo è interamente sotto il controllo del cervelletto, e il funzionamento del cervelletto poggia interamente sulla respirazione. All'inspirazione, l'aria nutre il corpo e fortifica le ossa e i muscoli, e il viso ha un colorito puro. All'espirazione, il soffio viziato interno viene espulso dall'addome. (Una respirazione corretta) aumenta la resistenza alle malattie, migliora l'assimilazione e permette di vivere a lungo.

Tornando agli esercizi di respirazione del cielo posteriore se, dopo aver praticato l'esercizio dell'espirazione del soffio *Ho*, si

(60) Il Sud-Est è la regione del puro *Yang*.

manca ancora di soffio alimentante, occorre completarlo con l'esercizio seguente.

Volgersi a Sud-Est, i piedi scostati, lo spirito calmo, respirando regolarmente a bocca chiusa. All'inspirazione, alzare al di sopra della testa la palma della mano destra, di slancio, e contemporaneamente sporgere in fuori la gamba destra. Mantenersi perfetta-



*Si fa uscire il soffio viziato dal campo del cinabro
espirando il son Ho.*

Tav. 28. Disegno dell'esercizio di espirazione del soffio viziato Ho.

mente diritti, guardando in alto: allora il soffio penetra attraverso il naso fino al basso ventre.

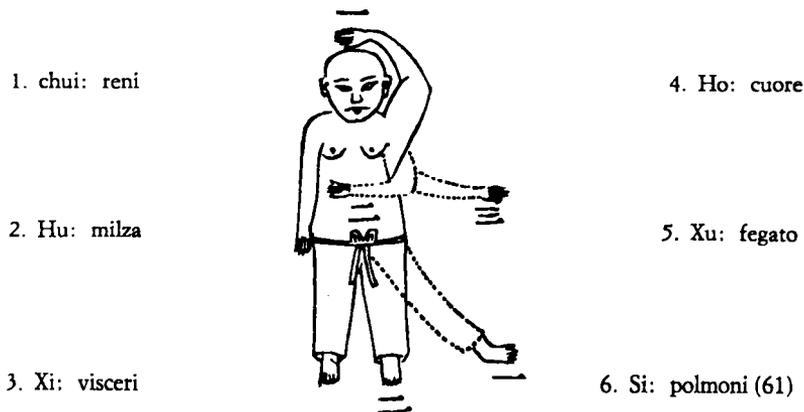
All'espiazione, riportare rapidamente il piede destro alla posizione di partenza e abbassare il braccio destro come indicato nel disegno: la mano descrive un arco di cerchio per arrivare davanti allo stomaco. Poi stendere la mano nella posizione tre (del disegno)

e continuare ad espirare il soffio dal campo di cinabro. Lo sguardo segue il movimento della mano destra.

Ripetere l'esercizio sette volte a destra e sette volte a sinistra. Alla fine dell'esercizio la bocca è piena di saliva accumulatasi alla radice della lingua: inghiottita, essa si trasforma in essenza di natura *Yin* e penetra nel canale di funzione.

Questi sono gli esercizi di respirazione del cielo posteriore, e sono estremamente benefici per la salute.

Avanzamento dello *Yang*, regressione dello *Yin*
e scambio tra cuore e reni.



Tav. 29. Metodo dei sei caratteri per eliminare le malattie.

(61) Per piú ampi dettagli sul modo di eliminare le malattie mediante l'espulsione dei sei soffi, si può consultare: Maspero, *Taoismo*, cit.

III

LE RESPIRAZIONI INTERNE ED ESTERNE

I soffi delle respirazioni interne ed esterne sono il soffio del cielo anteriore e il soffio del cielo posteriore e sono di natura molto diversa.

Il soffio del cielo anteriore proviene dal corpo della madre. Una particella di vero soffio nata dallo sperma del padre e dal sangue della madre entra nell'utero; in essa compare l'essenza del vero soffio, e si forma il feto. L'essenza del vero *Yang* ha una forma, al contrario del soffio di vero *Yang*: contiene delle cellule che senza l'esistenza del soffio di vero *Yang* non potrebbero essere viventi. I grandi specialisti d'igiene ritengono che lo *Hsin* e il *Ming* risiedano in questo soffio del vero sangue. Possiamo fare l'esempio dell'uovo: non è possibile che vi sia un pulcino senza il vero soffio del gallo. Per vedere il vero soffio all'interno dell'uovo, basta fare questo esperimento: fate cuocere l'uovo, sgusciatelo, e in cima vedrete un piccolo vuoto che è il vero soffio del gallo che rende possibile l'esistenza del pulcino. Anche noi abbiamo dal corpo del padre questo soffio ancestrale del cielo anteriore. Quindi, ciò che ha una forma è la particella di vero soffio che accompagna il seme, e ciò che viene interrotto con la morte è appunto questo soffio. Nel momento in cui esso s'interrompe, la respirazione si arresta. Questo vero soffio, soffio del vero *Yang* del cielo anteriore, è dunque chiamato soffio del cielo anteriore.

Il soffio del cielo posteriore proviene dall'atmosfera ed è inspirato attraverso il naso e la bocca al momento della nascita. È unito allo *Hsin* e al *Ming* del cielo posteriore. Per unire lo *Hsin* e il

Ming in un unico punto occorre quindi recuperare la respirazione pre-natale: quando la madre inspira, il bambino inspira, quando la madre espira, il bambino espira. È così che si compie la respirazione dell'embrione.

Ora, per quanto concerne i principi d'igiene, si parla anche dello scambio tra l'acqua dei reni e il fuoco del cuore (simboleggiato dall'esagramma *Chi Chi* che è formato in basso da *Kan*, l'acqua, ed in alto da *Li*, il fuoco) (62). Questo esagramma è chiamato anche « copulazione di *Kan* e *Li* ». Il lavoro di copulazione tra *K'ian* e *Kun*, e *T'si* e *Wu*, concerne la raccolta del rimedio esterno, cioè l'inversione dell'essenza per riparare il cervello. La copulazione di *Kan* (acqua) e *Li* (fuoco) concerne la raccolta del rimedio interno. Allorché vi è scambio tra il cuore e i reni si raccoglie il rimedio esterno facendolo salire dietro e scendere davanti; esso ha una forma ma non un aspetto. Per raccogliere il rimedio interno si compie un movimento rotatorio verso sinistra e verso destra; esso ha un aspetto ma non ha forma. Non si può quindi esporre nello stesso tempo la raccolta del rimedio esterno e quella del rimedio interno, poiché le due sono molto diverse.

(62) Questo esagramma, formato dal trigramma *Kan* (l'acqua) in basso e dal trigramma *Li* (il fuoco) in alto, è l'ultimo dei 64 esagrammi. È contraddistinto dall'espressione « Prima del compimento ».

IV

SUBLIMAZIONE DELLE RESPIRAZIONI INTERNE ED ESTERNE

Nella prima parte abbiamo esposto il modo di sublimare la perla formata di essenza del vero *Yang*, ossia d'invertire l'essenza per riparare il cervello, o come raccogliere il rimedio esterno. Ora, dopo aver raccolto il rimedio esterno, occorre « far avanzare il fuoco *Yang* » e « far retrocedere di altrettanto lo *Yin* » (63).

Far avanzare il fuoco *Yang*: partendo dal basso, gli occhi compiono una rivoluzione verso sinistra (vanno da *T'si* a *Mao*, *Wu* e *Yu*). Compiere quattro serie di nove rivoluzioni. Questo esercizio è anche detto « far avanzare il fuoco *Yang* di 36 » (64). Tra ogni serie di nove rivoluzioni, fissare per un momento gli occhi al centro.

Se all'interno del corpo l'essenza è in quantità sufficiente, si ha la « convergenza dei due occhi » e si vede davanti a sé un cerchio

(63) Far avanzare il fuoco *Yang* e far retrocedere il corrispondente *Yin* significa far tornare il soffio nei canali di controllo e di funzione.

(64) È raro trovare la descrizione di un esercizio oculare collegato dall'espressione « far avanzare il fuoco *Yang* e far retrocedere il corrispondente *Yin* ». Nella sua traduzione del *T'ai I Chin Hua Tsung Chih* Pierre Grison ritiene che siano gli occhi a far circolare la luce pre-natale e post-natale (cfr. *Saggio introduttivo a Il Mistero del Fiore d'Oro*, cit.). Un testo della scuola Long Men incluso nel *Tao Tsang Hsu Pian* (quindi del XIX sec. o anteriore), il *Ku-fa Yang sheng Shi-san T'se chang Wei*, al cap. 6, spiega l'esercizio: « Muovere con molta calma i due occhi. Mandar giù il soffio progressivamente. È un esercizio preliminare, ma ha la sua importanza: è grazie ad esso che si accumula l'energia spirituale e che il soffio può prima salire e poi ridiscendere nella bocca. Quando l'ambrosia scende, rivoltare la lingua e inghiottirla. Ma nel Palazzo Niwan rimane ancora del soffio e allora si fa l'esercizio degli occhi. Così la luce dell'energia spirituale splende sospesa nello spazio davanti agli occhi, rotonda e bianca come una perla ».



*Fare retrocedere
lo Yin corrispondente
di 24. Girare verso
destra partendo da Wu*

*Far avanzare
il fuoco dello Yang
di 36. Girare verso
sinistra partendo da Zi.*

Tav. 30. Disegno della sublimazione del soffio
mediante le respirazioni interna ed esterna.

di luce; se non lo è, l'assenza del cerchio di luce indica che si deve continuare a completare l'essenza.

Far retrocedere di altrettanto lo *Yin*: lo scopo di questo esercizio è quello di aprire il Passo. Partendo dall'alto, gli occhi compiono una rivoluzione a destra (girano da *Wu* a *Mao*, *T'si* e *Yu*). Compire sei rivoluzioni e fissare per un momento gli occhi al centro. Compire quattro serie di sei, cioè 24 rivoluzioni. Questo è ciò che viene chiamato « far retrocedere il corrispondente *Yin* di 24 ».

Se, quando si fa avanzare il fuoco *Yang* o retrocedere il corrispondente *Yin*, si nota la presenza del cerchio di luce, che è il soffio del cielo anteriore, la presenza di questa particella di soffio ancestrale è la prova che il cervello ed il midollo sono stati sufficientemente riparati.

Questo cerchio è chiamato anche il vero soffio dell'anima, della natura profonda. Dal punto antistante alla Cavità Ancestrale – dove è apparso – bisogna farlo tornare al Punto del vero soffio (campo di cinabro) e nascondere in seno al *Ming*. Il ricongiungimento dei due soffi è detto anche coagulazione dell'energia spirituale che penetra nel Punto del soffio, là dove dimora e respira l'embrione della lunga vita.

Benché la respirazione esterna si atteni, non va trattenuta. La vera respirazione interna si effettua con le ascese e le discese (del soffio interno). Verso l'alto, questa respirazione del vero soffio non deve oltrepassare il cuore, verso il basso non deve oltrepassare i reni. Se il vero soffio oltrepassa il cuore si rischia di attivare il lubrificante del cuore (65) e il sistema nervoso, e di provocare la pazzia. Se la respirazione esterna diminuisce di un decimo, la respirazione interna aumenta di altrettanto. Dopo un certo tempo di questa pratica, la respirazione esterna sembra sospesa: questo non è dovuto a mancanza di soffio, ma al fatto che la respirazione interna è perfetta e quindi comporta la scomparsa della respirazione esterna. Così s'instaura la vera respirazione con ascese e discese (del soffio interno) fino al momento in cui il soffio di questa respirazione penetra nel Punto del vero soffio provocando un subitaneo grande assorbimento dello spirito.

(65) Probabilmente il pericardio, ma nella medicina cinese l'involucro del cuore non si riduce al solo pericardio.

Nei testi di psicofisiologia è detto: « L'embrione si annoda solo a partire dal soffio nascosto e la respirazione appare quando l'embrione è formato » (66). È grazie al soffio e all'energia spirituale che si ottiene la longevità, e in nessun altro modo. Si dice anche: « Il femminile misterioso e reale (67) ha una sua propria respirazione, senza entrate e uscite o andate e venute del soffio attraverso il naso e la bocca ».

Questo ritorno all'origine, alla fonte, costituisce la vera respirazione. Si trova spesso scritto nei testi di alchimia: « Se si assorbe il soffio (esterno) senza seppellire il soffio (interno), o si seppellisce il soffio (interno) senza assorbire il soffio (esterno), non si può ottenere la longevità » (68).

Quindi per ottenere la longevità occorre seppellire il soffio nato dalla respirazione interna ed esterna. Quelli tra voi che praticeranno tali esercizi vivranno a lungo in questo mondo e vi godranno grande felicità.

(66) Citazione dal *T'ai Hsi Ching*, TT 24, n. 14. Si noti l'idea di « nodo ». Vi è un testo del *Tao T'seng* sui dodici nodi dell'embrione (TT 1043, n. 1384).

(67) Il *femminile*, spesso tradotto con « femmina » o « donna », non si riferisce affatto a una persona di sesso femminile, distinta dall'adepto; bensì all'aspetto negativo, passivo, femminile, opposto all'aspetto positivo, attivo, maschile, presenti insieme in ognuno di noi a livello di Principio (N.d.T.).

(68) Citazione dal *T'ai Hsi Ching*.

V

LA RESPIRAZIONE DEL CIELO ANTERIORE CHE NON È PIÙ UNA RESPIRAZIONE

Il Vecchio dei Mille Picchi (69) ha detto: « Questa respirazione che non è più una respirazione è quella del soffio del cielo anteriore del vero Uno, ossia della particella di vero soffio dello stato ante concepimento ».

Il soffio del vero *Yang* esiste prima dei rapporti sessuali dei genitori. Dopo il rapporto, lo sperma (del padre) e il sangue (della madre) abbracciano reciprocamente questo soffio del cielo anteriore del vero Uno, che allora penetra nell'utero e, in seno al puro *Yin*, si trasforma in ○. I confuciani lo chiamano Benevolenza o Senza-punte, i buddhisti perla o cerchio di luce, i taoisti cinabro o luce soprannaturale. Per quanto le tre religioni usino termini differenti, ciò che viene indicato è sempre lo stesso soffio del cielo anteriore del vero Uno. Gli adepti dei principi d'igiene che l'hanno studiato lo hanno chiamato « soffio ancestrale », poiché esso è l'antenato di tutti i soffi, la radice dello *Hsin* e del *Ming*. Esso si annoda in alto nel Passo divino (70) e in basso nell'Oceano di Soffio (71), e circola in tutto il corpo. È il centro dei « cinque soffi che ritor-

(69) Uno dei soprannomi di Chao Pi Ch'en, autore di questo testo.

(70) La testa.

(71) Il campo di cinabro inferiore.

nano all'origine » (72), la sede ove avviene il ricongiungimento degli otto meridiani curiosi e dei nove orifici (73).

Quanto alla localizzazione della Cavità che lo racchiude, io non posso rivelarla altro che oralmente, a dei veri adepti dei principi d'igiene. Sono veri compagni nel Tao coloro che sanno che questa Cavità Ancestrale racchiude il Soffio ancestrale, e sono falsi compagni gli altri. Benché io non vi riveli oggi dove precisamente si trovi questa Cavità Ancestrale, dimora del Soffio ancestrale, voi sapete già che si trova nel corpo al di sotto del cielo, al di sopra della terra, a sinistra del sole, a destra della luna, dietro il Passo misterioso, davanti allo Spirito della valle, proprio al centro. È qui che si trova racchiuso, sepolto, il Soffio ancestrale dell'energia spirituale originale, e questo è il punto centrale dei metodi di tutte le scuole.

Questa respirazione che non è più una respirazione, quella del Soffio ancestrale del cielo anteriore, è stata prodotta a partire dall'essenza, dal soffio e dall'energia spirituale del cielo posteriore: questi tre, generatori del vero soffio, sono quindi le fondamenta dello *Hsin* e del *Ming* di un individuo. La nascita è vincolata alla comparsa del vero soffio, la morte alla sua scomparsa. Per sublimare sufficientemente il vero soffio, cioè per conservare lo *Hsin* e il *Ming*, occorre praticare la sublimazione del soffio di questa respirazione del cielo anteriore che non è più una respirazione.

(72) I cinque soffi sono i soffi dei cinque visceri che ritornano all'origine, all'Uno (cfr. Introduzione). I cinque soffi si generano reciprocamente. In alchimia interiore, occorre invertire questo processo di generazione per ritornare all'origine. Nello *Huang Ting Wei Ching*, degli Han, questo concetto è espresso con « far capovolgere e riunire le cinque divinità e armonizzare le tre luci ».

(73) I sette orifici della testa e i due inferiori.

VI

LA SUBLIMAZIONE DELLA RESPIRAZIONE DEL CIELO ANTERIORE CHE NON È PIÙ UNA RESPIRAZIONE

Quando lo spirito è concentrato si parla poco e già per questo il soffio conservato è in quantità sufficiente. Il vero soffio sale e sopraggiunge il vuoto, seguito dalla pienezza. Quando il soffio originale è stato sufficientemente nutrito, il *Ming* è conservato.

Si nutre questo soffio originale sedendo ogni giorno in meditazione; all'inspirazione, la vera respirazione interna si compie con una ascesa dal coccige fino al sommo della testa e, all'espiazione, con una discesa sul davanti del corpo. L'ascesa avviene lungo il canale di controllo, la discesa, dal sommo della testa alla Cavità della nascita e della morte, lungo il canale di funzione. Dopo un lungo tempo di questa pratica, la respirazione del cielo posteriore è sospesa, il naso non lascia più passare il soffio, e la vera respirazione s'instaura nel corpo interiore. L'inspirazione e l'espiazione (ascesa e discesa del soffio interno) si compiono spontaneamente (74). Allora è il momento, tenendo gli occhi semichiusi, di far risplendere lo spirito e di fissare mentalmente la Cavità Ancestrale (75). I piedi e le mani sono riuniti a cerchio, la bocca è chiusa (76), la punta della lingua rovesciata aderisce al palato. Le

(74) Il movimento immaginario e la concentrazione mentale generano un movimento spontaneo.

(75) Localizzata nella testa secondo la scuola del Nord, a livello del sesso secondo la scuola del Sud.

(76) Già Lao Tze parla di chiudere tutti gli orifici del corpo. Ad esempio, nel cap. 52 si legge: « Ostruisci le entrate, chiudi le porte, e per lo sviluppo del tuo corpo le tue forze non saranno più esaurite. Apri le entrate, favorisci le attività naturali, e per lo sviluppo del tuo corpo tu sarai privo di risorse ». Ricordiamo che anche nell'alchimia occidentale l'*athanor* deve essere chiuso ermeticamente.



Tav. 31. Disegno della sublimazione della respirazione del cielo anteriore che non è più una respirazione.

quattro porte (piedi e mani) essendo ben chiuse, si conserva il giusto mezzo; la Benevolenza ricolma il cervello che, a sinistra e a destra, ha due canali chiamati rispettivamente « Vetta suprema » (*Tai Chi*) e « Irruzione dell'anima » (*Chong Ling*). Questi due canali comunicano in alto con la Valle Celeste, in basso con il Punto della Sorgente ribollente (*Yong Kuan*) (77). Interiormente, il soffio del vero pensiero sale e scende; e dopo un certo tempo scende all'interno dei due canali fino all'Oceano di soffio. In basso, non si deve oltrepassare i reni, in alto non si deve oltrepassare il cuore. Poi i due soffi si fondono e nutrono l'energia spirituale originale: è questa lo Spirito della Valle (78). Quando lo Spirito della Valle è stato sufficientemente trattenuto diventa quel cinabro che occorre sublimare. È allora possibile sublimare l'energia spirituale *Yang* che, accumulata, diventa un corpo e diffusa diventa soffio.

Abbiamo bisogno di un corpo limitato per poter spiare questo soffio originale illimitato. È per mezzo del nostro corpo che possiamo contemplare quella Cavità che accoglie questa meravigliosa energia spirituale. Naturalmente, allora perdiamo coscienza del nostro corpo.

La respirazione dimora costantemente nel Palazzo centrale chiamato Palazzo di Porpora, situato a un pollice e due sotto il cuore. Se ci si impegna nel far risplendere lo spirito, la luce della saggezza irradia profusamente; lo spirito, privo di pensiero, è simile alla cenere fredda (79). A questo punto la respirazione embrionale e il fuoco sacro compaiono spontaneamente, anche senza la pratica della grande opera. Soprattutto bisogna non chiudere gli occhi e non pensare: il pensare comporterebbe l'uscita dell'energia spirituale *Yin* dalla matrice. È necessario conservare il giusto mezzo e mantenere lo spirito privo di pensieri; questo è il modo di nutrire la respirazione dell'embrione. Il mio maestro Pan Chang

(77) È il primo Punto del meridiano dei reni in agopuntura, e si trova al centro della pianta del piede.

(78) Citazione del *Tao Te Ching*, cap. 6: « La divinità della valle non muore, ritorna alla femmina oscura ».

(79) Citazione dal *Chuang T'se*, cap. 2: « Il corpo è insensibile come legno secco e il cuore è come la cenere spenta »; e al cap. 22: « Ecco il suo corpo divenuto come legno morto e il suo cuore come cenere spenta ». Cfr. anche cap. 23: « Che il vostro corpo sia come i rami di un albero secco e il vostro cuore come cenere fredda ».

T'se diceva: « Quando il fuoco non è sottoposto a regime, non aggiungere olio. Un mistero meraviglioso si compie nel momento in cui si dimentica il *mobile* e il tempo. Ma fate attenzione a non sonnacchiare o addormentarvi in quel momento in cui dimenticate di essere in *dhyāna* (80) dove il puro *Yang* riempie ogni cosa e appare la luna ». Ecco ciò che il mio maestro ci insegnava.

Nella concentrazione profonda appare dunque un disco lunare sospeso nello spazio. Dopo un certo tempo di questa pratica, in seno al disco lunare si vede apparire un sole rosso: sole e luna sono allora riuniti, e occorre applicare subito il procedimento per il riassorbimento.

Quando lo spirito è concentrato e calmo e la respirazione sospesa, d'un tratto piovono dei fiori celesti. Allora bisogna affrettarsi a far uscire l'embrione con l'aiuto della formula orale. A questo stadio si può dire che il processo di sublimazione del soffio della non-respirazione è terminato. Che i veri adepti dei principi d'igiene si facciano conoscere, poiché oggi io ho rivelato tutto apportando per mezzo di queste poche pagine di spiegazioni il mio contributo alla storia della fisiologia.

(80) Cioè, in meditazione.

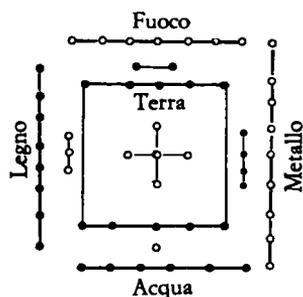
SEZIONE C

DELLA SUBLIMAZIONE DELL'ENERGIA SPIRITUALE

I

L'ENERGIA SPIRITUALE FENOMENICA DEL CIELO POSTERIORE

Questa energia spirituale è localizzata negli occhi. Nel grembo della madre, il feto si sviluppa nel modo seguente: innanzi tutto l'Uno del cielo genera l'acqua, e compare la pupilla, che corrisponde ai reni. Poi il Due della terra genera il fuoco: allora compaiono gli angoli degli occhi che corrispondono al cuore. Il Tre del cielo genera il legno e compare l'iride, che corrisponde al fegato. Il Quattro della terra genera il metallo e compare il bianco dell'occhio, che corrisponde ai polmoni. Il Cinque del cielo genera la terra e compaiono gli orli superiore e inferiore degli



occhi, che corrispondono alla milza (81). È così che il vero *Yang* è contenuto negli occhi (82).

Adepti dei principi d'igiene, voi che siete venuti per conoscere la verità, ricordate bene questo, e sappiate che l'essenza, il soffio e l'energia spirituale dell'intero corpo sono localizzati negli occhi. Tutto il corpo partecipa dello *Yin*, eccetto gli occhi che sono *Yang*. L'intera pratica dev'essere concentrata su questa particella di vero *Yang*. Nella fisiologia taoista si dice che la formazione dell'embrione incomincia dai due occhi, e che al settimo giorno si possono distinguere al microscopio le pupille.

Secondo i fisiologi taoisti i canali lacrimali, posti nella parte superiore (delle narici), della forma di un acino d'uva appiattito, sono costituiti da quattordici capillari e lubrificano i globi oculari. I canali di rinorrea, posti nella parte inferiore delle narici, sono in relazione con i cinque visceri e sostengono un ruolo molto importante (83).

Quindi l'energia spirituale del cielo posteriore si trova nei globi oculari. Al momento della nascita la sede dell'energia spirituale è pura, la pupilla nera, il bianco degli occhi è di un bianco azzurrognolo: la luce dell'energia spirituale non è ancora offuscata. Ma con la perdita della verginità essa cessa d'irradiare, il bianco degli occhi diviene di un giallo sporco, la pupilla si fa torbida, il soffio e l'energia spirituale dell'intero corpo si disperdono e diminuiscono progressivamente. Bisogna allora, usando il giusto metodo, recuperare lo splendore dell'energia spirituale, la purezza del bianco dell'occhio, la scintilla divina nella pupilla; recuperare insomma degli occhi di bambino.

(81) Applicazione della teoria del *Libro dei Mutamenti (I Ching)*, sez. *Hsi chi*, cap. 9: « Il cielo è uno, la terra è due. Il cielo è tre, la terra è quattro. Il cielo è cinque, la terra è sei. Il cielo è sette, la terra è otto... ». Il *He Tu* (Carta del fiume) mostra l'origine dei cinque stati di trasformazione basati sui numeri pari e dispari.

L'associazione dei cinque elementi e delle differenti parti degli occhi si trova già nel *Nei Ching*: « L'essenza dei cinque visceri e dei sei ricettacoli si concentra negli occhi. L'iride corrisponde al fegato e al legno, ed è la via del vento. Gli angoli degli occhi corrispondono al cuore e al fuoco: è la via del sangue. Gli orli inferiori e superiori corrispondono alla milza e alla terra: è la via della carne. Il bianco degli occhi corrisponde ai polmoni e al metallo: è la via del soffio. La pupilla corrisponde ai reni e all'acqua: è la via dell'acqua ».

(82) Secondo la medicina cinese tutta la testa è *Yang*.

(83) Notare l'importanza dei diversi umori nella psicofisiologia taoista.

II

SUBLIMAZIONE DELL'ENERGIA SPIRITUALE FENOMENICA DEL CIELO POSTERIORE

Prima di sublimare l'energia spirituale è necessario eliminare le malattie poiché gli esercizi per la longevità si possono praticare soltanto su un corpo sano.

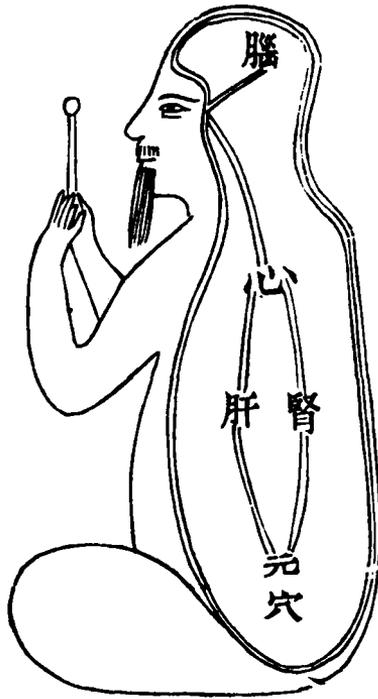
1) *Esercizio del fuoco marziale esterno fatto di giorno.*

Porre una falsa perla, di vetro, della grandezza di una ciliegia, sul manico di un piccolo pennello (84). Seduti in meditazione *chan*, lo spirito concentrato, far discendere innanzi tutto il soffio del cuore, poi afferrare il pennello e mantenere la perla brillante all'altezza degli occhi, proprio nel mezzo. Fissare a lungo il brillare della perla senza battere le palpebre. Dopo un certo tempo, le malattie dei cinque visceri sono estirpate e scrono via per i canali lacrimali; questo scorrere via è chiamato « deposito »: le malattie si sono trasformate in un residuo liquido, di sapore salato ed acido. Ma se avviene che questi umori raggiungano la bocca, questo sapore è a malapena notato.

Occorre distinguere questi umori morbosi espulsi in tal modo dalle comuni lacrime. Dopo la loro fuoruscita, si nota aumento di vitalità, il corpo rinvigorito, il cuore leggero e gioioso. Perciò si dice:

« La vera perla risplende di prezioso fulgore.
Interiormente, nel Passo misterioso, bolle il brodo bianco.
Gli umori morbosi dei cinque visceri sono estirpati.
Ossa, muscoli e l'intero corpo sono fortificati ».

(84) I pennelli cinesi hanno il manico di bambú, quindi cilindrico e cavo (N.d.T.).



Di giorno
La perla vera brilla
di prezioso splendore.
All'interno del passaggio
misterioso scalda
il verbasco,
gli umori morbidi
delle 5 viscere
sono estirpati.
Ossa, muscoli e corpo
sono fortificati.

Di notte
Naturalmente
un bastoncino d'incenso
Dal fornello
nella Corte Gialla
si levano volute
d'incensi profumati
che formano nuvole
nel cielo
mentre il corpo originale
dimora in alto
e procura longevità.

Tav. 32. Fuoco marziale e civile esterni.

2) *Esercizio del fuoco marziale esterno fatto di notte.*

Per la notte il metodo è identico salvo che la perla è sostituita da un bastoncino d'incenso. Gli occhi fissano la punta incandescente, convergendo su di essa, e dopo un certo tempo gli umori fuoriescono.

3) *Esercizio del fuoco civile esterno.*

Dopo la fuoriuscita degli umori, compiere rapidamente il lavoro del fuoco civile esterno. Ad occhi chiusi, trattenere l'energia spirituale. Il soffio del cuore discende, inspirazione ed espirazione si compiono naturalmente.

Questi sono i fuochi civile e marziale esterni. Il lavoro del fuoco marziale esterno va compiuto fino al conseguimento di un risultato, in tre riprese, e quello del fuoco civile fino al conseguimento di un risultato in sette riprese. Grazie ad una pratica assidua e quotidiana l'energia spirituale dello sguardo risplende, la scintilla divina appare, il bianco dell'occhio e il nero della pupilla sono limpidi e luminosi: gli occhi ritrovano la purezza di quelli di un bambino. Una pratica costante e prolungata trasforma l'essenza nata dalla nutrizione e così favorisce l'aumento dell'essenza *Yang*: allora le cento malattie non possono più nascere. È scritto nel *Kong Ke Ching*:

« Un bastoncino d'incenso da cui si elevano volute di fumo;
Dal fornello, nella Corte Gialla, s'innalzano vapori d'incensi
[profumati

Che formano nuvole nel cielo;

Mentre il corpo originale dimora in alto e procura longevità ».

III

L'ENERGIA SPIRITUALE DIVINA DEL CIELO ANTERIORE E DEL CIELO POSTERIORE

L'energia spirituale del cielo anteriore si trova al centro del bulbo rachidiano. Unita all'essenza, diventa la vera energia spirituale dello *Hsin Ming*, cioè la nostra natura reale. L'energia spirituale del cielo posteriore si trova negli occhi. Non è possibile far apparire la vera energia spirituale del cielo anteriore senza « far progredire il fuoco di *Yang* » e « far retrocedere il corrispondente *Yin* ».

Questa vera energia spirituale ha il nome di « Passo misterioso » (*Hsuan Kuan*), ed è precisamente questo cerchio ○. Nei testi alchemici è scritto: « La cavità del Passo misterioso non ha un luogo determinato: essa è tutto il cammino della Corte Gialla » (85).

Interiormente al Passo misterioso vi è la vera energia spirituale, custode della vita. È solo dopo aver coltivato adeguatamente l'energia spirituale del cielo posteriore che si può coltivare l'energia spirituale del cielo anteriore. Quando quest'ultima è stata sufficientemente coltivata, è trasformata in vera energia spirituale *Yang*. Infine, dopo aver sublimato questa vera energia spirituale *Yang*, si può far uscire l'embrione d'immortalità e si è maestri dello *Hsin* e del *Ming* (della nostra vita) che non dipendono più da Yama (86).

Nell'opera di sublimazione delle energie spirituali del cielo posteriore e del cielo anteriore gli adepti dei principi d'igiene

(85) Citazione che non è stato possibile rintracciare.

(86) Divinità buddhista molto popolare in Cina, guardiano degli inferi.

incominciano sempre con la sublimazione dell'energia spirituale del cielo posteriore: se questa lascia il centro, si trasforma in energia spirituale umana; se è invertita e conservata, diventa l'energia spirituale del cielo anteriore, nata dalla cessazione di tutte le attività mentali, energia spirituale vera. Sublimata, essa diviene luminosa: emette dapprima una luce bianca, poi una scintilla dorata, nella Camera divina (87) nasce il bianco, e da questo bianco emerge all'improvviso la luna bianca, manifestazione della vera energia spirituale. Perché si operi quest'improvvisa apparizione dell'energia spirituale occorre possedere sufficiente essenza, soffio ed energia spirituale.

Nel *Sutra del cuore dell'Augusto di Giada* è scritto: « Il rimedio supremo si presenta sotto tre aspetti: l'essenza, il soffio e l'energia spirituale. La confusione, il caos, sono il segno della presenza del rimedio in crescita ». Generalmente gli adepti dei principi d'igiene partono dall'energia spirituale del cielo posteriore per rivolgersi a quella del cielo anteriore e così essere in grado di conservare il loro *Hsin* ed il loro *Ming*.

Soprattutto non cercate di sembrare piú saggi di quanto non siate, facendo sfoggio sconsideratamente della vostra « umile » opinione, parlando dell'Ovest mentre indicate l'Est, accumulando una conoscenza basata sulla lettura dei testi alchemici e sui vostri appunti per far credere che possedete il Tao. Fino a quando non avrete incontrato un vero maestro, vi sarà difficile conservare il vostro *Hsin* e il vostro *Ming*, e potreste anche trovarvi in pericolo.

(87) Cfr. il *Chin T'an Si-pai T'se* di Chan Po T'uan: « Nel vuoto nasce la neve bianca ». Cfr. nota 29.

IV

SUBLIMAZIONE DELLE ENERGIE SPIRITUALI DEL CIELO POSTERIORE E DEL CIELO ANTERIORE

Come sublimare l'energia spirituale

Ogni giorno, dopo esservi sciacquata la bocca, sedere col dorso ben diritto, lo sguardo diretto verso il naso, il naso che contempla il cuore. Cessare ogni attività mentale e volgere lo spirito all'interno escludendo dall'udito ogni rumore esterno. La respirazione diviene armonica e tenue, quasi impercettibile, con una espirazione progressiva. Allora, del tutto naturalmente, il fuoco del cuore discende mentre l'acqua dei reni sale. La punta della lingua è rovesciata e aderisce al palato nel Punto dello Stagno celeste (*T'ien chi*). La parte sottostante alla lingua si riempie di saliva dal sapore dolce e zucherino come il miele. Il ventre brontola come il tuono.

In questo stato d'indistinzione il pensiero è fissato, lo spirito è Vacuità. Allora il Vuoto si manifesta incominciando dalle gambe e dai gomiti e, in questo stato di perdita della coscienza del corpo e di indifferenziazione tra sé e altri, il soffio originale improvvisamente si mette in moto e l'organo maschile entra in erezione. Questa erezione è il segno che il vero soffio del cielo anteriore si è messo in moto.

Se il vero soffio segue il suo corso ed esce, diventa lo sperma generatore di vita. Se lo si inverte, diviene il soffio che porta alla longevità. Il punto cruciale per la scelta della direzione è la Cavità della nascita e della morte (88). Se la vera essenza è invertita e

(88) Questo termine è usato nello *Hsin Ming Hui Chih*, fasc. 3. Nel *Kiu Tzu Chen-len Yu-lu* è scritto: « Il 3° duca Chao interroga sul modo di con-



Allorché essenza e soffio sono in quantità sufficiente, la luce dell'energia spirituale si manifesta. All'infuori di ciò, nulla è vero.

Sublimare dapprima il cielo posteriore, poi il cielo anteriore. Il ciclo della crescita e della riduzione è il passaggio misterioso.

Tav. 33. Disegno della sublimazione dello spirito del cielo posteriore e del cielo anteriore.

fatta risalire per riparare il cervello essa si ricongiunge alla vera energia spirituale e ritorna all'Uno. Si dice allora che vi è una apparizione della vera natura profonda.

La vera energia spirituale è il governatore della natura profonda; se essa è concentrata, lo è anche la natura profonda. Conviene allora praticare rapidamente, con l'aiuto degli occhi, il metodo di sublimazione dell'energia spirituale e della circolazione del soffio.

Per far avanzare il fuoco dello *Yang* effettuare con gli occhi, partendo da *T'si*, una rivoluzione completa verso sinistra. Compiere nove giri, poi riportare gli occhi al centro e contemplare la luce interiore: se la si fissa a lungo, essa scompare. Fare quattro serie di nove rivoluzioni (cioè 36).

Per far retrocedere il corrispondente *Yin* effettuare con gli occhi, partendo da *Wu*, una rivoluzione completa verso destra, poi, dopo sei giri, riportare gli occhi al centro e contemplare la luce interiore: si percepisce un tenue luore instabile che trascorre veloce come il lampo. Fare quattro serie di sei rivoluzioni.

L'insieme di queste due pratiche costituisce ciò che viene chiamato una « rivoluzione celeste », e questo è il metodo di sublimazione dell'energia spirituale e di unificazione dei soffi. Allorché si è raccolta l'essenza, e l'essenza, il soffio e l'energia spirituale sono riuniti all'Uno, si dice che si è compiuta la sublimazione delle energie spirituali del cielo posteriore e del cielo anteriore.

servare il principio vitale. Il maestro risponde: 'Il luogo della nascita è anche il luogo che vi fa morire'».

Secondo il *Tsan T'si Cbing* di Chao Pi Ch'en, j. 1, pag. 5b, la Cavità della nascita e della morte è il Punto *Ming Men*, situato davanti all'ano e dietro le gonadi, proprio al centro. È il canale *Yin Chiao*, radice degli otto meridiani curiosi, luogo in cui si raccoglie il rimedio.

V

DELL'ENERGIA SPIRITUALE DEL CIELO ANTERIORE CHE NON È PIÙ ENERGIA SPIRITUALE

L'energia spirituale che non è più energia spirituale è formata dall'unione dell'essenza del soffio e dell'energia spirituale. Essa è quel cerchio, cioè il soffio del cielo anteriore del vero Uno. Il Tao è inesprimibile, solo la costrizione del linguaggio ci fa chiamarlo Tao (89). Il principio reale è lo *Yang* dell'Uno non ancora uscito dalla caverna, prima che le cose compaiano.

Se taluni nel corso del tempo non hanno potuto comprendere le meraviglie dell'Uno reale del cielo anteriore è perché appartenevano a una scuola eterodossa, giacché per chi conosce l'Uno sono conseguite tutte le cose (90). L'Uno è quel cerchio, ed è anche l'energia spirituale del cielo anteriore che non è più energia spirituale.

Allorché l'energia spirituale e il soffio sono in quantità sufficiente, si può coltivare il *Ming*. Nella sua opera sulla psicofisiologia, un coreano scrive: « Per nutrire il soffio occorre conservare l'essenza, per nutrire l'energia spirituale occorre conservare il soffio ». L'essenza, il soffio e l'energia spirituale sono il cinabro-oro, la suprema panacea della coltivazione del Reale, e sono i fattori essenziali dei nostri principi filosofici. È scritto nei testi alchemici:

(89) Cfr. *Tao Te Ching*, cap. 25: « Io non ne conosco il nome, ma lo indico con la parola Via; se devo definirlo, lo chiamo Grande ».

(90) « Per colui che conosce l'Uno, tutte le cose sono compiute ». Citazione dal *Pao pu T'se Nei Pian*, cap. 18, spesso ripresa dai testi taoisti posteriori.



*Tutti gli Yin sono stati
eliminati dal capo dell'Adepto,
dopo l'uscita dell'embrione,
con la faccia rivolta verso il muro,
diviene un immortale celeste.*

*Davanti alla porta brillano
il sole e la luna.
Le 10.000 trasformazioni
tornano all'Uno
che possiede
l'energia spirituale originale.*

Tav. 34. Disegno della conservazione dell'energia spirituale del cielo anteriore, che non è più energia spirituale.

« L'essenza conserva la radice magica (*ling sen*) (91), il soffio conserva il soffio ». Non vi è altra verità fuori di questa.

La conoscenza del metodo per ottenere l'elisir della longevità è stato trasmesso dall'antichità ai giorni nostri, ma dovete cercare un maestro illuminato in grado di correggervi. Mencio ha detto: « Io eccello nel conservare il soffio naturale; questo soffio immenso e potente io lo conservo con la rettitudine e col non deteriorarlo » (92). È il soffio che è racchiuso tra il cielo e la terra.

Questa coltivazione del soffio e dell'energia spirituale, che non è propria dei Confuciani, è la base per tutti gli adepti dei principi d'igiene. Anche Platone ha detto: « L'energia del mondo intero è una, nonostante le sue trasformazioni. Essa è eterna ». Occorre quindi possedere sufficiente essenza e soffio del cielo posteriore per coltivare l'energia spirituale che non è piú energia.

Lo *Hsin Ming* dunque è fondato sull'essenza, il soffio e l'energia spirituale: senza di essi non vi è governatore. C'è una grande abbondanza di scuole che non ne tengono conto; coloro che ne fanno parte sono con certezza fuori del Tao e non hanno compreso nulla dei principi d'igiene. Al contrario, se si è in grado di trasformare l'essenza in soffio e il soffio in energia spirituale fino ad accumulare sufficiente energia spirituale, si può far uscire l'embrione santo. E allora che altro si può essere se non un immortale celeste?

La Benevolenza, che ha la sua sede nel sistema nervoso cerebrale (*sic*) è il Palazzo dell'energia spirituale originale. Il Palazzo di Porpora, dimora del soffio originale, si trova ad un pollice e due al di sotto del cuore; ad un pollice e tre al di sotto dell'ombelico, ma dietro all'ombelico e davanti ai reni, si trova il Punto del vero soffio che racchiude l'essenza originale. Quando l'essenza, il soffio e l'energia spirituale si riuniscono in un unico luogo divengono l'energia spirituale che non è piú energia spirituale, cioè questo cerchio: ○.

Durante la meditazione, la si sublima nel modo seguente: il soffio e l'essenza dei reni vengono elevati fino al Palazzo centrale dove vengono conservati e riscaldati. Poi il soffio e l'energia spirituale si riuniscono in un unico punto del cervello con il soffio

(91) *Ling sen* qui indica il sesso.

(92) Mencio, libro 2, parte I, *Juan* 2.

nato dall'essenza. A quel punto compaiono i sei fenomeni sovranaturali: gli occhi emettono una luce dorata, nelle orecchie risuonano il ruggito della tigre e il grido del drago, i sei polsi sono fermi, la respirazione è sospesa, vi è ripresa delle parti genitali, nel luogo vuoto nasce il bianco. Allorché compaiono questi sei stati meravigliosi, i cui poteri sovranaturali sono immensi, dei fiocchi di neve riempiono lo spazio. Si fa girare mentalmente il *mantra* di sei lettere (93), la porta del tempio si apre, l'energia spirituale *Yang* che non è piú energia spirituale ascende dalla Cavità ancestrale alla Valle Celeste ed esce dal sommo della testa.

Senza un vero maestro gli adepti dei principi d'igiene non possono far uscire l'embrione divino. Non appena esso esce, ci si deve affrettare a farlo tornare indietro: è bene attendere sette giorni prima di lasciarlo uscire veramente.

Questa energia spirituale *Yang*, identica all'adepto, è l'energia spirituale del cielo anteriore che non è piú energia spirituale. A questo stadio si può parlare di vera igiene e di vero lavoro di conservazione del corpo.

Secondo i fisiologi, tanto occidentali che orientali, il sistema nervoso cerebrale ha un ruolo importante, la materia grigia dev'essere in quantità sufficiente (*sic*) poiché è essenziale per il cuore e per lo spirito. Il cervello e il cervelletto, collegati al midollo spinale da cui partono 32 paia di nervi che si ramificano in tutto il corpo come una rete di perle, formano l'apparato centrale delle attività psicologiche. Noi qui abbiamo descritto solo il suo ruolo piú importante.

I libri d'igiene parlano tutti soltanto del ruolo dell'essenza, del soffio e dell'energia spirituale del cielo posteriore, che non possono apportare altro che una modesta longevità, ma non la vita eterna.

Queste righe sono state tracciate da Sun Yi T'se, nome Tao di Chao Pi Ch'en di Yang Ping, che ha compiuto delle ricerche insieme con diversi adepti dei principi d'igiene.

(93) *Om mani padme hum* (N.d.C.).