

TRATTATO DEL FIORE D'ORO

I

IL CUORE CELESTE

Il maestro Lü-tzu ha detto:

L'essere che esiste per se stesso si chiama Tao. Il Tao non ha nome né forma¹. Esso è l'essere unico, lo spirito primordiale. Né l'essere (*ming*) né la vita (*sing*) sono visibili: sono contenuti nella luce del cielo. La luce del cielo non è visibile, essa è contenuta nei due occhi. Oggi voglio essere la vostra guida e svelarvi anzitutto il mistero del Fiore d'Oro del Grande Uno, per poi spiegarvi partitamente il resto.

Grande Uno è chiamato ciò che non ha nulla al disopra di sé². Il segreto dell'Arte della Vita consiste nell'usare dell'agire per giungere al non-agire; ma non bisogna saltar tutto e cercar di penetrare direttamente (quel mistero). Il principio trasmessoci è di por mano al cuore (*sing*). Quel che importa è di discernere la giusta via.

¹ E dunque il Tao « senza nome », « origine del Cielo e della Terra » (*Tao-te king*, c. 1). « Esso è forma senza forma » (c. 14). « Ciò che sussiste da sé », lo *svayambhu* indù, è piuttosto una designazione dell'Esere, ossia del Tao « con un nome »; è anche, nell'islamismo, un nome divino (*El Quayyûm*).

² Il T'ai-yi è il Tao « con un nome », « madre dei diecimila esseri », ossia origine della manifestazione. L'attributo « senza nulla che gli sia superiore » (*wu-chang*) talvolta è dato al Tao, ma, naturalmente, su un altro piano.

Il Fiore d'Oro è la Luce. Di che colore è la Luce? Il Fiore d'Oro è un simbolo. Esso significa la vera forza del Grande Uno trascendente, ed è questo che indica il detto: « Il Piombo della regione delle Acque non ha che un sapore »³.

Nel *Libro dei Cambiamenti (Yi-king)* è detto: « Mediante l'Uno, il Cielo genera l'Acqua »⁴. Questa è la vera potenza del Grande Uno. Se l'uomo riesce a raggiungere quest'Uno, egli vive; se lo perde, muore⁵. Sebbene l'uomo viva nel *k'i* (l'aria come *prâna*) egli non lo vede, così come i pesci pur vivendo nell'acqua non vedono l'acqua⁶; e come i pesci vanno a fondo se manca loro l'aria, del pari l'uomo muore se non ha più il *k'i*. Così gli antichi adepti hanno insegnato agli uomini a tenersi saldamente nell'Originario e a custodire l'Uno⁷: questo è il significato della rotazione della luce e della difesa del Centro. Preservando que-

³ Sicuramente ciò va interpretato come l'unione alchemica del « Piombo » e dell'« Acqua » (= mercurio), della Tigre e del Drago nel « Campo della Forza ». Il « sapore » dell'Acqua (reni) è salato. Cfr. la formula classica del canone buddhista: « L'Oceano non ha che un sapore, il sapore del sale ».

⁴ Questa formula sembra riferirsi al primo *kua*, a *k'ien*: « Grande è invero il *k'ien*! Da esso proviene ogni cosa. È l'origine del Cielo e lo contiene in sé tutto intero. In esso si formano le nubi e da esso si riversa la pioggia; da esso, tutti gli esseri traggono la loro forma » (trad. di De Harlez) — più esattamente: traggono il loro *ming* e il loro *sing*.

⁵ In via generale, la tendenza all'unificazione (*te-gi* = « ottenere l'Uno ») è la sorgente di tutte le qualificazioni; il cielo ne trae la purezza, la terra la stabilità, gli spiriti la trascendenza, la valle la pienezza, i diecimila esseri (= l'umanità) la vita, i sovrani e i principi il potere (*Tao-te king*, 39). Cfr. PLOTINO: « E grazie all'Uno che tutti gli esseri esistono ».

⁶ « Nello spazio compreso fra Cielo e Terra, il soffio (*k'i*) armonioso circola liberamente e i diecimila esseri vengono prodotti » (*Ho-chang kong*). In effetti, secondo la dottrina taoista dell'epoca degli Han il « soffio » (*k'i*) riempirebbe lo spazio fra Cielo e Terra; l'uomo vi è immerso « come il pesce nell'acqua » (cfr. MASPÉRO, *Les religions chinoises*, Paris, 1950). Il « pesce che nuota nell'acqua senza accorgersi di essa » è parimenti una immagine familiare al buddhismo ch'an. Cfr. anche *Ho-chang kong*: « Il popolo dimentica questi appelli come il pesce nell'acqua dimentica l'acqua: come se l'acqua non esistesse ».

⁷ *Pao yuan cheu yi*: è, letteralmente, la formula di un commentatore del *Tao-te king*, Chiang Hong-yang. « Conservare (l'Uno) » è lo scopo di tutti i metodi di meditazione taoisti: « Chi ingerisce il cinabro e conserva l'Uno finirà solo quando il Cielo finirà », si legge nel *Pao-p'u tseu* (citato da MASPÉRO, *Le Taoïsme*). L'Originario (*Yuan*) fa una sola cosa con l'Uno.

sta forza vera si può prolungare la vita e applicare il metodo per creare un corpo immortale per « fusione e mescolanza ».

Il lavoro per la rotazione della luce si basa interamente sul movimento a ritroso di concentrazione della mente. Il cuore celeste si trova fra il sole e la luna (fra i due occhi)⁸.

Nel *Libro del Castello Giallo* è detto⁹: « Nello spazio grande un pollice della casa grande un piede si può organizzare la vita ». La casa grande un piede è il viso. Nel viso, che cosa può essere lo spazio grande un pollice se non il cuore celeste? In mezzo a questo quadrato di un pollice risiede lo splendore: nella sala purpurea della Città di Giada, dimora del Dio del Grande Vuoto e della Grande Vita. I confuciani lo chiamano il « Centro del Vuoto », i buddhisti la « Terrazza della Vitalità », i taoisti il « Paese degli Avi », o « Palazzo Giallo », o « Valico Oscuro », o « Spazio del Cielo antico »¹⁰. Il cuore celeste è la dimora, e la luce è il padrone della casa.

Così non appena la luce inizia la circolazione, tutte le energie del corpo si presentano dinanzi al suo trono: come quando un sacro sovrano, fissata la città che sarà la capitale, e date le disposizioni fondamentali, tutti gli Stati da lui dipendenti si presentano a pagare il loro tributo; o come quando il padrone è calmo e lucido, i servitori e le ancelle obbediscono spontaneamente ai suoi ordini, compiendo ognuno il proprio lavoro.

Perciò basta mettere in rotazione la luce: ecco

⁸ Ossia fra i due occhi (cfr. p. 36).

⁹ Si tratta dell'*Huang't'ing king*, opera taoista dell'epoca degli Han posteriori.

¹⁰ Tutte queste espressioni designano dei compartimenti del « Campo superiore del Cinabro », del quale lo « spazio di un pollice » (*cheu-ts'uen*) è il vestibolo. Ma chi è il « dio »? Forse Huang-lao kiun?

il piú profondo e meraviglioso segreto. È agevole mettere in moto la luce, ma difficile fissarla. Se la si fa circolare abbastanza a lungo essa si cristallizza dando origine al corpo spirituale naturale. Si tratta dello stato di cui si parla nel *Libro del Sigillo del Cuore*: « Al mattino, spicca il volo silenziosamente e innalzati »¹¹.

Se si segue questo principio, non occorre che andiate in cerca di altri metodi; dovete semplicemente concentrare il pensiero. Nel *Long-yen king* (è il *Lañ-kavatârasûtra* buddhista)¹² è detto: « Mediante la concentrazione mentale è possibile volare e rinascere nel cielo »¹³. Non si tratta del vasto cielo azzurro ma del luogo dove la corporeità viene generata nella dimora dell'elemento creativo (*k'ien*). Continuando così per lungo tempo, fuor dal corpo fisico prende spontaneamente forma un altro corpo spirituale¹⁴.

Il Fiore d'Oro è l'elisir di vita (*kin-tan*, letteralmente: la pallottola o pillola d'oro). Ogni trasformazione dello spirito dipende dal cuore. A tale riguardo esiste un'arte segreta la quale, sebbene sia precisa, è di una tale sottigliezza da richiedere una grandissima intelligenza e una lucidità, la concentrazione e la calma piú profonda. Le persone che non posseggono una intelligenza e una chiarezza mentale particolari non possono trovare la via dell'applicazione pratica; né su

¹¹ In questa citazione si allude visibilmente al « volo » del corpo sottile, frutto della seconda nascita, fuor dai limiti corporei. Cfr. *Yi-king*: « (Il drago) s'innalza volando nel cielo. Il principio *K'ien* s'innalza e produce nel cielo ».

¹² È il *Sârangama-sûtra*, importante testo mahâyânico tradotto da Kumârajiva. Ma qui si tratta di un apocrifo celebre del periodo dei T'ang avente lo stesso titolo, del *Chen long-yen king*.

¹³ In effetti, il « rinascere in Cielo » è lo scopo preconizzato da certe dottrine mahâyâniche, soprattutto amidiste. È il senso implicito del nome Jôdo di una importante setta giapponese. Dal punto di vista taoista quell'espressione va riferita, oltre che alla possibilità effettiva di innalzarsi nell'aria, al ritorno al Principio, all'unione col Tao.

¹⁴ Noi diremmo, piuttosto, « corpo sottile » (cfr. piú sopra, p. 52). È il « corpo immortale » che, sviluppatosi dall'Embrione, esce attraverso il « Campo superiore del Cinabro ».

tale via possono avanzare coloro che sono privi di questo grande raccoglimento e di questa calma.

Questo capitolo chiarisce l'origine del Tao.

Il cuore celeste è l'embrione del Tao. Se si riesce a porsi in uno stato di quiete perfetta, il cuore celeste si manifesta spontaneamente¹⁵. Quando l'anima si muove e si esteriorizza secondo il corso della vita normale, ha nascita l'uomo come essere vivente elementare. Fra la concezione e la nascita, questo essere risiede nello spazio vero, ma quando con la nascita sopravviene l'individuazione, essere (*ming*) e vita (*sing*) si separano e non s'incontrano più, a meno che non si raggiunga la calma più completa¹⁶.

Per cui nel *Diagramma del Grande Polo* è detto: « Il Grande Uno contiene la vera energia (*k'i*), il seme (*tsing*) e lo spirito (*chen*), l'*huen* e il *p'o*¹⁷; quando la mente è in perfetta quiete tanto da poter scorgerne il cuore celeste, l'intelligenza spirituale riesce a raggiungere da sé l'origine. Se l'essere (*sing*) dimora nello spazio vero, lo splendore della luce risiede nei due occhi; ecco perché il Maestro insegna la rotazione della luce per arrivare all'essere vero. Tale essere è lo spirito primordiale¹⁸ il quale è, ad un tempo, essere e vita; nella sua realtà esso è proprio la forza primordiale. È proprio il grande Tao.

Inoltre, per evitare che molti si smarriscano sulla via che dall'azione cosciente conduce alla non-azione non cosciente, il Maestro dice: L'arte dell'elisir di vita

¹⁵ Secondo il *Tao-te king* (c. 16), « il ritorno all'Origine è il riposo ». Ed è la restaurazione del *ming*.

¹⁶ Cfr. *Huei-ming king*: « Quando il corpo si anima e il rivestimento del frutto si rompe, è come se si sentisse mancare il terreno in cima ad un'alta montagna: con un grido, l'uomo precipita giù, il *ming* e il *sing* si spezzano in due parti. A partire da questo momento né il *ming* e il *sing*, né il *sing* e il *ming* possono più incontrarsi ».

¹⁷ Il *T'ai-ki t'u* di Cieu Tuen-yin, celebre filosofo dell'epoca dei Song, sulle opere del quale si basò il neoconfucianesimo propagandato da Ciu-hi. Sarebbe inutile cercare una tale formula nel *T'ai-ki t'u chuo*; tuttavia si può stabilire senz'altro una correlazione fra queste cinque componenti individuali e i cinque elementi (*wu hing*) nati dal *T'ai-ki* col duplice movimento dello *yin* e dello *yang*.

¹⁸ Perciò il *sing* è, in un certo modo, un riflesso del Tao, è la sua manifestazione nel microcosmo umano. Il « lavoro » sul *sing* permette dunque di raggiungere il Tao. Bodhidharma insegnava: « Vedete nel vostro *sing*, perché questo *sing* è lo stesso Buddha ».

(*kin-tan*) si serve dell'azione cosciente per conseguire la non-azione incosciente; l'azione consapevole consiste nel far ruotare la luce mediante la riflessione affinché si manifesti la liberazione del Cielo. Una volta nato il vero seme, si applichi il giusto metodo per dissolverlo e mescolarlo, così nascerà l'elisir di vita e si attraverserà il valico; si formerà l'embrione da svilupparsi mediante il calore, il nutrimento, il bagno e il lavaggio. Così si passa nel dominio della non-azione incosciente. Questa fase del Fuoco richiede tutto un anno prima che l'embrione nasca, si spogli dell'involucro e penetri dal mondo comune in quello del sacro.

Il metodo è semplicissimo e agevole, ma comporta una tale quantità di mutamenti e di trasformazioni, che è stato detto: non si può giungere allo scopo subito, con un solo salto¹⁹; chi cerca la vita eterna deve anche cercare il luogo d'origine della vita (*ming*) e dell'essere (*sing*)²⁰.

¹⁹ « Cambiamenti e trasformazioni sono le immagini del progresso e del regresso » (*Hi-ts'eu*).

²⁰ Ossia, secondo l'*Huei-ming king*, il « punto germe », la « goccia-embrione » (in sanscrito *bindu*, ma anche *pinda*), immagine dell'Uno e del ritorno all'Uno. Nell'induismo, si direbbe che si tratta di raggiungere « il centro immobile del mozzo della ruota » (*nâbhi*).

II

LO SPIRITO PRIMORDIALE E LO SPIRITO COSCIENTE

Il maestro Lü-tzu ha detto:

A paragone del cielo e della terra l'uomo è come una mosca effimera; ma anche cielo e terra sono, di fronte al Tao, come una bolla d'aria e un'ombra²¹. Solo lo spirito primordiale, vero essere (*sing*), trascende tempo e spazio.

Anche la forza seminale è caduca, come il cielo e la terra; ma lo spirito primordiale è di là dalla dualità e di ogni polarità. Da esso cielo e terra traggono l'esistenza²². Se i discepoli riescono a cogliere lo spirito primordiale superando l'antitesi di *yang* e *yin*, non vivranno più nei tre mondi (mondo terrestre, mondo celeste e mondo infero). Ma di questo è capace solo colui che ha contemplato l'essere nel suo aspetto originario.

Quando l'uomo si stacca dal grembo materno, lo

²¹ « In estate, gli effimeri (i moscerini) nascono durante la pioggia e muoiono non appena il sole appare » (Lie-tze, c. 5). « Chi sa guardare il modo come si guarda una bolla d'aria, può non veder più il regno della morte » (*Dhammapâda*). Cfr. JOUBERT: « Il mondo è una bolla d'aria ».

²² Cfr. più sopra, p. 69 nota 1. Il Tao è ciò da cui Cielo e Terra traggono la loro esistenza.

spirito primordiale va a dimorare nello spazio di un pollice quadrato (fra gli occhi), lo spirito cosciente giù nel cuore (*sin*)²³. Questo cuore inferiore di carne ha la forma di una grossa pesca; esso è coperto dalle ali polmonari, sorretto dal fegato, ed ha al suo servizio gli intestini²⁴. Esso dipende dal mondo esterno, e si sente male se, foss'anche per un solo giorno, non si mangiasse nulla. Se poi avverte qualcosa che lo spaventi, batte forte; si ferma, se qualcosa lo irrita; la morte lo angoscia, la bellezza lo accieca²⁵. Invece il cuore celeste, quello del capo, come potrebbe commuoversi, sia pure minimamente? Se mi chiedi: il cuore celeste può muoversi? io ti rispondo: come potrebbe muoversi il vero pensiero nello spazio di un pollice quadrato? Se si muovesse, non sarebbe bene; si muove quando l'uomo comune muore; ma ciò non è certo un bene²⁶. Il meglio è che la luce, già cristallizzata in corpo spirituale, compenetri gradatamente con la sua forza gli istinti e gli impulsi. Ma questo è un segreto che da secoli non è stato rivelato. Il cuore inferiore si agita come un potente generale che disprezza il cuore celeste per la sua debolezza, e che ha assunto la direzione effettiva dello Stato. Ma se si riesce a rafforzare e a difendere il Castello Primordiale²⁷, allora è come se sul trono sedesse un sovra-

²³ Si potrebbe evitare ogni equivoco traducendo più semplicemente con « lo spirito e il mentale ». Lo « spirito cosciente » (*tseu-k'i*) si identifica con l'*huen*. « Il *tseu-k'i* si muove e si commuove, non ha una esistenza permanente » (C'en Siang-tao).

²⁴ Così come la manifestazione è « coperta dal Cielo » e « portata dalla Terra ».

²⁵ « Il cuore dell'uomo è così fatto, che ogni oppressione lo angustia, ogni eccitazione lo solleva. Depresso, diviene inerte; eccitato, si lascia trasportare » (Ciuang-tze, c. II). « I sentimenti del cuore vengono eccitati dalle cose esteriori » (*Li-ki*, XVII, 1).

²⁶ In effetti, nell'uomo che non è riuscito a « custodire l'Uno », l'*huen* e il *p'o* si dissociano: il primo s'innalza verso il cielo, l'altro volge verso la terra.

²⁷ « Chi mi condurrà nella città forte? » (*Salmi*, 69). Cfr. la « roccaforte dell'anima di Meister Eckhart, il « castello interiore » di Santa Teresa ed

no saggio e forte. I due occhi mettono in rotazione la luce, come i due ministri, a destra e a sinistra, assistono il loro sovrano. Una volta affermato il potere centrale²⁸, tutti quei capi ribelli verranno con le lance abbassate a ricevere gli ordini.

La via dell'elisir di vita considera tre elementi magici fondamentali: l'acqua seminale, il fuoco dello spirito e la terra del pensiero. Cosa è il liquido seminale? È l'energia una dell'antico Cielo. Il fuoco dello spirito è la luce. La terra del pensiero è la sede mediana. Il fuoco dello spirito è il principio attivo, la terra del pensiero è la sostanza, l'acqua seminale è la base²⁹. Gli uomini comuni producono il loro corpo mediante il pensiero³⁰, ma tale corpo è solo quello esterno alto sette piedi; nel corpo risiede il p'o³¹ legato alla coscienza come ad una sua produzione; questa è, nella sua genesi, condizionata dal p'o, che è femminile (yin), e rappresenta la sostanza della coscienza. Finché tale coscienza non s'interrompe, essa produce sempre, di generazione in generazione, e infiniti sono i cambiamenti di forma e le trasformazioni di sostanza del p'o.

Inoltre vi è l'huen dove si cela lo spirito. L'huen di giorno dimora negli occhi: di notte abita nel fegato; quando abita negli occhi, vede; quando dimora nel fegato, sogna. I sogni sono viaggi dello spirito nei nove cieli e nelle nove terre. Chi però destan-

anche il «più interiore castello dell'anima» di Teolepto di Filadelfia (*Piccola Filocardia*). Più recentemente, Victor Segalen ha parlato del «castello d'acqua, della roccaforte, del castello dell'anima esaltata».

²⁸ Ciò può venire riferito alla funzione tradizionale dell'Imperatore nel Ming-t'ang.

²⁹ È la triade alchemica (cfr. p. 52).

³⁰ Di fatto, sembra che ciò avvenga per mezzo del p'o, principio che appartiene tanto al mentale, quanto all'individualità corporea, e non è, come secondo il punto di vista buddhista, il risultato di una attività mentale ordinaria.

³¹ Secondo le concezioni cinesi correnti, di fatto esisterebbero tre huen e sette p'o (cfr. p. 43).

dosi si sente turbato ed è soprappensiero, e legato alla forma corporea, è in preda del *p'o*. Mediante la rotazione della luce si effettua la concentrazione dell'*huen* e conseguentemente la difesa dello spirito, mentre l'anima (il *p'o*) è assoggettata e la coscienza è eliminata. Il metodo degli Antichi per sottrarsi al mondo consisteva appunto nella dissoluzione completa delle scorie della tenebra, per risalire al puro *k'ien* (l'elemento creatore). Così non si tratta che di una riduzione del *p'o* e di una completa realizzazione dell'*huen*. E il mezzo magico per limitare la tenebra e soggiogare il *p'o* è la rotazione della luce. Ed anche se non si lavora per tornare all'elemento creatore ma ci si limita al mezzo magico della rotazione della luce, di fatto, la luce è proprio connessa all'elemento creatore. Mediante la sua circolazione si torna ad esso. Seguendo questo metodo si verificherà una abbondanza del tutto naturale di liquido seminale³², il fuoco dello spirito si accenderà, la terra del pensiero si stabilizzerà e cristallizzerà. Così si potrà ricavarne il sacro frutto. Lo scarabeo fa rotolare la sua pallottola³³, e in questa nasce la vita come prodotto dell'intero lavoro della sua concentrazione. Dato che un embrione può nascere e venir fuori dal suo involucro anche nel sudiciume, come è possibile che la dimora del nostro cuore celeste, concentrando in essa lo spirito, non riesca a generare parimenti un corpo?

L'essere unico, vero e attivo quando scende nella dimora dell'elemento creatore (*k'ien*) si sdoppia nell'*huen* e nel *p'o*. L'*huen* risiede dunque nel cuore celeste; esso ha natura *yang* ed è l'energia di ciò che

³² In effetti nella sua abbondanza sta il segreto della vitalità e quello della riuscita dell'endogenesi. La sua rarefazione ha per conseguenza la malattia e la morte (cfr. p. 131).

³³ Simbolo, nell'antico Egitto, dell'Uovo del Mondo. In cinese, *tan* (= uovo) vuol dire letteralmente la pallottola rigirata dallo scarabeo stercoario.

è leggero e puro. È quel che abbiamo ricevuto dal Grande Vuoto, ossia dal Tao anteriore ad ogni forma. Invece il *p'o* ha natura *yin*, è l'energia del pesante e del torbido, è legato al materiale cuore di carne. L'*huan* ama la vita mentre il *p'o* cerca la morte. Il *p'o* suscita tutti i piaceri sensuali e i moti di collera; è lo spirito cosciente che mentre vive è in estremo bisogno e nell'oltretomba si nutre di sangue. La tenebra ritorna alla tenebra, le cose attirandosi secondo la loro natura³⁴. Ma il discepolo sa distillare completamente l'oscuro *p'o* fino a che si trasformi in puro *yang*.

In questo capitolo è descritta la parte che lo spirito primordiale e quello cosciente hanno nella formazione del corpo umano. Il Maestro dice: La vita dell'uomo è come quella di una mosca effimera; solo l'essere (*sing*) vero dello spirito primordiale ha il potere di sottrarsi al moto del cielo e della terra e al destino degli eoni. L'essere vero proviene dal non-duale (*wu ki*) e riceve l'energia prima; così riprende in sé l'essere vero del Cielo e della Terra divenendo spirito consapevole. Esso riceve l'essere (*sing*) dal padre e dalla madre, come spirito primo; pur essendo privo di consapevolezza e di conoscenza³⁵, esso ha la capacità di regolare i processi di formazione del corpo. Lo spirito consapevole è manifesto e attivo, e può adattarsi continuamente; è il signore del cuore umano; finché vive nel corpo rappresenta l'*huen*; separato da esso diviene uno spirito (*chen*). Quando il corpo comincia ad esistere lo spirito originario non ha ancora formato un embrione in cui possa incarnarsi. Così si cristallizza nell'Uno libero, privo di dualità.

Al momento della nascita lo spirito consapevole

³⁴ L'oscuro *p'o* ritorna alla terra (*yin*) dove diviene un *kuei* (un demone). « Ciò che è derivato dalla Terra sente un'affinità per quel che sta in basso » (*Wen-jen ciuan*).

³⁵ Vale a dire che è indipendente dalle modalità umane della coscienza e della conoscenza.

inspira il soffio vitale (*k'i* = *prâna*) divenendo la dimora di ciò che è nato. Abita nel cuore il quale a partire da quel momento diviene il padrone. Anche lo spirito originario perde il suo posto, è lo spirito consapevole ad assumere il potere.

Lo spirito originario ama la quiete, quello consapevole il movimento. Nei suoi movimenti esso obbedisce ai sentimenti e ai desideri, consumando così giorno e notte il seme primordiale fino ad esaurire del tutto l'energia dello spirito primordiale. Allora lo spirito consapevole abbandona il suo involucro e se ne va via.

Chi, in genere, ha operato il bene, quando muore possiede una energia spirituale pura e chiara. Essa esce dalle aperture superiori del corpo, la bocca e il naso; il soffio (*k'i*) lieve e puro si alza e ascende nel cielo; (l'uomo) si trasforma in un genio o spirito dell'ombra, in quintupla forma.

Se invece lo spirito consapevole si è servito dello spirito originario per condurre una vita cupida, pazza e concupiscente cercando il piacere e commettendo ogni peccato, al momento della morte l'energia spirituale è torbida e confusa, e lo spirito consapevole esce dall'apertura inferiore, dalla porta del ventre, insieme all'aria. Infatti l'energia spirituale torbida e impura si cristallizza nella parte inferiore, discendendo negli inferi e trasformandosi in un demone (*kuen*). In questo caso non pure lo spirito primordiale perde la sua natura ma anche la potenza e il sapere del vero essere, subendo una menomazione. Per questo il Maestro dice: « Se si muta, non è bene ».

Se si vuole conservare lo spirito originario, per prima cosa si deve assolutamente assoggettare lo spirito consapevole, e la via per venire a tanto passa proprio per la rotazione della luce; se ci si dedica a questa rotazione, occorre dimenticare corpo e cuore. Il cuore deve morire, lo spirito vivere³⁶ perché se esso vive, il respiro (*k'i*) comincerà a circolare meravigliosamente — ed è proprio questo che il Maestro

³⁶ Cfr. GREGORIO IL SINAITA: « Santuario vero è, ancor prima della condizione futura, il cuore senza pensieri mosso dallo spirito ».

chiama ciò che vi è di meglio³⁷. Bisogna poi immergere lo spirito nel basso ventre. Allora la forza viene in contatto con lo spirito, lo spirito si unisce alla forza e si cristallizza. Questo è il metodo di « por mano al lavoro ».

Col tempo lo spirito originario nella sede della vita si trasforma nella forza vera. Si applicherà allora il metodo del « volger la ruota del mulino » affinché, distillato, esso si trasformi nell'elisir di vita. In ciò consiste il metodo del « lavoro concentrato ».

Una volta ultimata la perla dell'elisir di vita, l'embrione sacro può formarsi e il lavoro deve essere rivolto al riscaldamento e alla nutrizione dell'embrione spirituale. Questo è il metodo del « compimento »³⁸.

Appena il corpo di forza del nascituro è formato, bisogna lavorare affinché l'embrione nasca e ritorni al Vuoto. Questo è il metodo di « non mettere più mano ».

Questo non è un vuoto discorso ma l'indicazione della successione delle operazioni del Tao secondo il metodo vero, pervenutoci da tempi remoti, che porta allo stato di Genio immortale, di Santo eternamente vivente.

Quando col lavoro si è giunti così lontano, tutto lo *yin* è consumato, il corpo rinasce come puro *yang*. Quando lo spirito consapevole si è trasmutato nello spirito originario, si può dire che esso ha raggiunto una illimitata stabilità, che si è sottratto al circolo (delle generazioni) ed ha raggiunto lo stato di Genio aureo nella sestupla³⁹ forma presente. Non servendosi di tale metodo, come si può sfuggire al destino di rinascere e morire?

³⁷ Abbiamo, qui, la descrizione dei quattro stadi della resurrezione. La resurrezione (dall'Acqua e dallo Spirito) corrisponde alla nascita del corpo pneumatico in quello caduco. È evidente l'analogia con la concezione paolina e giovannea (W). [Le note segnate con W sono del traduttore tedesco Richard WILHELM].

³⁸ Cfr. *Wen-jen ciuan*: « Così (il Saggio) può produrre il vero embrione. Egli sa il modo di completarlo e lo completa ».

³⁹ Il WILHELM nota che lo stato di genio quintuplo è quello che resta limitato al dominio dei cinque sensi, il sesto essendo il dominio spirituale. In effetti le percezioni sensibili stanno nel segno del cinque (cinque colori, cinque sapori, cinque odori, cinque sensi); il cinque è il numero della Terra, il sei il numero del Cielo (le influenze celesti sono sei); il cinque corrisponde all'uomo terrestre, il sei all'uomo celeste.

III

CIRCOLAZIONE DELLA LUCE E DIFESA DEL CENTRO

Il maestro Lü-tzu ha detto:

Da quando si è usato il termine « circolazione della luce »? Essa è stata rivelata dal « Vero Uomo dell'Inizio della Forma »⁴⁰. Se si mette in circolazione la luce, tutte le forze del Cielo e della Terra, dello *yang* e dello *yin*, si cristallizzano. È quel che viene chiamato pensiero seminale, o purificazione della forza, o purificazione della concezione. Cominciando ad usare questo metodo magico è come se, in mezzo all'essere, ci fosse un non-essere e quando, col tempo, l'opera è compiuta ed un altro corpo si è formato oltre a questo, allora è come se in mezzo al non-essere ci fosse un essere. Solamente dopo un lavoro concentrato di cento giorni la luce diviene pura, poi essa si trasforma in fuoco dello spirito; dopo cento giorni sorge spontaneamente in mezzo alla luce un punto del puro *yang*. Ad un tratto si forma la perla germinale come quando l'uomo e la donna si uniscono e avviene la concezione. Bisogna mantenere la mas-

⁴⁰ *Sing-che cien-jen*. Si tratterebbe di Yin-hi, il « Guardiano del Valtico » (cfr. p. 26).

sima quiete per conseguirla. La circolazione della luce è la fase del fuoco.

Nella nascita primordiale lo splendore dello *yang* (*yang kuang*) è l'elemento determinante⁴¹; nel mondo fisico è il sole, nell'uomo è l'occhio. Principalmente da tale forza, quando è diretta verso l'esterno, deriva lo scorrere e il disperdersi della coscienza spirituale. Perciò il significato del Fiore d'Oro consiste interamente nel « metodo a ritroso ».

Il cuore dell'uomo sta nel segno del fuoco⁴², la fiamma del quale tende verso l'alto. Quando gli occhi contemplan le cose del mondo, si ha un modo di guardare diretto verso l'esterno; ma se, chiudendoli, s'inverte la direzione dello sguardo portandolo verso l'interno e si contempla la Sede dell'Avo, si ha il « metodo a ritroso ». La forza dei reni sta sotto il segno dell'acqua. Col destarsi degli istinti essa scorre verso il basso, proiettandosi verso l'esterno porta alla procreazione. Ma se nel momento della eiaculazione non la si lascia scorrere e col potere della mente la si riporta indietro e verso l'alto nel crogiuolo dell'elemento creatore (*k'ien*), a nutrire e rinfrescare il cuore e il corpo, allora si è seguito parimenti il metodo a ritroso. Ecco perché vien detto che l'essenza dell'elisir di vita si basa completamente sul metodo a ritroso.

La circolazione non è solo una circolazione del fiore seminale del corpo dell'individuo ma proprio una

⁴¹ *Yang-kuang*, o *yang-ming*, in certi antichi testi taoisti designa anche una stella dell'Orsa Maggiore, usata come base per la meditazione (cfr. MASPÉRO, *Op. cit.*).

⁴² Qui i due poli spirituali vengono confrontati: l'uno è il *Logos* (il cuore, la coscienza) e sta sotto il segno del Fuoco; l'altro è l'*Eros* (i reni, l'elemento sessuale) e sta sotto il segno dell'Acqua. L'uomo comune, « naturale », lascia agire verso l'esterno entrambe queste forze (l'intelletto e la forza del sesso), per cui esse « fluiscono via » e si consumano. Invece l'adepto le indirizza verso l'interno, le mette in contatto, in modo che esse si fecondino a vicenda dando luogo ad una esistenza spirituale ricca psichicamente di linfe e quindi forte (W).

circolazione delle vere energie creatrici e formative ⁴³; così non si tratta di una realizzazione immaginativa momentanea ma di un vero e proprio esaurimento (del destino) di trasmigrare attraverso gli eoni. Così una pausa del respiro ha il valore di un anno rispetto al tempo umano, mentre ha il valore di cento anni commisurato con la lunga notte dei nove sentieri (del rinascere).

Dopo che l'uomo ha lasciato dietro di sé il suono unico della individuazione ⁴⁴, secondo le circostanze nasce nell'esteriorità, e fino alla vecchiaia egli nemmeno una volta riporta indietro lo sguardo.

La forza dello *yang* si esaurisce e si disperde, tanto da condurre nel mondo delle nove regioni tenebrose ⁴⁵. Nel *Long Yen King* è detto: « Concentrando la mente si può volare, concentrando i desideri si cade ». Se un discepolo si cura poco del pensiero e molto degli appetiti, finisce sulla via del precipizio. Solo dalla contemplazione e dalla quiete può venire la vera intuizione ⁴⁶; a tal fine è necessario il metodo a ritroso.

Nel *Libro delle corrispondenze segrete* ⁴⁷ è detto: « La liberazione è nell'occhio », e nelle *Semplici domande*

⁴³ Un tale rilievo è nettamente tantrico; si potrebbe riferire in egual misura al kundalinī-yoga.

⁴⁴ Letteralmente: il « suono » dell'individuazione (cfr. più oltre, c. IV), ciò che noi chiameremmo *nāda* come vibrazione primordiale.

Il segno *ho*, tradotto con « individuazione », viene trascritto col simbolo della « forza » chiuso in un « recinto »; esso allude alla forma dell'entelechia — della forza formatrice — impressa alla monade individuale. Si tratta del dissolvimento di una unità di forza e del suo congiungersi con energie germinali causanti l'incarnazione. Tale processo è stato associato ad un suono; empiricamente, esso corrisponde alla concezione. A partire da questo momento si ha uno sviluppo ininterrotto, quasi nel senso di una « alienazione », finché l'individuo nasce, viene alla luce. Dopo di ciò tutto procede in modo autonomo, finché, esaurita la forza, sopravviene la morte (W).

⁴⁵ Le « Nove Sorgenti » o le « Sorgenti Gialle » (*kieu-t'siuan*), soggiorno sotterraneo dei morti. È situato a nord, oriente della notte e dell'inverno.

⁴⁶ « Se lo spirito non vagabonda nel petto, la conoscenza non se ne fugge da tutte le estremità » (Wang Pi).

⁴⁷ È l'*Huang-ti Yin-fu king*, antica opera taoista attribuita all'Imperatore Giallo. È stata tradotta in francese dal Philastre (1880).

dell'Imperatore Giallo⁴⁸ si legge: « Il fiore seminale deve concentrarsi in alto, nello spazio vuoto ». Le due cose sono connesse. In questa formula è compresa sia l'immortalità, sia il superamento del mondo, fine comune di ogni sacra tradizione.

La luce non è soltanto nel corpo e nemmeno (soltanto) fuori di esso. Monti e fiumi e la vasta terra sono illuminati dal sole e dalla luna, che sono la luce; così essa non esiste soltanto nel corpo. Ma anche l'intelligenza, la lucidità della conoscenza, l'illuminazione interiore⁴⁹ e ogni attività dello spirito non sono che luce, per cui essa non esiste soltanto al di fuori del corpo. Il fiore luminoso del cielo e della terra riempie mille spazi, ma anche il fiore luminoso del singolo corpo attraversa il cielo e ricopre la terra. Ecco perché quando la luce è in circolazione, contemporaneamente lo sono anche cielo e terra, monti e fiumi. Concentrare nell'occhio il fiore seminale del corpo umano, ecco la grande chiave di volta del corpo. Figlioli, pensateci! Se trascurate un solo giorno la meditazione, questa luce fuggirà chi sa dove; ma se meditate, sia pure un quarto d'ora al giorno, potrete porre termine ai diecimila eoni e alle mille nascite. Ogni metodo porta al conseguimento della calma. E questo meraviglioso mezzo magico, non è possibile immaginarselo.

Se ci si mette al lavoro, bisogna penetrare dal manifesto nell'occulto, dallo spesso nel sottile. Tutto dipende da ciò, che non ci sia la minima intenzione; principio e fine del lavoro debbono essere una sola cosa⁵⁰,

⁴⁸ Capitolo V del *Su-wen*, prima parte del celebre *Nei-king*, trattato di medicina attribuito anch'esso a Huang-ti. Come sua data, viene indicata l'epoca dei Regni in guerra ma anche degli Han anteriori; il che non esclude, naturalmente, che le tradizioni in esso riferite siano più antiche.

⁴⁹ In effetti, la parola *ming* comporta due accezioni: significa sia la luce fisica, sia la luce intellettuale data dal sanscrito *vidyā* (conoscenza-illuminazione).

⁵⁰ « Applicarsi alla fine come al principio: così l'operazione non fallirà » (*Tao-te king*, c. 64). « (Il saggio) possiede l'intelligenza dal principio alla fine » (*Yi-king*).

sia pure con momenti in cui si è più freddi o più caldi. Però lo scopo è il raggiungimento della vastità del cielo e della profondità del mare, così che ogni metodo sembri facile e naturale. Soltanto allora padroneggerà veramente la pratica.

Tutti i Santi ci hanno lasciato detto che nulla è possibile senza la contemplazione (*fan cieu*). È sempre la stessa cosa, anche se Kong-tze la chiama « compimento della conoscenza »⁵¹, Câkyamûni « visione del cuore »⁵², e Lao-tze « contemplazione interiore »⁵³.

Quanto alla contemplazione, chiunque può parlarne ma egli non potrà padroneggiarla finché ignori il significato vero della parola. Ciò che va trasformato mediante la contemplazione è il cuore autocosciente, che si deve orientare verso quel punto in cui lo spirito formativo non si era ancora manifestato. All'interno di questo corpo alto sei piedi dobbiamo tendere allo stato anteriore al cielo e alla terra⁵⁴. Quando oggi gli uomini si mettono a meditare una o due ore considerando il proprio Io, e chiamano ciò contemplazione, come è possibile aspettarsi un qualche risultato?

I fondatori del buddhismo e del taoismo hanno insegnato che bisogna fissare con l'occhio la punta del naso: non intendono che su di essa si debbano fissare i pensieri. Nemmeno intendevano che, mentre l'occhio guarda la punta del naso, i pensieri debbono concentrarsi nel Mezzo Giallo. Dove si dirige l'occhio, là si fissa il cuore. Come può essere contemporaneamente diretto in alto (Mezzo Giallo) e in basso (punta del naso), oppure ora in alto e ora in basso?⁵⁵. Questo significherebbe

⁵¹ Nel *Grande Studio (Ta hio)*.

⁵² È il *cakshus*, motivo costante dei testi buddhisti (cfr. p. 36).

⁵³ *Tao-te-king* (52): *huei-ming*, la « luce interiore ».

⁵⁴ Ossia non solamente lo stato primordiale, indifferenziato, anteriore alla manifestazione, ma anche il Tao « senza nome » *Tao-te king*, 1 e 25).

⁵⁵ Ossia sul centro giallo (fra i due occhi) e sull'estremità del naso.

confondere il dito con cui si indica la luna con la stessa luna ⁵⁶.

Di che si tratta, dunque? Parlare di « punta del naso » è acconcio. Il naso deve servire da riferimento agli occhi. Infatti se non ci si orienta mediante il naso, si aprono gli occhi e si guarda in lontananza senza vedere il naso, oppure si abbassano troppo le palpebre e il naso non lo si vede lo stesso. Ma se si aprono troppo gli occhi si commette l'errore di volgerli all'esterno distraendosi facilmente; chiudendoli troppo si commette l'errore di portare la vista verso l'interno andando facilmente a finire in fantasticherie. Solo abbassando le palpebre in giusta misura si giunge a veder bene la punta del naso e la si prende come riferimento. Quel che importa è solo la giusta misura con cui si debbono abbassare le palpebre lasciandovi penetrare i raggi della luce, senza uno sforzo diretto di concentrazione e di irradiazione interiore. Fissare la punta del naso non è che l'inizio del raccoglimento interiore, per volgere gli occhi nella direzione giusta e mantenerli in essa; poi si lascia che tutto vada da sé. Proprio come il muratore una volta messo il filo a piombo inizia il lavoro sulla traccia di esso, senza doverlo in seguito seguire con l'occhio.

La contemplazione fissa (*cie-kuan*) è un metodo buddhista che non è stato mai trasmesso come un segreto ⁵⁷.

Con il corpo in una posizione dritta e comoda, si guardi con entrambi gli occhi la punta del naso e si fissi il cuore nel Centro fra le condizioni (il polo immobile nella fuga delle apparenze) ⁵⁸, che i taoisti

⁵⁶ Locuzione correntemente usata dal buddhismo ch'an. Scambiare la luna col dito che la indica, vuol dire confondere lo scopo con lo strumento, la realtà col simbolo.

⁵⁷ È un metodo di meditazione che effettivamente era corrente nel buddhismo, specie nel T'ien-tai (cfr. p. 28).

⁵⁸ Ci si può riferire alla posizione « centrale », immobile, che fu quella abituale dell'imperatore Siang degli Hia: « Restava con animo neutro, al

chiamano il Centro Giallo e i buddhisti il Centro in mezzo alle condizioni, intendendo gli uni e gli altri la stessa cosa. Non è detto che debba necessariamente trattarsi del centro della testa; si tratta di fissare il pensiero in quel punto preciso situato fra i due occhi, allora si sarà a posto. Essendo un elemento straordinariamente mobile, la luce si irradia da sé all'interno una volta fissato il pensiero fra i due occhi, senza bisogno di fissare l'attenzione sul Palazzo centrale. In queste poche parole è contenuto l'essenziale.

Il « Centro fra le condizioni » è una espressione assai acconcia. Esso è onnipresente, racchiude in sé ogni cosa ed è connesso con l'inizio di tutta la manifestazione. La condizione è la porta d'ingresso, nel senso che il compimento della « condizione » segna il principio, ma non comporta di necessità il resto. Il significato di questi due termini è fluido e sottile.

La contemplazione fissa è indispensabile perché essa porta al consolidamento della illuminazione. Non bisogna restar seduti inerti quando riluce il pensiero universale ma piuttosto cercare dove si trova tale pensiero, dove è sorto, dove svanisce. Non serve portar oltre la riflessione, bisogna limitarsi a vedere il luogo dove questo pensiero è sorto senza cercar oltre; infatti è impossibile scoprire il cuore. Noi vogliamo creare la quiete negli stati multipli del cuore; in ciò consiste la vera contemplazione. Ogni altra

centro del circolo mobile delle cose di questo mondo, lasciando che l'evoluzione eterna e indivisa procedesse, lui stesso restando non trasformato in mezzo alla trasformazione universale » (Ciuang-tze, c. 25). L'espressione sembra essere stata ripresa dalla scuola T'ien-tai che lo considera come il Tathatā al centro della *śūnyatā*, ossia alla potenzialità universale (il T'ai-ki) nel cuore del Vuoto (cfr. Chih Chi, *Op. cit.*). Il giallo è il colore del Centro. [Il metodo della contemplazione fissa (*cie kuan*) è proprio alla scuola buddhista Tien Tai. Esso alterna la contemplazione con la fissazione del pensiero favorita da una disciplina della respirazione. Le « condizioni » sono le circostanze, il « mondo ambientale », le quali col concorso delle « cause prime » (*yin*) mettono in moto il circolo dell'illusione. Nel « centro in mezzo alle condizioni » si trova « il polo immobile fra la fuga delle apparenze » (W)].

cosa è una contemplazione sbagliata, una contemplazione che non conduce a nulla. Se dunque il susseguirsi dei pensieri continua senza cessa, bisogna arrestarsi e entrare in contemplazione⁵⁹. Si contempi, poi si proceda alla fissazione. In ciò consiste la duplice cultura del processo fissativo dell'illuminazione. Questa è la circolazione della luce; circolazione è fissazione. La luce è la contemplazione. Fissare senza contemplazione è una circolazione senza luce, e contemplare senza fissazione è luce senza circolazione. Ricordatevelo!

Il significato generale di questo capitolo è che nella circolazione della luce la difesa del Centro ha una parte essenziale. Nell'ultimo capitolo era stato dimostrato che il corpo umano è un bene assai prezioso qualora lo spirito ne sia il signore. Se invece esso viene usato dallo spirito consapevole, lo spirito originario giorno e notte si consuma e si disperde, e, una volta esauritosi del tutto, il corpo muore. Ora viene descritto il metodo da seguire per il soggiogamento dello spirito consapevole e per la difesa di quello originario: cosa impossibile, se anzitutto non si comincia a far circolare la luce. Non altrimenti che, volendo costruire una bella casa, bisogna per prima cosa mettere le fondamenta, e solo quando queste sono già salde si può procedere al lavoro di costruzione, piantando i pilastri e innalzando i muri e le pareti. Se non si gettano le fondamenta, come si può costruire una casa?⁶⁰. Il metodo per coltivare la vita è ana-

⁵⁹ « In primo luogo, che l'uomo guardi il proprio cuore ben chiuso, che preservi la propria mente dalle immagini che stanno in agguato all'esterno... In secondo luogo, per quel che riguarda le sue immagini interiori — sia che esse procedano da una elevazione del suo spirito, o che vengano dall'esterno, o da un qualsiasi stato della coscienza — è necessario che egli non finisca né col dimenticare se stesso, né col disperdersi, né con l'alienarsi nella loro molteplicità » (Meister ECKHART).

⁶⁰ « Chi costruisce una casa non si occupa del tetto prima delle fondamenta, ma anzitutto getta le fondamenta, poi procede alla costruzione e sopra alla costruzione mette il tetto » (SIMEONE il Nuovo Teologo). Cfr. anche « l'uomo di senno che ha costruito sulla roccia la sua casa » e « l'uomo senza senno che l'ha costruita sulla sabbia » (MATTEO, VII, 24-27).

logo; si può paragonare la circolazione della luce alle fondamenta della casa; quando queste sono salde, con quanta rapidità si può costruire! Tale lavoro di costruzione consiste nel preservare il Centro Giallo col fuoco dello spirito⁶¹. Così il Maestro espone con grande chiarezza il metodo per iniziare la cultura della vita; dice di guardare con entrambi gli occhi la punta del naso, di abbassare le palpebre, di volgere lo sguardo all'interno, di sedere col corpo eretto e immobile e di fissare il cuore nel Centro in mezzo alle condizioni.

Fissato il pensiero nel punto situato fra i due occhi, avviene la penetrazione della luce. Ne segue la cristallizzazione dello spirito e il suo entrare nel Centro fra le condizioni, che altro non è se non il campo inferiore dell'elisir, lo Spazio della Forza⁶².

Il Maestro allude segretamente a questo quando dice: All'inizio del lavoro bisogna sedere in una stanza tranquilla, e il corpo deve essere come legna secca, il cuore come cenere fredda⁶³. Bisogna abbassare le palpebre, guardare all'interno e purificare il cuore, lavare il pensiero, arrestare ogni desiderio e conservare il seme. Ogni giorno ci si siede in meditazione con le gambe incrociate. Si tenga ferma la luce degli occhi, si cristallizzi l'udito, si riduca il gusto, si appoggi la lingua al palato; si ritmizzi la respirazione nasale e si fissi il pensiero sulla Porta Oscura. Se dapprima non si regola la respirazione, vi è da temere il manifestarsi di un affanno. Quando si abbassa lo sguardo, si prenda come riferimento un punto sul dorso nasale situato a un po' meno di un mezzo pollice al disotto dell'intersezione delle direzioni visuali, là dove il naso presenta una piccola prominenzia.

⁶¹ « Più si parla, più si limita. Meglio è custodire il Centro » (*Tao-te king*, 5).

⁶² Qui il « Centro » viene identificato col « Campo inferiore del Cinabro » (*hia tan-t'ien*), il quale è dunque considerato come il « luogo » dell'unità originaria e indifferenziata, il che contraddice solo apparentemente la sua precedente localizzazione nel « Campo superiore del Cinabro ».

⁶³ « Ecco che il mio corpo è divenuto come legna morta e il mio cuore come cenere spenta » (*ibid.*, c. 23). È un modo usuale di esprimere la « concentrazione » (= raccogliere nel Centro) taoista: sospensione delle percezioni sensoriali e dell'attività mentale.

Allora si cominci a raccogliere il pensiero; l'orecchio ritmizzando la respirazione, il corpo e il cuore si troveranno in una calma armonia. La luce degli occhi deve brillare in modo calmo, a lungo, senza permettere che sonnolenza o distrazioni intervengano; l'occhio non si volga all'esterno, ma, le palpebre essendo abbassate, illumini l'interno. La bocca non parli e non rida; le labbra essendo chiuse, si ispiri interiormente. Il naso non sente odore alcuno; l'odorato è volto anch'esso all'interno, l'orecchio non ascolta nessun suono esterno, ed è allora che si ode⁶⁴. Tutto il cuore sorveglia l'interno: è là che esso fa da guardia⁶⁵. I pensieri non vagabondano più all'esterno, i veri pensieri hanno una vita indipendente. Se essi vivono, anche il seme vive, la forza vive, vive anche lo spirito. Lo spirito è il pensiero, il pensiero è il cuore; il cuore è il fuoco e il fuoco è l'elisir (*kin-tan*). Contemplando così interiormente, saranno inesauribili i miracoli dell'apertura e della chiusura delle porte del Cielo⁶⁶. Ma senza la ritmizzazione del respiro è impossibile giungere al segreto più profondo.

Se all'inizio il discepolo, chiusi gli occhi, non riesce a fissare il pensiero nello spazio fra gli occhi, se non riesce a condurre l'energia del cuore alla contemplazione del Campo della Forza, molto probabilmente ciò è dovuto al fatto che il respiro è troppo veloce e affrettato; da ciò risultano altri inconvenienti perché cuore e corpo continuano ad interferire e soffocano la forza che sorge e il soffio ardente.

Se ci si limita a fissare il pensiero fra gli occhi senza cristallizzare lo spirito nel ventre, è come

⁶⁴ Lo Yoga conosce una « percezione di suoni non udibili » (*anāhata*). In ogni caso, si tratta di trasformare e di usare interiormente l'energia abitualmente consumata dall'attività esteriore degli organi dei sensi. Cfr. Ciuang-tze: « Quando i vostri occhi non vedranno più nulla, quando le vostre orecchie non udranno più nulla, quando il vostro cuore (*sin*) non conoscerà e non desidererà più nulla, quando il vostro spirito (*chen*) avrà avvolto e quasi assorbito la vostra materia, allora questa materia (il corpo) durerà per sempre » (c. 11). La pratica di « arrestare » (le percezioni esteriori) era familiare al T'ien-tai.

⁶⁵ Benché in un senso un po' diverso, la « guardia al cuore » era un tema costante della spiritualità esicasta.

⁶⁶ Cfr. Lao-tze, c. 10: « Apri e chiudi le porte celesti: potrai rinunciare a generare ». E Hi-ts'eu: « Essi chiamarono *k'uen* la chiusura e *k'ien* l'apertura delle porte ».

se si fosse saliti fino al vestibolo, senza però esser ancora penetrati nella Camera interiore. Allora il fuoco dello spirito non nasce, la forza resta fredda, la manifestazione del vero Frutto è ritardata.

Perciò il Maestro teme che gli uomini si limitino a fissare il pensiero nello spazio nasale trascurando di fissare le rappresentazioni mentali nello Spazio della Forza; così usa l'immagine del filo a piombo del muratore. Il muratore usa il filo a piombo per verificare la perpendicolarità del muro che sta costruendo; il filo gli serve solo da riferimento, è chiaro che il lavoro si applica al muro, non alla corda. Pertanto si deve capire che il valore della fissazione del pensiero fra i due occhi è come quello che ha l'impiego del filo a piombo da parte del muratore. Il Maestro accenna ripetutamente a ciò, affinché il suo insegnamento non venga frainteso. E dopo che i discepoli si sono impegnati nella « messa della mano », temendo che essi interrompano il lavoro, egli ha soggiunto: « Solo dopo un lavoro serrato di cento giorni la luce diviene pura; allora si può procedere al lavoro col fuoco dello spirito ». Se dunque si va avanti con la concentrazione, verso il centesimo giorno nella luce si forma spontaneamente un punto del puro *yang* originario. I discepoli debbono tendere a ciò con animo sincero.

IV

CIRCOLAZIONE DELLA LUCE E RITMIZZAZIONE DEL RESPIRO

Il maestro Lü-tzu ha detto:

Bisogna seguire la propria decisione con animo raccolto, senza preoccuparsi del risultato, il quale verrà da sé. La fase iniziale del distacco presenta due pericoli: l'inerzia e la distrazione. È possibile rimediarvi: non imponendo al cuore una eccessiva respirazione. Il respiro viene dal cuore⁶⁷. Ciò che viene dal cuore è il soffio. Appena il cuore pulsa, esso genera l'energia respiratoria. In origine, questa è una modificazione dell'attività cardiaca. All'attivarsi della fantasia, si formano rappresentazioni immaginarie sempre accompagnate dal soffio⁶⁸; il respiro interno e quello esterno sono interdipendenti, come il suono e l'eco. Ogni giorno noi

⁶⁷ L'ideogramma cinese *hsi*, che indica il respiro, si compone del segno *tzu*, «da», e del segno *hsin*, «cuore», «coscienza». Esso può dunque venire interpretato come «proveniente dal cuore», «avente nel cuore il suo principio», mentre allude anche allo stato in cui «il cuore-è-presso-se-stesso», la quiete (W).

⁶⁸ Queste idee trovano in Occidente delle corrispondenze sorprendenti: «In tal guisa il cuore attirando da una parte il freddo per mezzo del soffio e respingendo il caldo, conserva inviolabilmente la funzione ad esso assegnata nell'equilibrio dell'essere vivente» (Niceforo il Solitario). «Poiché la tempesta dei soffi che sale dal cuore ottenebra lo spirito e agita l'anima, la distrae, la fa schiava dell'oblio oppure la fa poi tornare in cose d'ogni genere e la spinge insensibilmente verso quel che non si deve fare» (Gregorio il Sinaita, nella *Piccola Filocalia*).

respiriamo infinite volte, così abbiamo un numero egualmente infinito di rappresentazioni fantastiche. Con il che la chiarezza dello spirito si dilegua, come il legno insecchisce e come la cenere si disperde.

Bisogna dunque eliminare le rappresentazioni? Senza di esse non si può vivere. Non si deve respirare? Ma non si può esistere senza respirare. Il meglio, è far della malattia una medicina. Dato che cuore e respiro sono interdipendenti, bisogna legare la circolazione della luce alla ritmizzazione del respiro. A tal fine, è necessaria innanzi tutto la luce degli orecchi, perché c'è una luce degli occhi e ce n'è una degli orecchi. La luce degli occhi è la luce esterna, luce del sole e della luna riunite. La luce degli orecchi è il seme interiore del sole e della luna riuniti⁶⁹. Il seme è dunque luce cristallizzata. L'uno e l'altra hanno una stessa origine, solo il nome è diverso. Intelligenza (l'intendere) (orecchio) e lucidità (occhio) sono comunemente una stessa luce attiva.

Nello star seduti, abbassate le palpebre, bisogna dirigere la luce verso il basso. Ma se ciò non riuscisse, si orienterà il cuore verso un ascolto del respiro. L'inspiro e l'espiro non debbono essere percepiti dall'orecchio⁷⁰, quel che si sente è proprio l'assenza di ogni suono. Finché si sente un suono, il respiro è grosso e

⁶⁹ Nella tradizione indù, è con l'orecchio che viene percepito (come suono immateriale) il riflesso della intelligenza originaria, la vibrazione del Logos, la quale ne è il suono (*nāda*). È indubbiamente in questi termini che bisogna intendere la relazione della « luce uditiva » con l'intelligenza. La sua corrispondenza col « seme » potrebbe derivare dalla tradizione taoista secondo la quale l'orecchio comunicherebbe col « valico oscuro » dei reni, attraversato dal *kin-tan*. Ciò non pregiudica affatto la relazione stabilita dal tantrismo fra ogni *cakra* e un corrispondente *mantra*, il movimento della « forza » venendo così determinato dagli echi della vibrazione originaria. Del resto, ci si ricorderà che secondo la dottrina indù dallo *shabda* (il « suono ») nasce il *bindu*, o « germe » della manifestazione, il che qui trova precise corrispondenze. Rileviamo anche che, secondo un'appendice dell'*Yi-king*, il *Cuo-kua*, « l'Abissale (*k'an*) » agisce nell'orecchio.

⁷⁰ « Solamente praticando la respirazione silenziosa si può raggiungere il *samadhi* » (è un detto del gran maestro Chih chi, del T'ien-tai).

superficiale, esso non penetra liberamente. Allora bisogna alleggerire e sminuire il cuore⁷¹; quanto più lo si abbandona, tanto più esso si alleggerisce e si calma. Ad un tratto il respiro si fa così sottile, che si arresta. Allora si manifesta il vero respiro, e si ha la coscienza della forma del cuore. Quando il cuore è lieve, anche il respiro è lieve, perché ogni moto del cuore agisce sul soffio. Se il respiro è lieve, anche il cuore è lieve, perché ogni moto del soffio agisce sul cuore. Per fissare il cuore, la prima cosa da fare è regolare il soffio, non potendosi agire direttamente sul cuore. Dunque si tenga saldamente il soffio, come una impugnatura⁷²: è quel che vien chiamato la guardia al soffio concentrato.

Figlioli, non capite dunque la natura del movimento? Il movimento è provocato da mezzi esterni. È un altro nome per alludere ad un dominio. Così si può mettere in movimento il cuore col semplice correre. Si può anche portarlo ad uno stato di quiete mediante un calmo raccoglimento. I grandi Santi che hanno compreso l'azione reciproca di cuore e soffio, hanno ideato un procedimento più agevole, trasmesso ai posteri.

Nel *Libro dell'Elisir* è detto: « La gallina può covare le sue uova sino alla fine perché il suo cuore è sempre in ascolto »⁷³. Questa è una importante formula, da prendere in senso esoterico. La gallina cova grazie al potere del calore. Ma questa forza può riscaldare solo i gusci senza penetrare all'interno; così la gallina guida tale forza all'interno mediante il cuore. Tale operazione essa la compie mediante l'udito,

⁷¹ In un tardo testo esicasta viene detto: « La ritenzione misurata del respiro sottilizza il cuore duro e spesso » (*Piccola Filocalia*).

⁷² Una impugnatura, o manico di legno: *ping*.

⁷³ Questa immagine è stata usata dal buddhismo ch'an: « Mantenete calma la mente e respirate regolarmente come la gallina che cova l'uovo » (maestro Hsu Yun, citato da Chang Chen-chi, *Op. cit.*).

così concentra tutto il suo cuore. Penetrando il cuore, penetra anche la forza, il pulcino riceve l'energia del calore ed esce alla vita⁷⁴. Così la gallina, anche quando talvolta lascia le sue uova, sembra sempre tendere l'orecchio per ascoltare: in tal guisa la concentrazione dello spirito non subisce interruzioni. La concentrazione dello spirito non subendo interruzioni anche il potere del calore non ne subisce, sia di giorno che di notte, e lo spirito si desta a vita. Il risveglio dello spirito risulta da una preliminare morte del cuore, perché se l'uomo ha il potere di far morire il suo cuore, lo spirito primordiale si desta a vita. Uccidere il cuore non significa che esso diviene arido e inerte⁷⁵, vuol dire invece che, indiviso e concentrato, esso è divenuto uno.

Il Buddha ha detto: « Se fissi il tuo cuore su un solo punto, nulla ti sarà impossibile ». Siccome il cuore si mette facilmente a vagare, è necessario concentrarlo usando il soffio⁷⁶. Il soffio si fa facilmente grossolano, per cui bisogna affinarlo mediante il cuore. Così facendo, come non si potrebbe giungere alla fissazione?

Con un'azione giornaliera calma e ininterrotta bisogna combattere due ostacoli: l'inerzia e la distrazione. Allora si riuscirà. Se non ci si siede a meditare, spesso, senza accorgersene, ci si distrarrà. Rendersi subito conto della distrazione, ecco il mezzo per eliminarla. L'inerzia incosciente e quella cosciente sono

⁷⁴ Il che è un riflesso della manifestazione cosmica primordiale: « Allora nacque l'Uno, per il potere del calore » (Rg-Veda, X, 129). *L'Hi-ts'eu* attribuisce un potere di fecondazione spirituale, di « sostentamento della vita », all'ibernazione delle serpi e dei draghi.

⁷⁵ ~~Non ha una~~ relazione con ciò che considera Ciuang-tze (c. 11).

⁷⁶ « Bisogna controllarlo come si controlla una scimmia », è detto in un Sûtra mahâyânico usato dalla scuola T'ien-tai. E per lo meno curioso che l'espressione « carrettata di scimmie » ha designato, nell'esicismo, le rappresentazioni mentali confuse Cfr. Ciuang-tze: « Se si vuole (un buon ordine dello) spirito bisogna calmare il cuore ». E nel *Grande Studio* (Ta-hio) è detto: « L'uomo si perfeziona regolando i moti del cuore ».

lontane mille miglia l'una dall'altra. L'inerzia incosciente è l'inerzia vera e propria, mentre l'inerzia cosciente non è una vera inerzia, perché essa comporta una certa attività. La distrazione consiste nel vagare qua e là della mente; l'inerzia dipende dal fatto che la mente non è ancora pura. È più facile eliminare la distrazione che non l'inerzia. La prima è come una malattia che dà dolori e produce irritazioni, accorgendosi dei quali si può ricorrere a dei rimedi; invece l'inerzia rassomiglia ad una malattia che non si sente. La distrazione la si può superare⁷⁷ e la confusione mentale la si può eliminare, mentre l'inerzia e l'abbattimento sono degli stati sordi e oscuri. La distrazione e la confusione possono venire individuate, mentre l'inerzia e l'abbattimento non si manifestano che nel *p'o*. Nella distrazione, vi è ancora l'*huen*, ma l'inerzia è interamente nell'oscurità. Quando nella meditazione ci si addormenta, ciò è dovuto all'inerzia, la quale può essere vinta solo usando il respiro. E sebbene il respiro immesso ed emesso attraverso il naso e la bocca non sia il respiro vero, questo è in relazione con il respiro ritmico.

Stando seduti, bisogna mantenere costantemente il cuore in uno stato di calma e concentrare la propria forza. Come si consegue la calma del cuore? Mediante il respiro. Il soffio non viene percepito che dal cuore, esso non deve essere udito con le orecchie. Quando non lo si sente, si ha il respiro sottile; e quando è sottile, è puro. Il soffio che si sente è quello grossolano; come tale, è torbido, provoca inerzia e abbattimento tanto da far nascere il desiderio di dormire. Tutto ciò è evidente per se stesso.

Però bisogna capire come si deve usare giusta-

⁷⁷ Per mezzo della luce, direbbe un DIONIGI l'AREOPAGITA: « Lo si chiama sole perché grazie ad essa tutto si concentra ed essa riunisce quel che è disperso ».

mente il cuore quando si respira. È un uso che non è un uso. Si deve solo far cadere lievissimamente la luce nell'udito. Questa formula ha un senso segreto⁷⁸. Che vuol dire far cadere la luce? È il raggiare proprio alla luce oculare. L'occhio guarda verso l'interno, non verso l'esterno. Sguardo interiore è il percepire una luce senza guardar fuori, non è un vedere all'interno in senso proprio. Che vuol dire sentire? Si tratta del sentire proprio alla luce auricolare. L'orecchio ascolta verso l'interno, non verso l'esterno, senza che ciò sia una vera e propria audizione interiore. Percepire un chiarore senza ascoltare all'esterno, questa è l'udizione interiore. Così ascoltando, si avverte soltanto l'assenza di ogni suono e di ogni forma. L'occhio non guarda più fuori, l'orecchio non ascolta più fuori; entrambi si chiudono e sono portati a volgersi verso l'interno. Solo se si guarda e si ascolta all'interno, l'animo non si esteriorizza né affonda. Con questo metodo si elimina l'inerzia e l'abbattimento. È l'unione dei semi e della luce del sole e della luna.

Se a causa dell'inerzia si è presi da sonnolenza, ci si alzi e ci si metta a camminare. Quando la mente è tornata sveglia, ci si sieda di nuovo. Se se ne ha il tempo, il meglio è sedere la mattina per tutto il tempo che occorra ad un bastoncino d'incenso per consumarsi. Nel pomeriggio, dopo tutto quel che si è avuto da fare è facile cadere nell'inerzia. Ma non c'è bisogno di usare un bastoncino d'incenso⁷⁹, basta eliminare ogni preoccupazione e star seduti per breve tempo completamente immobili. Col tempo, si rag-

⁷⁸ Cfr. quel che abbiamo detto più sopra circa *nāda*. Qui probabilmente si tratta dell'intuizione intellettuale, lo sviluppo della quale può essere propiziato da tecniche precise.

⁷⁹ Qui non si tratta tanto, come nello Yoga, di utilizzare gli effetti prodotti da suffumigi di sostanze aromatiche, quanto, come nel buddhismo ch'an, di fissare un limite di tempo per la meditazione (il tempo in cui brucia il bastoncino).

giungerà lo scopo, non si soggiacerà all'inerzia né ci si addormenterà.

L'idea fondamentale di questo capitolo è che per procedere alla circolazione della luce l'essenziale è la ritmizzazione del respiro. Quanto più si va avanti nell'opera, tanto più i precetti si fanno profondi.

Nella circolazione della luce il discepolo deve collegare cuore e respiro onde evitare l'inerzia e la distrazione. Il Maestro teme che i principianti, seduti e con le palpebre abbassate, abbiano confuse immagini, per cui il cuore si mette a vagabondare, e guidarlo convenientemente riesce difficile⁸⁰. Così ad evitare la fuga dell'energia spirituale egli insegna la pratica di contare le respirazioni e di fissare la mente nel cuore⁸¹.

Dato che il respiro proviene dal cuore, l'inquietezza di questo provoca un respiro senza ritmo. Così bisogna inspirare e espirare assai lentamente, tanto che l'orecchio non percepisca il movimento e solo il cuore conti i respiri. Se il cuore si dimentica di contare i respiri, ciò significa che esso si è messo a vagabondare all'esterno. Allora bisogna fermarlo con decisione. Analogamente, se l'orecchio è disattento o gli occhi non guardano il dorso nasale, accade che il cuore di nuovo si metta a vagare e che venga voglia di dormire. Questo è un segno che la mente si è confusa e si è lasciata andare; allora è necessario rimettere in ordine lo spirito seminale⁸². Se nell'abbassare le palpebre non si chiude completamente la bocca e se nel prendere la direzione lungo il raso non si serrano i denti, anche allora è facile che il cuore fugga; bisogna chiudere subito la bocca e serrare i denti⁸³. I cinque sensi si orientano secondo il

⁸⁰ Lao-tze parla (c. 10) di « rappresentazioni oscure » (*hiuan-lan*).

⁸¹ La pratica del « conto dei soffi » fu utilizzata nella T'ien-tai ma figura anche nel metodo musulmano dei *dhikr*.

⁸² Ossia il *p'o*.

⁸³ Osservazioni analoghe erano state fatte da Chih Chi, gran maestro della T'ien-tai: « Se il controllo della mente si allenta, lo spirito può offuscarsi e l'attenzione disperdersi; il corpo non si terrà più dritto, la bocca resterà aperta e potrà sbavare, infine si potrà essere presi dal sonno. In tal caso, bisogna riapplicare l'attenzione e sforzarsi a controllare la mente, perché spirito e corpo si aiutino a vicenda quando ci si avvicina alla riuscita ».

cuore e lo spirito deve chiedere aiuto al soffio affinché cuore e respiro si armonizzino. In tal guisa basterà il lavoro di qualche quarto d'ora al giorno; cuore e respiro agiranno da sé di concerto e non sarà più necessario contare; il respiro diverrà da sé ritmico. Divenuto ritmico, l'inerzia e la distrazione a poco a poco scompariranno.

GLI ERRORI NELLA CIRCOLAZIONE DELLA LUCE

Il maestro Lü-tzu ha detto:

Il vostro lavoro sta concentrandosi e maturandosi gradatamente, ma prima di raggiungere lo stato in cui si è come l'albero secco piantato davanti alla roccia vi sono molte possibilità di errori sui quali voglio richiamare la vostra attenzione. Queste deviazioni le si conoscono solo se si sono personalmente vissute. Le enumererò. Il mio metodo si distingue da quello del Ch'an per il fatto che si possono avere, punto per punto, segni di conferma⁸⁴. Dapprima parlerò degli errori, poi tratterò di questi segni di conferma.

Se si vuole mettere in atto la propria decisione si deve procedere in modo naturale e tranquillo. Non bisogna chiedere troppo al cuore. Si deve far sì che l'armonizzazione della forza e del cuore divenga automatica. Solo allora si raggiungerà lo stato di quiete. In questo stato si cercheranno circostanze favorevoli e un ambiente propizio. Non bisogna darsi a cose

⁸⁴ Di certo, non è che il *dhyāna* non possa produrre tali « segni »; la verità è che chi ad esso si dedica ne diffida e ritiene che essi possano creare delle illusioni circa lo stato a cui si è pervenuti. Il merito del presente metodo è di utilizzarli solo come punti di riferimento, classificandoli in modo preciso.

insignificanti, bisogna avere la mente libera. Eliminare tutte le complicazioni, essere indipendenti e signori di sé. Non ci si deve nemmeno preoccupare eccessivamente per una esecuzione giusta. L'affannarsi troppo può presentare dei pericoli. Non dico che non ci si debba applicare, ma il comportamento giusto è a metà strada fra essere e non essere. Raggiungere intenzionalmente l'assenza di intenzioni, ecco la giusta via. Come dei sovrani e senza turbamento ci si affidi alla propria spontaneità⁸⁵.

Poi bisogna cercare di non finire nel mondo delle fascinazioni⁸⁶. Tale è il mondo in cui le cinque specie di demoni oscuri conducono il loro giuoco. È quel che accade quando dopo la fissazione si hanno molti pensieri riguardanti il legno secco e la cenere spenta, pochi pensieri sulla luminosa primavera e sulla vasta terra. Allora si scende nel mondo dell'oscuro. La forza si raffredda, il respiro si appesantisce e appare una quantità di immagini fantastiche del freddo e della morte. Se si continua su questa direzione, si entra nel dominio dei vegetali e delle pietre.

Non bisogna nemmeno lasciarsi deviare dalle diecimila involuzioni. È quel che accade se, nello stato di quiete, ad un tratto sorgono immagini di ogni specie. Si cerca di bandirle, e non ci si riesce; seguedole, ci si sente alleviati. È, questa, la condizione di cui è detto: il padrone diviene servitore. Fermandovisi, si finisce nel mondo del desiderio e dell'illusione.

⁸⁵ Cfr. *Tao-te king*, c. 37: « Il non desiderare genera la pace e l'Impero si consolida da sé »; c. 48: « Non agendo, si può conseguire l'Impero; sforzandosi, non si potrebbe conseguirlo »; c. 64: « Lasciando ai diecimila esseri la loro spontaneità, egli si guarda dall'agire ».

⁸⁶ Chih Chi, della T'ien-tai, dice: « Il fascino delle attrazioni terrestri riesce talvolta a nascondere la sofferenza e l'irrealtà. Considerando ciò seriamente e secondo verità, non si può non constatare che desiderare il mondo e le sue illusioni rappresenta una perdita, non un guadagno ». Qui abbiamo una applicazione particolare della stessa idea, con lo stesso vocabolario.

Nel miglior caso, si accede al Cielo, nel peggiore si finisce fra gli spiriti-volpe⁸⁷. Uno spirito-volpe può anche manifestarsi fra montagne famose, godere del vento e della luna, dei fiori e dei frutti, dilettersi fra piante di corallo e prati di gioielli. Ma dopo alcune centinaia di anni, al massimo dopo qualche migliaio di anni, la sua retribuzione è esaurita ed esso rinasce nel mondo dell'agitazione.

Tutte queste sono vie sbagliate. Una volta conosciute, si cerchino i segni confermatrici.

Lo scopo di questo capitolo⁸⁸ è di richiamare l'attenzione sulle false vie della meditazione, affinché si possa penetrare nel Campo della Forza invece di finire nell'antro delle immaginazioni. Questo è il mondo dei demoni. È quel che accade quando, ad esempio, entrati in meditazione, si vedono apparire fiamme luminose e colori diversi, o si vedono avvicinarsi dei Bodhisattva e altre immagini fantastiche⁸⁹. Oppure se non si riesce a unire la forza col soffio, e se l'acqua dei reni non potendo ascendere, discende, l'energia primordiale si raffredda e il respiro si appesantisce: le lievi forze luminose della vasta terra sono troppo deboli e si finisce nel vuoto del mondo

⁸⁷ Il Wilhelm rileva che secondo le credenze popolari cinesi anche le volpi sarebbero capaci di produrre il *kin-tan*, il che permetterebbe loro di trasformarsi in uomini. La descrizione fantastica che segue si riferisce alla residenza degli Immortali, dove, dunque, la « volpe » può fare solo un soggiorno limitato. La sua « immortalità » è provvisoria, epperò illusoria. Essa d'altronde, secondo altre credenze, sarebbe ottenuta grazie alla sottrazione fraudolenta, per « puntura », di una parte del principio vitale degli esseri umani.

⁸⁸ In questo capitolo si può rilevare una precisa influenza buddhista. La tentazione a cui si accenna deriva dal fatto che queste rappresentazioni fantastiche sono tali da farci credere alla loro realtà e a farci abbandonare ad esse (W).

⁸⁹ Codeste visioni vengono utilizzate in certi metodi buddhisti di meditazione. In genere, il *Sârangama-sûtra* e il Ch'an le respingono considerandole nefaste oppure perché vi vedono dei segni di imperfezione. Cfr. Gregorio il Sinaita: « Non lasciar mai che un qualche oggetto sensibile o mentale, esterno o interno, foss'anche l'immagine del Cristo o la presunta forma di angeli o di santi, o perfino una luce, s'inserisca o si delinei nel tuo spirito ». Del pari, San Nilo del Sinai dice: « Respingi il desiderio di vedere in una forma sensibile gli angeli, le potenze o il Cristo, altrimenti correrai il pericolo di finire nella demenza, di scambiare il lupo col pastore e di adorare i demoni al posto di Dio ».

della fantasia. O, ancora, dopo essere stati a lungo seduti aspettando, le immagini si formano a sciame; si cerca di fermarle, ma non vi si riesce; allora si dà loro corso e ci si sente sollevati. In questo caso non bisogna continuare la meditazione, ci si deve alzare e camminare finché la forza e il cuore siano di nuovo in armonia; solo allora si può riprendere la meditazione⁹⁰. Nella meditazione bisogna disporre di una specie di intuizione lucida, tanto da percepire quando è che nel Campo del Cinabro la forza e il soffio si uniscono e quando incomincia il movimento sordo di un caldo distacco vicino alla vera Luce; così si troverà la sede adatta. Trovata la sede adatta, si sfugge al pericolo di cadere nel mondo del desiderio e dell'illusione, o in quello dei demoni oscuri.

⁹⁰ « Se (il cuore) non turba la conoscenza con le illusioni del sogno, si avrà quel che noi chiamiamo la calma » (Siun-tze).

VI

ESPERIENZE CONFERMATRICI NELLA CIRCOLAZIONE DELLA LUCE

Il maestro Lü-tzu ha detto:

Le esperienze confermatrici sono di vario genere. Non si debbono limitare le proprie pretese, bisogna raggiungere la certezza che ogni essere vivente può essere liberato. Non bisogna essere negligenti e di animo leggero, ma cercare di dimostrare le parole coi fatti.

Se durante lo stato di quiete lo spirito ha la sensazione di una grande serenità, quasi come in un'ebbrezza lucida, e come si fosse usciti da poco da un bagno, questo è un segno che lo *yang* è armonicamente distribuito in tutto il corpo; allora il Fiore d'Oro comincia a sbocciare. Quando, dopo di ciò, ogni apertura è in riposo e la luna d'argento sta in mezzo al cielo, questa vasta terra essendo sentita come un mondo di luce, questo è un segno che l'interno del cuore si apre alla luce⁹¹. Questo è anche un segno che il Fiore d'Oro sta dischiudendosi.

Poi tutto il corpo si sente saldo e forte, tanto

⁹¹ *Huei-ming king*: « L'immagine del cuore è sospesa nello spazio: pura, essa brilla del chiarore della luna ».

da non temere uragani né gelate⁹². Ciò che gli altri considerano spiacevole, se lo sento, non ha il potere di turbare in me la chiarezza dello spirito seminale. La casa è piena di oro giallo, i gradini sono fatti di giada bianca. Ciò che è marcio e fetido si rigenera quando lo sfiora il soffio della vera forza. Il sangue rosso si trasforma in latte. Questo fragile corpo di carne ora è solo di oro e di pietre preziose. Questo è un segno che il Fiore d'Oro si sta cristallizzando.

Il *Libro della Contemplazione compiuta* (*Yin-kuan king*) dice: « Il sole si sprofonda nelle grandi acque; file di alberi appaiono, come immagini sovranaturali ». Il tramonto del sole vuol dire che la base è il caos: è lo stato del *wu-chi* (lo stato senza polarità o dualità). La suprema Virtù (*te*) è pura e senza macchie come l'acqua⁹³. È il signore del T'ai-ki, il dio che si manifesta nel segno dello Scuotimento (*c'en*)⁹⁴. Lo Scuotimento ha per simbolo il legno, e su ciò si basa l'immagine delle file d'alberi⁹⁵. Una settumple fila d'alberi indica la luce delle sette aperture del corpo (o del cuore)⁹⁶. Il nord-ovest è l'oriente

⁹² Cfr. Ciuang-tze: « Il *cieu-jen* (= l'uomo con qualità)... non sente il caldo di un lago bollente né il freddo di un fiume gelido. Che la folgore spacchi le montagne, che l'uragano sconvolga l'oceano, egli di ciò non s'inquieta ».

⁹³ « La suprema virtù (*te*) è come l'acqua » (*Tao-te king*, 8). *Chang-chan* = la « bontà d'in alto ».

⁹⁴ Parafrasi evidente del *Chuo-kua*, appendice dell'*Yi-king*, secondo il quale è il Cielo (T'ien) « ad apparire nel segno *c'en* ».

⁹⁵ Il tramonto nel mare del sole esprime il ritorno al puro caos, alla potenzialità primordiale, corrispondente sostanzialmente al Wu-ki, al Non-Essere. Dal Wu-ki esce il T'ai-ki, l'essere non differenziato (non « polarizzato ») dal segno del legno (*c'en*), ossia, secondo la disposizione data ai trigrammi dell'*Yi-king* da Wen-wang, dall'est: è il sole levante.

⁹⁶ Tradizionalmente le sette aperture del corpo sono state anche messe in relazione con le sette stelle dell'Orsa Maggiore. Qui le sette file apparse alla superficie delle Acque primordiali corrisponderebbero alla penetrazione delle sette aperture del caos (*huen-tuen*), di cui parla Ciuang-tze (c. 7). Una volta penetrata la settima apertura, il caos morì (= cessò di essere tale): passaggio dall'indistinzione originaria alla differenziazione e, progressivamente, alla manifestazione organizzata, come un « sommovimento » della superficie delle acque.

del *k'ien*. Spostandosi di un grado, si ha l'Abissale. Il sole che sprofonda nell'acqua è il doppio simbolo del *k'ien* e dell'elemento abissale⁹⁷. L'oriente dell'Abissale è il nord. Nel solstizio d'inverno il Tuono (*c'en*) è completamente nascosto nel centro della Terra. Solo quando il segno dello Scuotimento è raggiunto, lo *yang* riaffiora dalla Terra: è l'immagine della fila di alberi⁹⁸. Si può interpretare e dedurre il resto per analogia.

La seconda parte indica come edificare su questa base. L'universo è come il ghiaccio, un ghiacciato mondo di gioielli. Lo splendore della Luce si cristallizza gradatamente. Così si forma un'alta terrazza sulla quale, col tempo, si può vedere il Buddha. Quando un essere d'oro appare, chi potrebbe essere se non il Buddha?⁹⁹. Perché il Buddha è il seme d'oro della grande illuminazione. Questa è una importante esperienza confermatrice.

Vi sono altre tre esperienze confermatrici. La prima consiste nel fatto che quando si è entrati in contemplazione « gli spiriti si trovano nella valle »¹⁰⁰. Qui

⁹⁷ Vedi più sopra, p. 60. Benché qui corrisponda normalmente al trigramma *li*, il sole viene considerato come simbolo del *K'ien*, ossia della « Perfezione attiva », del puro *yang*. Il suo spostarsi di un grado lo fa discendere nella casa dell'« abisso », nell'Acqua, a cui corrisponde il trigramma *k'an*.

⁹⁸ È il movimento apparente del sole e, nel contempo, quello dell'Imperatore nel Ming-t'ang: partendo dal nord (inverno, *k'an*) egli si dirige verso l'est (primavera, *c'en*). La primavera è l'inizio dell'ascesa dello *yang*. Lo *yang* che esce dalla terra nel segno *c'en* è, ad un tempo, il calore e la vegetazione, donde l'idea della « fila di alberi ». A primavera, « è proibito abbattere alberi » (*Yue-ling*). Secondo questo testo, il destarsi e il calmarsi del tuono corrispondono precisamente agli equinozi, momenti in cui lo *yin* e lo *yang* si equilibrano. L'intensità del rumoreggiare cupo del tuono, è, in fondo, in proporzione col predominio relativo dello *yang*. Il tuono chiuso nella terra (*k'uen*) è espresso inoltre dal *kua* (= trigramma) 24 dell'*Yi-king* (*fu*).

⁹⁹ « Vedrete risplendere il Sole-Buddha quando la bruma oscura si alza e si dissolve » (*Hei-ciuei Ceng-king*, citato da SUZUKI, *Op. cit.*). Un Sûtra dice che dopo il Risveglio il Buddha si manifestò nel suo splendore sulla « Terrazza della calma ». L'apparizione di Uomini d'Oro (*kin-jen*) la si ritrova anche in alcune leggende popolari cinesi. E come un « Dio d'Oro » o « di luce » che il Buddha apparve per la prima volta in Cina, all'imperatore Ming degli Han. Qui l'oro vale come un simbolo dell'illuminazione: oro = luce.

¹⁰⁰ È una interpretazione apparentemente originale del *ku-chen* taoista. Nel capitolo 6 del *Tao-te king* nella traduzione di padre Wieger, si parla della « potenza espansiva trascendente che risiede nello spazio mediano », nel « sacco del mantice universale ». Secondo il *Lie-sien ciuan* « lo spirito vitale che risiede

si possono sentir parlare uomini, come ad una lontananza di circa cento passi, ma ognuno separatamente e distintamente. Però i suoni risuonano come un'eco nella valle. Lì si sentono sempre, mentre non si sente mai sé stessi. Questa viene chiamata la presenza degli spiriti nella valle.

Si può anche avere la seguente esperienza: mentre ci si trova in stato di quiete la luce degli occhi comincia a fiammeggiare, per cui ogni cosa che ci sta davanti diviene chiarissima, come se si trovasse al disopra di una nuvola. Aprendo gli occhi, si cerca il proprio corpo e non lo si trova più¹⁰¹. È lo stato di cui è detto: « La camera vuota si illumina ». Esternamente e interiormente, tutto è ugualmente chiaro. È un segno assai propizio.

Infine quando si siede meditando tutto il corpo fisico può cominciare a rilucere come seta o giada¹⁰².

nella valle profonda », venne attinto da questa da Jong C'eng-kong mediante la tecnica erotica del « riparare e condurre » per assicurarsi la longevità. Si potrebbe dire che qui si tratta di percepire nella « caverna del cuore », grazie al senso sottile dell'audizione interiore, certi echi della vibrazione primordiale. Ma di fatto il commento a questo capitolo tende a dimostrare il carattere inesauribile del contenuto della formula. Secondo W.H. MEDHURST (*On the true meaning of the word shin*) essa significa che il *chen*, lo spirito, lo stato spirituale, si sviluppa al centro del vuoto (*ku*). E in fondo l'equivalente del *Tathatā* nel cuore della *çunyata* considerato dalla scuola T'ien-tai. Un commentatore cinese - Yang Chang - di cui Jacques Lionnet ci ha trasmesso la traduzione inedita, riunisce in questi pochi caratteri tutta l'esperienza considerata dal nostro trattato: *ku* — egli dice — è la sede dell'*huen* e del *p'o*, è il Campo inferiore del Cinabro. La « femmina misteriosa » (*huan-pin*) è il principio generatore dell'embrione spirituale. *Ku chen* indicherebbe quindi il procedimento della generazione spirituale ottenuto mediante la ritenzione misurata del soffio: procedimento al quale effettivamente può riferirsi il seguito del capitolo. A tale stregua, si tratterebbe in ogni caso dell'espressione quasi letterale della « discesa dello spirito nel Campo della Forza ».

¹⁰¹ La pratica dell'« abbandono del corpo fisico » è ben nota allo Yoga e al taoismo; l'involucro abbandonato è detto *hing*. Cfr. Nicetas STETHATOS: « Vide una luce irradiante su lui il suo splendore dai cieli, illuminando tutto e rendendo tutto puro come il giorno... Gli sembrò... che lui stesso fosse stato rapito nell'aria e avesse abbandonato completamente il corpo » (*Vita di Simone il Nuovo Teologo*, nella *Piccola Filocalia*). « Mi sentivo così leggero che credevo di non aver più un corpo e di fluttuare dolcemente nell'aria » (*Récits d'un Pèlerin russe*, Neuchâtel, 1943).

¹⁰² Il lama GOVINDA (*Op. cit.*) riferisce una analoga metamorfosi — percepita da tutte le persone presenti — del corpo di Sri Ramana Maharshi. È il destarsi di una *siddhi*, la manifestazione esteriore dell'illuminazione, l'« aura » (fatta di *tejas*).

È difficile restar seduti, ci si sente tirati verso l'alto. Di questo stato è detto: « Lo spirito torna indietro e tocca il cielo ». Col tempo si può riuscire a sollevarsi veramente verso l'alto ¹⁰³.

È possibile avere tutte e tre queste esperienze, però non tutto è spiegabile. Ad ogni individuo queste cose appaiono in modo diverso, secondo le sue inclinazioni. Se si sperimentano queste cose, è segno di una buona disposizione. Qui, è come quando si beve dell'acqua: si può constatare da sé se essa è calda o fredda. Analogamente ci si convincerà da sé dell'autenticità, o meno, di tali esperienze.

¹⁰³ « Non ebbi più la sensazione di pesare sul mio seggio, di poggiare sui piedi; infine partii alla mercé del vento, verso l'est, in tutte le direzioni, come una foglia morta trasportata » (*Lie-tze*, c. 2). Si vuole che gli Immortali taoisti avevano il potere di volare. A parte coloro che salirono definitivamente in cielo, come Huang-ti, Yo Ts'iuian « poteva spostarsi volando »; Ciu Ciu ne fu capace dopo aver consumato la « neve di cinabro »; anche K'i-fu poteva volare (*Lie-sien ciuan*). « Usate la meditazione: è il procedimento per salire in cielo in pieno giorno », insegnava Ceu Yi-chan (MASPÉRO, *Op. cit.*). La stessa *siddhi*, figura nello Yoga, è menzionata nelle Upanishad e anche nel buddhismo, nel quale viene riferito che il potere di volare permette di raggiungere il lago Anavatapta.

VII

LA ROTAZIONE DELLA LUCE NELLA VITA CORRENTE

Il maestro Lü-tzu ha detto:

Quando a poco a poco si è riusciti a far ruotare la luce, non si debbono, per questo, abbandonare le occupazioni abituali. Gli Antichi hanno detto: « Se ci vengono degli affari, ce ne occupiamo; se ci vengono delle cose, le studiamo a fondo ». Col sistemare i propri affari usando idee giuste, la Luce non è deviata dagli oggetti esterni ma ruota secondo una propria legge. Se è così è perfino possibile mantenere una rotazione della luce ancora quasi impercettibile, tanto più ne sarà il caso quando si tratta della vera rotazione già chiaramente manifestatasi!

Se nella vita corrente si sa reagire con dei riflessi alle cose, senza pensare ad altri o a se stessi, e se si persevera in questa direzione senza interruzioni, la rotazione della Luce è dovuta alle circostanze. Questo è il primo mistero.

Se di buon mattino ci è possibile liberarci da ogni impedimento e meditare per qualche ora, e poi malgrado le occupazioni rispetto a tutto il mondo esterno si sa seguire un metodo puramente oggettivo e basato sui riflessi, se si persevera in questa direzione

senza interruzioni, al termine di due o tre mesi tutti i Perfetti scenderanno dal Cielo e suggelleranno questo comportamento ¹⁰⁴.

Il presente capitolo tratta dei campi di beatitudine che si attraversano quando si progredisce nell'opera. Esso vuol indicare ai discepoli come essi debbono affinare ogni giorno il loro lavoro e in base a che cosa possono sperare di ottenere rapidamente l'elisir di vita (*kin-tan*). Come mai il Maestro può dire di non abbandonare proprio ora le proprie occupazioni profane? Si potrebbe pensare che il Maestro voglia impedire al discepolo questo rapido conseguimento dell'elisir. Ma chi sa, risponde: Non è così. Il Maestro teme che il discepolo non abbia ancora condotto a termine il suo destino agendo (= il suo *karma*), perciò parla così. Una volta che il lavoro gli ha permesso di accedere alle sedi della beatitudine, il suo cuore diviene come uno specchio d'acqua. Se le cose vengono, esso le constata; se se ne vanno, lo spirito e la forza si uniscono da sé senza lasciarsi prendere dal mondo esteriore. È a questo che allude il Maestro quando dice: Bisogna eliminare completamente il pensare agli altri e a se stessi. Quando grazie al pensiero vero il discepolo è riuscito a stabilirsi nel Campo della Forza, non ha più bisogno di far girare la Luce, perché essa gira da sé. Ma quando la Luce è in rotazione, l'elisir si produce naturalmente, e nulla impedisce di dedicarsi contemporaneamente alle occupazioni mondane.

La situazione è diversa all'inizio del lavoro meditativo, quando lo spirito e la forza sono ancora dispersi e confusi. Se allora non è possibile tener lontane le cure del mondo e trovare un luogo tranquillo dove applicare tutte le proprie energie alla concentrazione evitando, mediante l'esercizio quotidiano, ogni influenza perturbatrice, forse al mattino si sarà solleciti ma di sera si sarà certamente indolenti. Quanto tempo ci vorrà, allora, prima di penetrare i veri segreti?

¹⁰⁴ Ossia i Buddha, che qui sono simboli di stati spirituali.

坐禪圖

帝及家
大之觀
孔丁之
莊一之正

坐久忘所知忽覺月在地
冷冷天風來暮然到肝肺
俯視一泓水澄湛無物蔽
中有鐵鑄逆然自相契

無事此靜坐一日如兩日
若活七十年便是百四十
靜坐少思寡欲冥心養氣存神
此是脩真要訣學者可以書紳



Fig. 3

Primo stadio della meditazione: Concentrazione della luce.

Perciò è stato detto: Quando si comincia l'opera, bisogna metter da parte le occupazioni domestiche. Se ciò non è possibile, bisogna incaricare qualcun altro, in modo che si possa dedicare tutta l'attenzione al lavoro. Però se il lavoro è progredito a tal segno che si abbiano delle occulte conferme, non fa nulla se contemporaneamente ci si occupa delle faccende abituali onde portare a compimento la propria destinazione (= *karma*). È ciò che si chiama la « rotazione della Luce nella vita corrente ». Nei tempi antichi il Vero Uomo dello Yang purpureo (Tsu Yang Chen-jen)¹⁰⁵ disse: « Se si continua a vivere nel mondo ma in armonia con la Luce, allora quel che è rotondo resta rotondo e ciò che è ad angolo resta ad angolo¹⁰⁶. Così si vive fra gli uomini, visibili e misteriosi, diversi da loro eppure ad essi simili, senza che nessuno possa giudicare costoro perché nessuno è in grado di rilevare il loro comportamento segreto »¹⁰⁷. Il modo di far circolare la luce nella vita corrente è l'arte di vivere nel mondo, in armonia con la Luce.

¹⁰⁵ L'« Uomo vero dello Yang color porpora ». Le avventure spirituali di questo Immortale immaginario, chiamato Ceu Yi-chan, che sarebbe vissuto nel periodo degli Han posteriori, sono riferite in un'opera importante del IV secolo, nel *Tseu Yang cen-ien nei-ciuan* (numerose citazioni di esso si trovano in MASPÉRO, *Op. cit.*).

¹⁰⁶ È una espressione classica della conformità alla Norma, alle rispettive qualità del Cielo e della Terra, che in nulla debbono essere modificate: « Che ciò che è composto resti composto, che ciò che è semplice resti semplice. Che il lungo resti lungo e il corto, corto » (Ciuang-tze, c. 8). Cfr. il compasso e la squadra, attributi di Fo-hi e di Nia-kua.

¹⁰⁷ Secondo il *Lie-sien ciuan*, tale era l'atteggiamento di Yin-hi: « Teneva nascosta la sua virtù e regolava con cura le sue attività, tanto che ai suoi tempi nessuno si era accorto di lui ». Più in generale, è l'atteggiamento dei cosiddetti « saggi occulti » (*yin-che*).

VIII

FORMULA MERAVIGLIOSA PER IL VIAGGIO LONTANO

Il maestro Lü-tzu ha detto:

Yü Ch'ing ci ha lasciato una formula meravigliosa per il viaggio lontano ¹⁰⁸:

*Quattro parole cristallizzano lo spirito nel Campo
[della Forza.*

*Nel sesto mese si vede improvvisamente turbinare
[neve bianca.*

*Alla terza vigilia il raggiare del disco solare è
[abbacinante.*

Nell'Acqua spira il vento della morbidezza.

*Errando pel Cielo ci si nutre dell'energia spirituale
[del principio ricettivo (k'uen).*

E del mistero, ecco il mistero più profondo:

*Il paese che non si trova in alcun luogo, quello
[è la vera patria ¹⁰⁹.*

¹⁰⁸ E, forse, una citazione dallo *Yu-ts'ing kiai* (« Le difese della Purezza di Giada »), opera taoista del periodo degli Han (MASPÉRO, *Op. cit.*).

¹⁰⁹ « Ogni distinzione di luogo e di tempo è illusoria. La rappresentazione mentale di tutti i possibili avviene senza movimento e astraendo dal tempo » (Lie-tze, c. 3).

Questi versi sono assai misteriosi. Eccone il senso. Pel Tao, l'essenziale è compreso in quattro parole: agire nel non-agire¹¹⁰. Il non-agire impedisce che ci si lasci prendere dalla forma e dall'immagine. L'agire nel non-agire impedisce che si sprofondi nell'immobile vuoto e nel nulla della morte. L'effetto si basa sull'Unità centrale, il principio di esso sta nei due occhi. I due occhi sono come il timone del Grande Carro che fa girare tutta la manifestazione¹¹¹; essi fanno girare lo *yin* e lo *yang*. Dal principio alla fine, l'elisir di vita (*kin-tan*) si basa sull'Uno: il Metallo in mezzo all'acqua, ossia il Piombo nella dimora dell'Acqua¹¹². Finora si è parlato della circolazione della Luce: si è indicato l'impulso primario che dall'esterno agisce verso l'interno. Ciò, per aiutare a ricevere il Signore¹¹³, per i discepoli che sono ancora agli inizi, lavorando nelle prime due fasi per accedere a quella superiore. Una volta vista chiaramente la sequenza e conosciuto il metodo del distacco, il Cielo non è avaro e rivela il supremo Principio. Custodite il segreto, o discepoli, e sforzatevi per portare a compimento l'opera!

« Rotazione della Luce » è una designazione complessiva. Quanto più si procede nel lavoro, tanto più il Fiore d'Oro si dischiude. Vi è un aspetto della ro-

¹¹⁰ *Wu wei ciong ce yeu wei* (Ciang Hong-yang).

¹¹¹ Espressione tipicamente cinese: il « manico del moggio ». Di frequente le corrispondenze del microcosmo umano col macrocosmo vengono stabilite mediante l'Orsa Maggiore, costellazione attraverso la quale avverrebbe il contatto dell'uomo realizzato col Cielo. Nelle *Memorie* di Saeu-ma Ts'ien si legge che Pei-tu, l'Orsa Maggiore, « è il carro sovrano; si muove al centro; governa i quattro orienti; separa lo *yin* dallo *yang*; determina le quattro stagioni; equilibra i cinque elementi; fa evolvere le divisioni del tempo e i gradi dello spazio; fissa i diversi conti ». In cielo, è anche la sede del T'ai-yi, per cui viene usata come « sostegno » nei metodi per « conservare l'Uno ».

¹¹² Unione alchemica del piombo col mercurio (*chuei-yin*), della Tigre col Drago (cfr. p. 70).

¹¹³ Ciò può significare l'ottenimento sperimentale dell'« Essere d'Oro », del Buddha, « importante esperienza confermatrice », ma più probabilmente conseguimento dello stato centrale, « polare », simboleggiato dal « Signore del T'ai-ki ».

tazione ancor più meraviglioso. Finora si è agito dall'esterno all'interno; stabiliamoci ora nel Centro e facciamoci i signori di quel che è esterno. Finora si trattava di un metodo ausiliario per aiutare il Signore; ora si tratta di estendere gli ordini di questo Signore. La situazione si inverte. Con questo metodo si vuol penetrare in regioni più sottili, e a tal fine bisogna innanzi tutto veder bene se si è padroni assoluti del proprio corpo e del proprio cuore, se si è completamente liberi e tranquilli; bisogna allontanare ogni impedimento, evitare qualsiasi emozione, fissare il cuore celeste proprio nel Centro.

Allora si abbassi lo sguardo, come se si udisse un sacro editto col quale si è nominati ministri: chi oserebbe disobbedire e non accettare? Poi si illumini con entrambi gli occhi la dimora dell'Abissale (Acqua, *K'an*)¹¹⁴. Quando si manifesta il Fiore d'Oro, il vero *yang* va ad incontrarlo. L'Aderente (*li*) è *yang* all'esterno, *yin* all'interno; è il corpo del Creativo (*K'ien*)¹¹⁵. L'oscuro vi penetra e vi signoreggia. La conseguenza è che il cuore va a dipendere dalle cose, si orienta verso l'esterno, è trasportato dalla corrente. Se invece la Luce in rotazione si porta verso l'interno, il cuore non è più soggetto alle cose, la forza dello *yin* è fissata, lo splendore del Fiore d'Oro è raccolto: è lo *yang* concentrato¹¹⁶. I simili si attirano a vicenda. Così la linea *yang* dell'Abissale va verso l'alto¹¹⁷. Non si tratta soltanto della Luce nell'Abisso,

¹¹⁴ La dimora, la « camera » (*kong*), dei trigrammi indica anche il loro posto nella disposizione tradizionale dei *pa kua*. In entrambi i casi, il *kong* di *k'an* è nella parte inferiore, quello del *li* al sommo della disposizione considerata (cfr. p. 60). Così si riafferma l'omologazione dei simboli.

¹¹⁵ Ossia soltanto la veste della « Perfezione attiva », non la sua piena realtà, perché comprende la « traccia » dello *yin*. La riuscita dell'esperienza dipende dalla natura e dal senso del « mutamento ».

¹¹⁶ Come vedremo, è quel che è simboleggiato dal passaggio del *k'an* al *k'ien*.

¹¹⁷ Ossia, verso *k'ien*. L'elemento *yang* di *k'an* ritorna al puro *yang* (cfr. più sopra, p. 60).

嬰兒現形圖

此時丹熟更須慈母惜嬰兒

氣穴法名無盡藏

歲包於寂寂包空

我問空中誰氏子

龜云是你主人翁

衍化生財

抱璞守雌

綿綿若存

念茲在茲

夫蟾蜍之氣
孕蟾蜍之子
傳其精交其
精此其氣和
其神隨如大
小俱得其真

潛龍今已化飛龍

變現神通不可窮

一朝跳出珠光外

漢身直到紫微宮

神水清液

脫離根株

內外無塵

長養聖應



他日雲飛方見真人朝上帝

Fig. 4

Secondo stadio della meditazione: Rinascita nel Campo delle Forze.

faccia lo stesso insieme con lui: ciò vien detto andare e tornare fra la radice del Cielo e la cavità della Luna. Se il cuore celeste è ancora in quiete, ogni movimento prematuro indica una mollezza. Se il cuore celeste è in movimento, ogni movimento ritardato fatto per seguirlo indica una rigidità. Non appena il cuore celeste si muove, bisogna subito innalzarsi in spirito fino alla dimora dell'elemento creativo (*k'ien*), in modo che la luce spirituale giunga col tempo a vedere l'apice: questa è la guida. Un tale movimento si armonizza. Raggiunto il vertice dell'elemento creatore, il cuore celeste si espande liberamente. Poi tende verso una profonda calma; allora tutto lo sforzo deve essere di farlo subito entrare nel Palazzo Giallo: così la luce degli occhi vedrà la gialla dimora centrale dello spirito.

Quando il desiderio si calma, il pensiero non si forma; chi guarda all'interno si dimentica di guardare. In questo momento, corpo e cuore debbono essere rilassati. Tutte le complicazioni scompaiono senza lasciar traccia. Non so più dove si trova la casa del mio spirito né il mio crogiuolo. E se voglio accertarmi della presenza del mio corpo, non vi riesco. Questo stato è la penetrazione della Terra da parte del Cielo, è il momento in cui i prodigi ritornano alla loro origine. Ciò accade quando lo spirito cristallizzato entra nel Campo della Forza.

L'Uno è la circolazione della Luce. All'inizio si è ancora distratti e si cerca di concentrarsi; i sei sensi sono inattivi¹²⁰. In ciò consiste la cura e la nutrizione della propria origine, il « riempimento d'olio » che precede la concezione della vita. Ma quando si è giunti a concentrarsi e la Luce è raccolta, ci si sente leggeri

¹²⁰ I cinque sensi fisici e il mentale.

e liberi e non vi è piú bisogno di agire come che sia. È l'acquietamento dello spirito nella Camera degli Antenati, il cogliere il Cielo anteriore¹²¹.

Se si raggiunge lo stato in cui ogni eco e ogni ombra si dissolvono, in cui si resta saldi e calmi, questa è la sicurezza nella Caverna della Forza ed ogni cosa meravigliosa torna alla sua origine. Il luogo non è cambiato, ma esso si divide. È lo spazio immateriale dove mille e diecimila luoghi sono un sol luogo. Il tempo non cambia ma si divide. È il tempo non misurabile in cui tutti gli eoni sono un solo istante.

Prima che abbia raggiunto una quiete suprema, il cuore non può muoversi. Se si provoca un movimento, lo si dimentica; non è il movimento in sé. È stato anche detto: quando ci si muove per uno stimolo del mondo esterno, il movimento segue solo un impulso dell'essere. Ma se ci si muove senza uno stimolo degli oggetti esterni, il movimento è quello del Cielo. Se contrapposto al Cielo, l'essere è alla mercé degli istinti. Gli istinti sono condizionati dalla presenza degli oggetti esterni, sono stati che trascendono l'essere individuale. Il movimento porta al movimento. Ma quando non sorge nessuna rappresentazione mentale, si formano le rappresentazioni giuste, le vere idee. Se si resta ben saldi, nella calma, ad un tratto si inizia il processo di liberazione del Cielo; e questo non è forse un movimento senza intenzione? Questo è il senso dell'azione nella non-azione.

Per quel che riguarda i primi due versi della poesia citata al principio, essi si riferiscono esclusivamente all'attività del Fiore d'Oro. I due versi successivi riguardano l'interpenetrarsi del Sole e della Luna. Il

¹²¹ *Sien-t'ien*, che qui significa il « prima-del-Cielo » (e della Terra), lo stato anteriore alla polarizzazione, l'Uno.

sesto mese è l'elemento aderente (*li*), il Fuoco. La neve bianca che vola è il vero *yin* in mezzo al Fuoco, che è sul punto di convertirsi nell'elemento creatore (*k'uen*). La terza vigilia è l'Abissale (*k'an*), l'Acqua. Il disco solare è l'unica linea *yang* nel segno dell'Acqua sul punto di tornare al *k'ien*, di convertirsi in esso. Questo è il modo di cogliere il segno dell'Abissale e di invertire quello dell'Aderente ¹²².

I due versi successivi riguardano l'azione del timone del Grande Carro, l'ascesa e la discesa dei due principî della polarità. L'Acqua è il segno dell'Abissale, l'occhio è il vento dell'elemento morbido (*siuan*) ¹²³. La luce degli occhi risplende nella dimora dell'Abissale e così governa il seme della grande Luce ¹²⁴.

« In Cielo » è la dimora del *k'ien*. Vagando in esso si consuma l'energia spirituale dell'elemento ricettore (*k'uen*). Ciò indica come lo spirito penetra nella forza, come il Cielo penetra nella Terra, per alimentare il Fuoco.

I due ultimi versi accennano al segreto più profondo, necessario dal principio alla fine, ossia al lavacro del cuore e alla purificazione dei pensieri: è il bagno. La scienza sacra assume il fermarsi come il principio, il fermarsi nella suprema Virtù come il fi-

¹²² Cfr. più sopra, p. 60; ossia, di nuovo, di « coagulare quel che è dissolto » e di « volatilizzare quel che è coagulato ».

¹²³ In effetti *siuan* letteralmente ha il senso di « dolce », « tranquillo », ma anche quello di « ciclone » o di « turbine »... Come nei commenti all'*Yi-king*, in questo capitolo la designazione dei trigrammi si basa sia sul senso letterale — talvolta arcaico — dei caratteri usati per nominarli, sia sul senso letterale di caratteri dallo stesso suono. Come l'occhio è lo strumento della rotazione della luce, così *siuan* è, nella disposizione dei trigrammi attribuita a Fo-hi, l'intermediario indispensabile per il ritorno di *k'an* a *k'ien* (vedi più sopra, p. 61). Del resto (cfr. p. 128), è la traduzione del *kua* 50 dell'*Yi-king*, la « dissoluzione ».

¹²⁴ Ripetiamolo, è quel che è simbolizzato dalla linea *yang* in seno al segno *k'an*.

端拱冥心圖

元君端拱坐玄都
三疊胎仙舞八隅
變化純陽天地合
長生因此工夫

未到彼岸不能無法
既至彼岸又焉用法
頂中常放白毫光
痴人猶待問菩薩



無心於事
無事於心
超出萬幻
雖然一箇

遺照於外
宅神於內
冥心至趣
而與吉會

Fig. 5

Terzo stadio della meditazione: Il corpo spirituale si libera e acquista un'esistenza autonoma.

ne¹²⁵. La sua origine è di là dalla polarità ed essa va a finire di là da essa¹²⁶.

Secondo il Buddha, la percezione dell'impermanenza e della transitorietà ci rende consapevoli e fa da fondamento all'insegnamento¹²⁷. Nel nostro taoismo tutta l'opera intesa a perfezionare l'essere e la vita, il *ming* e il *sing*, si riassume nella formula: « Realizzare il vuoto ». Tutte e due le tradizioni concordano in quest'unico precetto: bisogna trovare l'elisir spirituale onde passare dalla morte alla vita. In che consiste l'elisir? Viene detto: Restar sempre senza intenzioni. Il mistero del bagno, il più profondo che possenga il nostro insegnamento, consiste nel rendere vuoto il cuore¹²⁸. Ciò porta al compimento. Quel che qui io ho rivelato con poche parole, è il frutto di dieci anni di applicazione.

Se non avete compreso come i tre stadi possono essere un unico stadio, ve lo spiegherò riferendomi alla triplice meditazione buddhista sul vuoto, sull'illusione e sul centro¹²⁹.

La prima è appunto quella del vuoto. Tutte le cose vengono considerate come « vuote ». Poi viene il tema dell'illusione. Per il fatto di sapere che esse sono vuote, le cose non si dileguano, così si continuano le proprie occupazioni in mezzo al vuoto. Pur lasciando che le cose siano, non si badi ad esse: questa

¹²⁵ Non nel *te*, ma, finalmente, nel Tao. A parte le riserve da farsi sul termine, si ricordi la definizione di DIONIGI L'AREOPAGITA: « Luce intelligibile viene chiamato quel Bene che sta di là da ogni luce, perché è la sorgente di ogni irradiazione e riversa la sovrabbondanza della sua luce in ogni intelligenza » (*Sui nomi divini*).

¹²⁶ Promanata dal Wu-ki, essa ritorna al Wu-ki.

¹²⁷ « La coscienza non sorge che in relazione a delle cause » (*Majjhima-Nikāya*). « Avendo per causa una condizione transitoria, questa coscienza come potrebbe mai divenire permanente? » (*Samyutta Nikāya*).

¹²⁸ È, esattamente, ciò che Ciuang-tze chiama il « digiuno del cuore » (*sin-ciai*). È vero, peraltro, che in altri metodi segreti taoisti questo « digiuno » viene associato al « lavacro del cuore » (*sin-si*) in modo regressivo (*t'uei*).

¹²⁹ Metodo di meditazione proprio alla scuola T'ien-tai.

è la contemplazione del centro. Malgrado la contemplazione della vacuità, si sa che è impossibile far sparire le diecimila cose, però ad esse non si presta attenzione. In tal guisa le tre contemplazioni coincidono. In definitiva, l'essenziale è però la contemplazione del vuoto. Proseguendo in tale contemplazione, appare che anche illusione e centro sono vuoti. Ma per contemplare l'illusione occorre una grande forza: allora l'illusione è veramente illusione, ma anche il vuoto è illusione, come illusione è il centro. Sulla via al centro, si formano figure del vuoto, ma noi non le chiamiamo vuote bensì centrali. Quanto al centro, non occorre dir altro.

Questo capitolo tratta anzitutto della formula meravigliosa di Yü Ch'ing, per il viaggio lontano. Secondo tale formula il miracolo misterioso del Tao sta nel modo in cui dal nulla nasce l'essere. Lo spirito e la forza si cristallizzano e col tempo nel vuoto del nulla si forma un punto del vero Fuoco. In questo stadio, quanto più lo spirito è tranquillo, tanto più il Fuoco è luminoso, e questo suo risplendere può essere paragonato a quello del sole del sesto mese. Quando il Fuoco divampante fa evaporare l'Acqua dell'Abissale, il vapore acqueo si riscalda; superato lo stato di ebollizione, s'innalza come neve volante; è quel che significa l'espressione «neve turbinante al sesto mese»¹³⁰. Ma dato che l'Acqua evapora per l'azione del Fuoco, la vera forza si muove, e se l'oscuro è immobile la chiarezza si muove; ciò corrisponde al nord (= mezzanotte)¹³¹. Perciò i discepoli chiamano questo stadio la mezzanotte della vita. Allora bisogna agire sulla forza in modo che essa ascenda a

¹³⁰ La funzione di «ridurre in vapore» è effettivamente, secondo l'Yi-king, quella del *li*, funzione solare che è anche, etimologicamente, del *k'ien*. In effetti *li* corrisponde al solstizio d'estate (quinto mese), ma l'«evaporazione» della sua linea *yin* che ritorna a *k'uen* lo fa passare pel «sesto mese», *k'uen* essendo situato sulla svolta fra il sesto e il settimo mese.

¹³¹ Lo *yang* che si anima mentre lo *yin* è in quiete, è la linea mediana di *k'an* che fa ritorno a *k'ien*. In effetti, la posizione del trigramma *k'an* corrisponde al nord, alla mezzanotte e al solstizio d'inverno, inizi della riascesa del sole nel suo ciclo.

ritroso e poi discenda dritta come gira la ruota solare. Perciò è stato detto: « Alla terza vigilia il disco del sole è abbacinante »¹³². Il metodo della rotazione usa il respiro per attizzare il Fuoco della Porta Vitale¹³³. In tal modo è possibile ricondurre la vera forza alla sua origine, per cui è detto che il Vento soffia nell'Acqua¹³⁴. Dalla forza una del Cielo anteriore promanano il soffio del Cielo posteriore e la sua forza attizzante¹³⁵.

La via conduce a ritroso dall'osso sacro sino al vertice dell'elemento creatore (*k'ien*), passa attraverso la dimora di questo elemento, poi discende, attraversa i due piani in modo progressivo, fino al plesso solare, che ne è riscaldato. Perciò è detto: « Errando per il Cielo ci si nutre dell'energia spirituale del Ricettivo (*k'uen*) »¹³⁶. Quando la vera forza ritorna al vuoto, dopo un certo tempo la forza e la forma diventano abbondanti e piene, e il corpo e il cuore sereni e soddisfatti. E se non si giunge a tanto lavorando a volger la Ruota della Dottrina, come si riuscirebbe altrimenti ad intraprendere il lontano viaggio?¹³⁷. In tutto ciò l'importante è che lo spirito cristallizzato si rifletta nel fuoco dello spirituale e che con una calma assoluta attizzi ciò che si trova in mezzo alla Caverna Vuota: « Fuoco in mezzo all'Acqua »¹³⁸. Per questo è stato detto: « E del segreto, ecco il

¹³² È il tema classico del « Sole di Mezzanotte ».

¹³³ È il solo passo che potrebbe venire interpretato come una applicazione delle antiche tecniche respiratorie taoiste: ritenzione e circolazione interna del soffio. Tradizionalmente, la « porta vitale » (*cheng men*) è situata nelle immediate vicinanze dell'ombellico e dovrebbe dunque designare il « Campo inferiore del Cinabro », il « Campo della Forza ».

¹³⁴ In effetti, il « soffio » di *siuan* verso *k'an* va contro-corrente; ma allora, trattandosi di una « coagulazione », di un « oscuramento », il commento è ambiguo. Peraltro, tale formula corrisponde al *kua* 50 dell'*Yi-king*, ossia a *huan*, il senso del quale è la dissoluzione o la dissipazione. Un testo annesso dice: « Alla dissipazione segue l'accumulazione (la « coagulazione ») ».

¹³⁵ *Sien-t'ien* (Cielo anteriore) è il processo che parte dall'interno per poi esteriorizzarsi. *Heu-t'ien* (Cielo posteriore) è quello che parte dall'esteriore e lo integra. Qui la « forza » del *sien-t'ien* è il *tsing* e quella dell'*heu-t'ien* è il *k'i*, secondo un simbolismo facilmente riconoscibile.

¹³⁶ Cfr. *Tao-te king*, 52: « Mitigare il proprio chiarore, rientrare nella propria luce e guardarsi dal male, significa ereditare l'immutabile ».

¹³⁷ Non occorre dire che qui la « rotazione » viene considerata in un senso chiaramente esoterico; il *Dharma* buddhista non vi entra per nulla.

¹³⁸ Ciò corrisponde al *kua* 63 dell'*Yi-king*, ossia al *ki-tsi*, « il compimento », in relazione al quale i commenti raccomandano la massima prudenza in vista dei disordini che possono seguirne.

segreto piú profondo: la vera patria è il paese che non si trova in alcun luogo ».

A questo punto il discepolo è già penetrato nelle contrade misteriose, ma se ignora la tecnica della fusione vi è pericolo che egli non riesca a ottenere l'elisir se non con grandi difficoltà. Perciò il Maestro ha rivelato il segreto gelosamente custodito dai Santi del passato. Se il discepolo riesce a fissare lo spirito cristallizzato in mezzo alla Caverna della Forza, e farvi regnare una grandissima quiete, qualcosa nasce dal nulla nelle tenebre fitte: appare il Fiore d'Oro del Grande Uno. Allora la luce cosciente e la luce dell'essere si separano. Perciò è stato detto: « Il muoversi sotto uno stimolo fa sí che la luce cosciente si esteriorizzi e generi un individuo ». Ma se nel punto in cui la vera forza è tutta raccolta il discepolo non la vibra dritta all'esterno ma la fa rifluire a ritroso, allora si avrà la luce essenziale. È necessario applicare il metodo con cui si fa girare la ruota ad acqua; girandola a lungo la vera forza torna a goccia a goccia alla sua radice. Quando la ruota ad acqua si ferma, il corpo è divenuto puro, la forza è rinnovata. Un solo giro, è una « rotazione celeste », il Maestro la chiama una « piccola rotazione celeste ». Ma se si usa la forza prima che essa sia sufficientemente concentrata, allora essa è troppo delicata e debole e l'elisir non si forma¹³⁹. Se invece la forza è al punto giusto ma noi non ne approfittiamo, allora essa s'invecchia e si infittisce, ed ottenere l'elisir di vita diviene egualmente difficile. Il tempo giusto per servirsene avendo deciso di usarla, è quando essa non è troppo vecchia né troppo delicata. A questo allude il Buddha quando dice: « Il fenomeno va a finire nel vuoto »¹⁴⁰. È la sublimazione del seme in forza. A questo allude il Buddha quando dice: « Il vuoto finisce nel fenomeno »¹⁴¹. Ogni uomo che si unisce sessualmente con una donna dapprima prova piacere, poi

¹³⁹ Nell'*Yi-king* è detto lo stesso, a proposito della linfa e dei germogli (commento al *kua ciuen*, composto da *k'an* = l'inverno, che maschera *c'en*, la primavera).

¹⁴⁰ Tema costante dei testi buddhisti: è il processo normale della meditazione (cfr. per es. il *Majjhima Nikāya*). La presente interpretazione si scosta evidentemente assai dal buddhismo canonico.

¹⁴¹ Cosa impossibile, a tenersi al *Suttanipāta*. Qui è dunque l'espressione di un processo aberrante.

amarezza; una volta eiaculato il seme, il suo corpo è spossato e lo spirito è svuotato. Altrimenti vanno le cose se l'adepto opera l'unione dello spirito con la forza: dapprima sente purezza e ristoro, e dopo la trasformazione del seme il corpo prova un benessere e un senso di libertà.

Secondo la tradizione, l'antico maestro P'ong visse 880 anni per aver nutrito il proprio principio vitale accoppiandosi con le sue ancelle. Ma si tratta di un malinteso: in realtà, egli praticò la tecnica della sublimazione dello spirito e della forza¹⁴². Nei riguardi dell'elisir, del *kin-tan*, spesso viene usato un linguaggio simbolico: il Fuoco e l'Aderente vengono assimilati alla « sposa », l'Acqua e l'Abissale al « fanciullo ». Così è nato un malinteso, e si è pensato che il maestro P'ong abbia restaurato il proprio principio vitale usando la sostanza della donna. Si tratta di errori che hanno preso piede solo tardivamente.

Gli adepti non possono usare altro metodo che quello dell'inversione dell'Abissale e dell'Aderente¹⁴³ sempreché essi si interessino veramente all'Opera; altrimenti, in genere, il congiungimento non sarà puro. Il vero orientamento è subordinato alla Terra. Il colore della Terra è il giallo¹⁴⁴, per cui nei libri sull'elisir di vita essa è simboleggiata dall'embrione giallo. Durante il congiungimento dell'Abissale e dell'Aderente appare il Fiore d'Oro: il colore dell'oro è il bianco¹⁴⁵; per questo viene usata come simbolo la neve bianca. Ma la gente del mondo che non intende il linguaggio segreto dei libri sull'elisir ha frainteso il senso del giallo e del bianco: ha creduto che si trattasse di un metodo per far dell'oro con le pietre. Questa non è una assurdità?

¹⁴² Celebre personaggio taoista; è il P'ong-tsu (*tai-fu* dell'epoca degli Yin) di cui parla il *Lie-sien ciuan* (cfr. più sopra, p. 46). La fama leggendaria a cui qui si accenna è dovuta al *Pao-p'u tseu*. Va notato che il commento recente è l'unico a trattare dei metodi miranti a conseguire la longevità fisica, sebbene respinga le pratiche erotiche rivolte allo stesso fine.

¹⁴³ Qui, dunque, la risalita del *tsing* e la discesa del *k'i*.

¹⁴⁴ In effetti, il giallo è il colore « centrale » che, sia nel tantrismo che nella tradizione cinese, corrisponde all'elemento Terra.

¹⁴⁵ Il bianco è il colore dell'elemento « metallo » (*kin*), quindi anche dell'oro (*kin*) che è il metallo per eccellenza. Il fatto che esso nel tantrismo corrisponda all'elemento « acqua » non costituisce una contraddizione: il Fiore d'Oro (bianco) è « il Metallo in mezzo alle Acque ». Come si è detto più sopra, *k'an li* forma il *kua* 63 dell'*Yi-king*: il « compimento ».

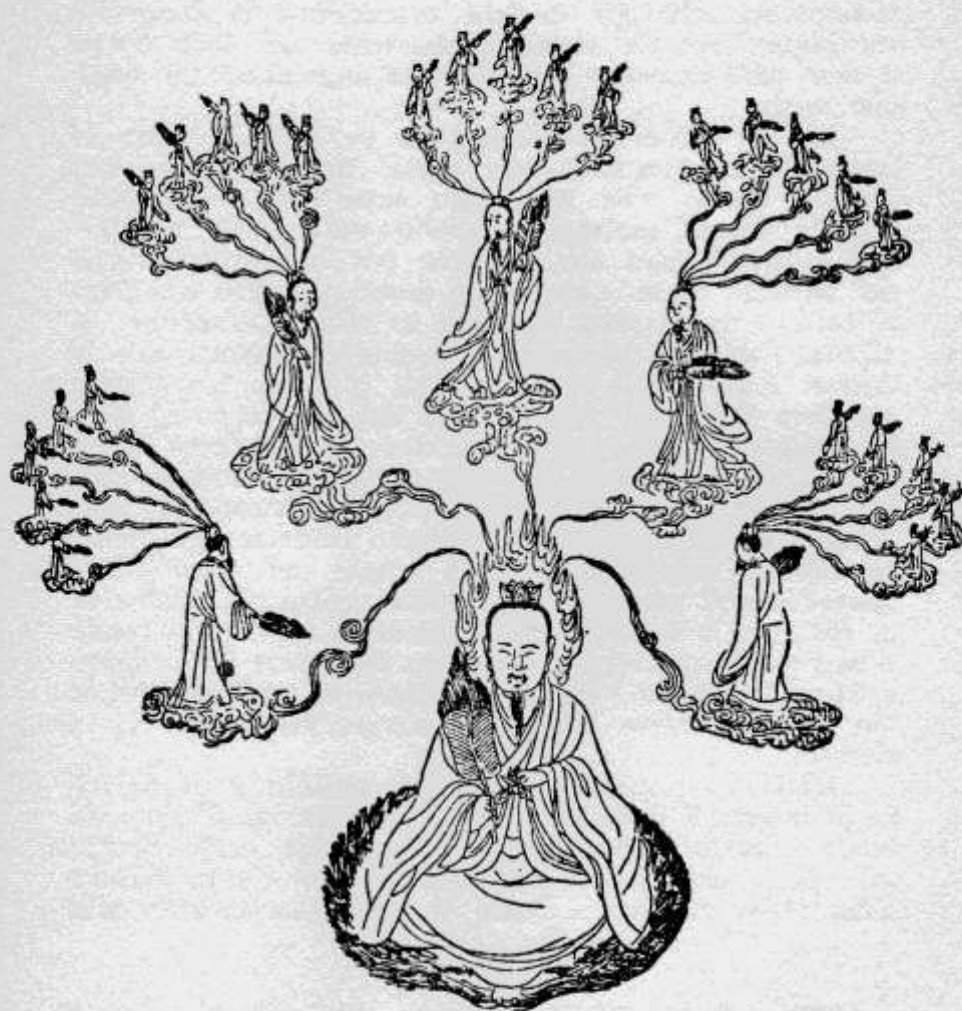


Fig. 6

Quarto stadio della meditazione: Il centro fra le condizioni.

Un adepto dei tempi antichi ha detto: « Prima, ogni scuola conosceva questo gioiello, solo i pazzi non sapevano nulla di esso ». Se si riflette sui testi, si riconoscerà che gli Antichi ottenevano la longevità mediante l'energia seminale esistente nel loro corpo e non prolungavano la loro vita ingoiando un qualche elisir.

Ma la gente del mondo ha perduto di vista la radice e ha guardato alla vetta. Anche nel *Kin-tan king* è detto: « Se un uomo retto usa mezzi malvagi, i mezzi malvagi agiscono nel modo giusto ». Qui ci si riferisce alle tecniche per la trasformazione del seme in forza. « Ma se un uomo perverso usa mezzi retti, i mezzi retti agiscono in modo perverso ». Si allude, con ciò, all'unione sessuale dell'uomo con la donna, dalla quale nascono figli e figlie. L'insensato sperpera il gioiello più prezioso del suo corpo in sfrenati piaceri e non sa conservare la sua forza seminale, l'esaurimento della quale provoca il collasso del corpo¹⁴⁶. I Santi e i Sapienti non conoscono altro modo di conservare il loro principio vitale se non quello consistente nel distruggere la brama del sesso e nel conservare il seme. Il seme accumulato si trasforma in forza, e la forza, se è in quantità sufficiente, rende il corpo vigoroso e prospero. La differenza fra l'adepto e l'uomo comune consiste unicamente nel seguire la via diretta (verso l'esterno, estroversa) o la via a ritroso.

L'intento generale di questo capitolo è di chiarire ai discepoli il metodo del « riempimento d'olio » da usare quando imboccano la via. I due occhi hanno una parte essenziale; essi costituiscono l'impugnatura della stella polare¹⁴⁷. Come il cielo gira intorno alla

¹⁴⁶ Cfr. la formula attribuita a P'ong-tsu: « Ogni volta che l'essenza è piccola, si è malati, e quando essa si esaurisce si muore » (MASPERO, *Op. cit.*). In ciò concorda l'*Hathayoga-pradipika* (AVALON, *Op. cit.*): « Chi conosce lo Yoga deve conservare l'essenza, perché chi la disperde va verso la morte mentre chi la custodisce ha la vita ».

¹⁴⁷ L'antica stella polare cinese (*teu-mu*) non è la nostra ma una stella dell'Orsa Maggiore intorno alla quale l'astronomia tradizionale fa girare le « trentasei stelle celesti » (*t'ien-kan*) e le « trentasei stelle terrestri » (*ti-cha*). La stella polare è, per essa, la vetta del cielo (*T'ien-ki*). Si deve ricordare sia la relazione stabilita fra l'Orsa Maggiore, quale « terzo luminare », col sole e la luna, sia la sua corrispondenza con l'estremità della testa, identificata al monte Kuen-Luen (intorno al quale girano il sole e la luna).

stella polare, che è il suo centro, del pari l'uomo deve sempre mantenere il giusto orientamento; così la realizzazione dell'elisir si basa sull'armonizzare tutto con questo orientamento. Se è stato detto che al termine di cento giorni le fondamenta sono state già gettate, a tale riguardo si deve considerare anzitutto il grado di applicazione all'opera e quello della forza della costituzione fisica. Chi si applica intensamente al lavoro ed ha una forte costituzione, può facilmente riuscire a far girare la ruota ad acqua del fiume posteriore. Chi ha scoperto il metodo di accordare l'una cosa con l'altra, il pensiero con la forza, già in cento giorni può conseguire l'elisir, ma per chi è debole e pigro anche i cento giorni non gli serviranno a nulla. Una volta conseguito l'elisir, lo spirito e la forza sono puri e limpidi, il cuore è vuoto, l'essere (*sing*) si è manifestato e la luce della coscienza si trasforma in luce dell'essere. Mantenendo a lungo la luce dell'essere, fra l'Abissale e l'Aderente si stabilisce da sé una relazione¹⁴⁸. Se si uniscono, si forma il Frutto sacro. La maturazione del Frutto sacro è il risultato di una grande rotazione celeste. Gli sviluppi ulteriori sono limitati al metodo della rotazione celeste.

Questo libro tratta dei mezzi di conservazione della vita (*ming*) e mostra anzitutto come « metter mano » fissando lo sguardo sul dorso del naso; poi è stato insegnato il metodo dell'inversione. I metodi della fissazione e della sospensione (del lavoro intenzionale) sono contenuti in un altro libro, il *Hsü ming fang*¹⁴⁹.

¹⁴⁸ Bisogna evidentemente leggere: *tsing* e *k'i*.

¹⁴⁹ Metodo per mantenere il *ming*: si tratta di un'opera tarda (della fine del XVIII secolo), l'autore della quale sarebbe lo stesso dell'*Huei-ming king*, ossia il monaco Liu Hua-yang.