



THOMAS CLERRY

Vitalità, energia, spirito

Gli insegnamenti dei maestri del Taoismo



MALE
CA"



OSCAR MONDADORI

CA

Il Taoismo, una delle più antiche tradizioni spirituali d'Oriente, si occupa della salute del corpo e delle tecniche naturali di guarigione, ma è anche la "scienza dell'essenza e della vita". Lo scopo di tale disciplina è infatti quello di governare e potenziare i tre tesori dell'esistenza umana: la vitalità, l'energia e lo spirito, centri dell'organismo individuale e collettivo. La vitalità è il corpo di carne e di sangue; l'energia è il corpo elettromagnetico all'interno del precedente; lo spirito è il corpo etereo della coscienza. E in un certo senso questi corpi corrispondono, rispettivamente, al mondo naturale, al mondo sociale e al mondo psicologico. Thomas Cleary, autore di numerosi volumi sulla spiritualità orientale, in questo libro ci introduce alla conoscenza delle forze profonde che regolano la vita e a una visione complessiva e organica del mondo, guidandoci al pieno sfruttamento delle nostre risorse mentali e intellettuali.

Indice

- 9 *Introduzione*
27 *Nota bibliografica*
- 29 ANTOLOGIA DEI TESTI CLASSICI
31 *Introduzione*
40 Tao-te ching
45 Chuang-tzu
49 Huai-nan-tzu
54 Wen-tzu
- 61 RACCONTI SAPIENZIALI
63 *Introduzione*
67 Racconti sapienziali
- 87 IL PATRIARCA LÜ
89 *Introduzione*
98 La tavoletta dei cento caratteri
99 Detti
- 139 SCUOLA MERIDIONALE E SCUOLA
SETTENTRIONALE
141 *Introduzione*
144 Chang Po-tuan
160 Wang Che
- 167 BRANI DELLA LETTERATURA CONTEMPLATIVA
169 *Introduzione*
172 Raccolta sull'insegnamento fondamentale della
pura chiarezza del gioiello spirituale dell'Eletto
175 Stabilizzazione e osservazione dei gioielli
spirituali del mistero aperto

- 178 Segreti essenziali per la visualizzazione secondo
gli antichi libri della grande chiarezza
degli Immortali
- 181 Scritti sulla trasformazione
- 187 Lettere segrete del fiore blu
- 189 Raccolta dei detti di Banshan
- 192 Direttive sul centro della circonferenza
- 207 Lineamenti fondamentali di alchimia
- 210 Aprire la Via
- 213 CHANG SAN-FENG
- 215 *Introduzione*
- 217 Commentario a *La tavoletta dei cento caratteri*
del Patriarca Lü
- 224 Discorsi sugli insegnamenti di Wang Che
- 238 Parole sulla Via
- 242 Amare gli uomini
- 245 Sulla medicina
- 247 Sui caratteri umani
- 249 LIU I-MING
- 251 *Introduzione*
- 254 Commentario al *Classico sulla convergenza yin*
- 275 Commentario a *La tavoletta dei cento caratteri*
del Patriarca Lü
- 290 Commentario a *Viaggio in occidente*
- 295 TAOISTI DEL VENTESIMO SECOLO
- 297 *Introduzione*
- 300 Wang Hsien-ch'ing
- 302 Ch'en Tun-pu
- 303 Wu Tseng-lin
- 304 Yuan-hua-tzu
- 306 Wang Hua-chen
- 308 Ku-yang-tzu
- 310 Ma Ho-yang
- 312 Ko Chung-ho
- 313 Hsiao T'ien-shih
- 316 Fu Hua-i

Vitalità, energia, spirito

Introduzione

Il Taoismo è una delle più antiche tradizioni spirituali che si dedichino alla salute psicofisica e alle tecniche di guarigione. I taoisti sono soliti definire la loro disciplina la "scienza dell'essenza e della vita", indicando con ciò l'insieme delle arti che essi coltivano. La scienza dell'essenza riguarda la mente; la scienza della vita riguarda il corpo. Lo scopo di entrambe è di governare e di potenziare ciò che i taoisti chiamano le tre basi o i tre tesori dell'esistenza umana: la vitalità, l'energia e lo spirito.

Vitalità, energia e spirito sono considerati i tre centri dell'organismo individuale e collettivo. Ogni centro ha un duplice carattere: quello noumenico primario o spirituale e quello fenomenico temporale o concreto. Le molteplici differenze che esistono nelle pratiche taoiste sono precisamente in relazione al carattere del centro che intendono influenzare.

La vitalità è primariamente associata alla creatività, e solo in senso temporale alla sessualità. L'energia è primariamente associata al movimento, al calore e al potere, e solo in senso temporale al respiro, al magnetismo e alla forza. Lo spirito è primariamente associato all'essenza della mente e della coscienza, e solo in senso temporale al pensiero e alla riflessione. Quando i tre centri interagiscono fra di loro, la qualità e la misura della loro mutua influenza determinano direttamente lo stato complessivo del benessere mentale e fisico.

Dal punto di vista fisico, la vitalità è associata ai lombi, l'energia al torace e lo spirito al cervello. Queste as-

sociazioni sono importanti in alcune forme di yoga taoista, dove le rispettive zone del corpo sono chiamate campo inferiore, medio e superiore dell'elisir. Su questi campi si focalizza l'attenzione negli esercizi di guarigione, di rinvigorismento e di meditazione.

Vitalità, energia e spirito possono anche essere intesi come tre corpi: la vitalità è il corpo di carne e di sangue, l'energia è il corpo elettromagnetico all'interno del precedente e lo spirito è il corpo eterico della coscienza all'interno del corpo elettromagnetico. Da un altro punto di vista, si potrebbe dire che la vitalità è il mondo naturale, l'energia è il mondo sociale e lo spirito è il mondo psicologico.

Esistono molte arti taoiste che tendono al rafforzamento della vitalità, dell'energia e dello spirito. Fra esse, troviamo tecniche sessuali per stimolare la vitalità, movimenti ed esercizi per stimolare l'energia e forme di meditazione per stimolare lo spirito. Al fine di raggiungere una visione storica e teoretica del Taoismo, è dunque opportuno esaminare ciascuno dei "campi dell'elisir" e identificarne le relative pratiche.

La vitalità

Le tecniche sessuali taoiste vengono solitamente chiamate l'"arte della camera da letto" nella letteratura esoterica e l'"alchimia della camera da letto" negli scritti più specialistici. Al pari di altre scienze taoiste, si ritiene che abbiano avuto origine nell'antichità. Sia nella tradizione popolare sia in quella esoterica, le tecniche sessuali vengono fatte risalire a Huang Ti (Huang Di), il leggendario Imperatore Giallo, che verso la metà del terzo millennio a.C. avrebbe unificato le antiche scienze taoiste. Si narra che abbia appreso l'arte particolare delle tecniche sessuali da Su Nü, il cui nome significa Donna Basilare.

L'alchimia della camera da letto, per varie ragioni, è da sempre considerata una delle più controverse pratiche taoiste. Da un punto di vista sociopolitico, quest'ar-

te andava oltre il semplice rafforzamento dell'attività sessuale negli uomini e nelle donne. Da un punto di vista biologico, uno dei suoi scopi era quello di mantenere la fertilità nei maschi dominanti che, essendo per lo più poligami, rischiavano di incorrere in problemi di sterilità se non avessero deliberatamente conservato il seme. I capi, i ricchi e i potenti, essendo fortemente interessati al perpetuarsi della loro discendenza, spesso, avendone le possibilità, si dedicavano a questo aspetto del Taoismo, pur scoraggiandolo tra la gente comune.

Una forma insolita di yoga sessuale fu istituita nel secondo secolo d.C. dalla rivoluzionaria scuola neo-taoista dei Maestri celesti. Questa pratica, conosciuta come "unione delle energie", consistente in una forma ritualizzata di rapporti sessuali di gruppo, fu sviluppata, nel contesto di una visione evolutiva più ampia, all'interno di una comunità religiosa diretta da guaritori e da maestri taoisti.

Come altre attività dei controversi Maestri celesti, i sacri riti sessuali erano volti al risanamento di alcuni squilibri prodottisi nella mente e nel corpo della popolazione cinese. Squilibri che possono essere definiti in termini biologici, sociali e psicologici, e che riflettono un deterioramento nella circolazione della vitalità, dell'energia e dello spirito nella civiltà cinese.

Al tempo del movimento di questi capi taoisti, chiamati Maestri celesti, la Cina era soggetta al regime politico della dinastia Han da quasi quattrocento anni. Benché la società cinese non fosse del tutto statica, come spesso viene descritta, era tuttavia stagnante e sclerotizzata. Ricchezze e potere erano detenuti da pochi clan che promuovevano una struttura sociale volta a perpetuare i loro privilegi e la loro autorità.

Da questa situazione derivarono conseguenze politiche e sociali. Uomini ricchi e potenti compravano o facevano rapire tutte le fanciulle che desideravano, affiancandole alle mogli legali. I poveri, d'altro canto, avevano elevate probabilità di morire prematuramente di fame, di fatica o a causa delle violenze subite. Il rituale sessuale dell'"unione delle energie" infranse le di-

visioni di classe rimescolando un patrimonio genetico rimasto inattivo per secoli, se si eccettuano i rapporti dei ricchi con le schiave. Inoltre sconvolse, da un punto di vista sociale e psicologico, antichi e profondi sentimenti legati alla paternità e al possesso.

È stato detto che l'appello alla tradizione e l'opposizione delle autorità confuciane alle arti sessuali dei taoisti si basasse su un atteggiamento bigotto o puritano. Ma è più probabile che le loro paure si fondassero sulle motivazioni sociali e politiche che erano alla base della loro morale.

Queste arti, oltre ai discussi riti collettivi dell'"unione delle energie", comprendevano numerose tecniche di accoppiamento e pratiche che prevedevano il coinvolgimento di un uomo e di due o più donne. Pur partendo da presupposti diversi da quelli della tradizione confuciana, anche alcuni taoisti espressero delle riserve sull'alchimia sessuale. Si preoccupavano, infatti, dei pericoli insiti nell'uso sbagliato delle tecniche, negli eccessi e nella mancanza di una preparazione o di un contesto appropriati.

Testimonianze di questo atteggiamento di cautela emersero molto presto nella letteratura taoista. Verso la fine del secondo secolo a.C., il testo alchemico *Ts'an-t'ung-ch'i*, la *Triplice Unità*, inseriva una forma di rapporto sessuale meccanicamente ritualizzato in un elenco di pratiche condannate proprio a causa del loro meccanicismo. Più tardi, la scuola taoista della Realtà Completa avrebbe considerato questo testo un classico dell'alchimia spirituale e avrebbe ampiamente ribadito nei suoi testi questi avvertimenti. Gli ammonimenti riguardanti un cattivo uso dello yoga sessuale si estendevano ad altre forme di yoga, e riguardavano il giusto atteggiamento da tenere, i tipi di approccio e la corretta applicazione; tutte le pratiche formali dovevano essere limitate, ritenendo che i rituali meccanici fiaccassero lo spirito e l'energia dei praticanti.

L'arte della camera da letto è menzionata varie volte nella grande opera taoista *Pao-p'u-tzu* (*Baopuzi*), una raccolta di saggi di Ko Hung (Go Hong, 284-363), fa-

moso scrittore e ricercatore di cose occulte e secolari. Nel capitolo intitolato *Sottili dottrine*, l'autore raccomanda il metodo di P'eng Tsu (Peng zu), il Matusalemme cinese che si riteneva avesse vissuto settecento anni proprio grazie all'arte della camera da letto. Ho Kung scrive: "Il metodo di P'eng Tsu è la quintessenza di quest'arte. Altri testi sono spesso complicati, tediosi e difficili da mettere in pratica; i reali benefici che si possono ottenere non sono sempre quelli descritti nei libri e solo pochi uomini possono trarne vantaggio. I segreti trasmessi oralmente, per contro, consistono solo di poche migliaia di parole".

Nel capitolo *Sbloccarsi*, Ko Hung elabora ulteriormente le tematiche delle arti della camera da letto e ne evidenzia le pratiche abituali: "Esistono più di dieci scuole. Alcune usano le arti per riparare i danni dell'età, altre per curare le malattie, altre utilizzano lo yin per rafforzare lo yang e altre ancora cercano di prolungare la vita. Ma l'aspetto più importante ed essenziale è quello di impiegare la vitalità per rinvigorire il cervello. Tale pratica viene trasmessa oralmente dai veri maestri e non si trova scritta nei libri". L'autore cita anche alcuni testi popolari, fra cui il manuale di P'eng Tsu - da lui apprezzato - che "Parlano delle cose più evidenti, ma non mettono mai per iscritto i punti essenziali".

Ko Hung, come i Maestri celesti della tarda dinastia Han, fa risalire la pratica delle arti della camera da letto a Lao-tzu, il leggendario patriarca del Taoismo, interpretando in modo esoterico certi passi del *Tao-te ching*. Lo yoga sessuale veniva anche praticato da alcuni sciamani, uomini e donne, cui alcuni Maestri celesti erano indubbiamente collegati. Ko Hung, nel *Pao-p'u-tzu*, parla ampiamente dei grandi vantaggi delle arti della camera da letto sulla salute e sulla longevità, ma cerca di non esaltare i guru sessuali del tempo che, anche allora, utilizzavano queste pratiche per trarne un profitto personale.

Nel capitolo sulle *Sottili dottrine*, Ko scrive dell'importanza di queste arti per sostenere la vitalità nei suoi molteplici aspetti: "Coloro che non conoscono le

arti della camera da letto possono assumere anche cento posizioni senza riuscire nell'intento di prolungare la vita". Nel capitolo *Il principio ultimo*, scrive che il lavoro e gli esercizi servono a sostenere l'energia indispensabile a svolgere tali compiti: "Per lavorare con energia è utile conoscere le arti della camera da letto, poiché se non si conoscono le arti dello yin e dello yang, ci si affatica e ci si esaurisce, con il risultato che sarà difficile riuscire a rafforzarsi e a lavorare con l'energia necessaria".

Ko critica gli eccessi delle arti della camera da letto nel capitolo sulle *Sottili dottrine*:

Alcuni sostengono che coloro che padroneggiano completamente le arti della camera da letto possono raggiungere con le loro pratiche l'immortalità spirituale, evitare le disgrazie, risolvere i problemi, trasformare le calamità in fortuna e salire nella scala sociale o incrementare i profitti in campo commerciale. È vero? Si tratta in realtà di esagerazioni di questi scritti sciamanici che esaltano forme di feticismo perdendo il senso della realtà. Alcuni autori mentono deliberatamente facendo in modo che l'idea di pratiche segrete susciti aspettative, con l'intento di attrarre e raccogliere discepoli e ottenere così grandi profitti. Il fatto è che le arti dello yin e dello yang possono curare tutt'al più malattie minori; al massimo, possono evitare la stanchezza. Ma nient'altro. La scienza ha un limite naturale; non può produrre l'immortalità spirituale, eliminare le sventure e portare solo buona fortuna.

In un'altra opera, Ko Hung racconta una storia che chiarisce alcuni punti: le arti della camera da letto sono soltanto una parte della scienza taoista, nei libri sono descritti solo i loro aspetti più superficiali ed esse possono essere insegnate soltanto, come altre pratiche taoiste della scienza della vita, da maestri esperti. Il senso della storia non è strettamente morale, ma il suo significato è molto esplicito.

Egli racconta di una donna che produceva e vendeva vino. Un giorno un mago entrò nel negozio, bevve del

vino e lasciò in pagamento un libro. Quando la donna guardò il libro vide che conteneva istruzioni per "nutrire la natura" attraverso i rapporti sessuali. Essa imparò i punti essenziali e incominciò a praticare l'arte con un giovane che frequentava il negozio. Recuperata e conservata la giovinezza, trent'anni più tardi sembrava una donna di venti. Quando il mago ritornò e vide ciò che era accaduto, ridendo disse alla donna: «Su questa strada fasulla, priva di maestri, anche se hai le ali non potrai volare». Allora la donna chiuse il negozio e seguì il mago sulle montagne.

Dal terzo-quarto secolo in poi, il Taoismo fu sempre più influenzato dal Buddismo, che aveva incominciato a penetrare in Cina verso la fine della dinastia Han. Alla maniera dei buddhisti, i taoisti composero scritture, organizzarono chiese e ordinarono sacerdoti. Diversamente dal clero buddhista, però, i preti taoisti potevano sposarsi e continuare a praticare le arti della camera da letto come rituali religiosi.

All'interno di alcune culture il clero che praticava lo yoga sessuale venne facilmente assimilato dal Buddismo, mentre in Cina questa disciplina fu sempre guardata dalle autorità confuciane come un'ideologia straniera e politicamente sospetta; di conseguenza, le istituzioni buddhiste non poterono riprodursi in modo naturale. Durante la dinastia T'ang (618-905), quando il Taoismo fu regolamentato più severamente, il suo clero, seguendo il modello buddhista, si orientò verso il celibato. Più tardi, sotto la dinastia Sung (960-1276), i movimenti taoisti di rinnovamento, indipendenti dalle vecchie chiese taoiste e fortemente influenzati dal Buddismo Ch'an, divennero ancora più ascetici per assicurarsi un'indipendenza politica ed economica.

In questo periodo, il movimento neo-taoista più influente, il Ch'üan-chen (Quanzhen), ossia la scuola della Realtà Completa, si occupò segretamente dell'alchimia della camera da letto intesa a coltivare la vitalità. Il ramo settentrionale della scuola, noto come la "setta della chiara serenità", raccomandava la moderazione nell'attività sessuale e non proponeva pratiche di yoga

sessuale per rinvigorire il corpo o per guarire le malattie. Al contrario, il ramo meridionale della scuola, noto come la "setta della duplice coltivazione o congiunzione", utilizzava lo yoga sessuale per rivitalizzare il corpo. In molti testi l'argomento non viene discusso apertamente e nei particolari, ma Chang Po-tuan (Zhang Boduan), fondatore della scuola meridionale, ammonisce, nella sua opera *Wu-chen p'ien (Wuzhen-pian)*, *Capire la realtà*, a non sopravvalutare né il celibato né i riti sessuali. I suoi principi - la naturalezza e la libertà dalle ossessioni - caratterizzano l'antico Taoismo e la sua rinascita nella scuola della Realtà Completa.

Uno dei segni distintivi del Taoismo della Realtà Completa fu l'importanza attribuita all'integrazione con il Buddhismo e con il Confucianesimo. Ciò probabilmente influenzò l'atteggiamento della scuola nei confronti delle arti della camera da letto. Il pensiero buddhista assume una particolare importanza in una storia raccontata dal famoso Patriarca Lü, uno dei principali fondatori del Taoismo della Realtà Completa, che illustra l'aspetto etico del suo insegnamento.

Viveva un tempo un uomo ricco, esperto in arti sessuali, che aveva un harem di dieci giovani donne. Quando una di esse rimaneva incinta veniva scacciata e sostituita con un'altra. L'uomo intratteneva rapporti sessuali con queste fanciulle una dopo l'altra, giorno e notte, con il risultato che poteva rimanere a lungo senza mangiare e che all'età di novantasette anni sembrava dimostrarne trenta. Inoltre era un millantatore.

Ora, il Patriarca Lü, il maestro dell'alchimia spirituale, andò a trovare quest'uomo fingendosi un mendicante. Dapprima il ricco non lo riconobbe e lo mandò via. Ma il Patriarca Lü fece uso dei suoi poteri occulti e conquistò la fiducia dell'uomo. Quando il ricco gli chiese alcuni consigli per vivere saggiamente, il maestro raccontò la storia di un uomo che amava andare a caccia e a pesca, ma che, giunto a metà della vita, rinunciò alla caccia. Qualcuno gli chiese perché avesse rinunciato alla caccia e non alla pesca, dato che si trattava comunque di prendersi delle vite, e lui rispose: «La caccia di-

pende da me, la pesca dipende invece dalle creature. Non posso rinunciare a entrambe nello stesso momento, perciò smetto la peggiore delle due». Dopodiché rinunciò anche alla pesca.

Raccontata questa storia al ricco dalle dieci concubine, Lü aggiunse: «Approvo il modo in cui quell'uomo si preoccupava degli esseri viventi e proteggeva la vita. Invece, tu che cosa raccoglierai con le tue velleità?». Detto ciò, scomparve. Da quel momento il ricco cadde malato. Vomitò litri di liquido argentato e morì. La storia ci dice che l'accumulazione della vitalità non trasformata aveva sì prolungato la vita del ricco, ma non ne aveva migliorato la spiritualità. La morale del racconto riflette l'atteggiamento buddhista nel prestare attenzione verso tutti gli esseri viventi, combinato con il tradizionale insegnamento taoista sulla necessità di un'integrazione equilibrata fra la scienza dell'essenza e la scienza della vita.

Altre informazioni sul modo in cui la scuola della Realtà Completa trattava le arti della camera da letto si trovano nell'antologia *Chung-ho chi (Zhongho ji)*, ossia *Il libro dell'equilibrio e dell'armonia*,¹ che racchiude in sé insegnamenti sia del ramo settentrionale della "chiara serenità" sia del ramo meridionale della "duplice coltivazione". In questo testo lo yoga sessuale è trattato, insieme con molte altre pratiche, all'interno di un ampio schema di classificazione. L'austerità conservatrice del ramo settentrionale si combina con l'accettazione delle tecniche sessuali ausiliarie caratteristica del ramo meridionale. Mentre le scuole di pratiche sessuali dei ciarlatani e dei sibariti sono considerate false vie, il rapporto sessuale controllato che usi la vitalità della sessualità per rinvigorire e guarire il corpo viene ritenuto una pratica importante di conservazione della salute.

Durante la dinastia Yuan (1278-1367) si creò un legame tra la vecchia scuola sincretista dei Maestri celesti ed il ramo meridionale della nuova scuola della Realtà

¹ *Il libro dell'equilibrio e dell'armonia*, trad. di ... Milano 1991. (NdT)



Completa. Ciò favorì un atteggiamento più liberale verso le pratiche precedentemente evitate dal Taoismo della Realtà Completa, e accentuò la distanza tra il ramo settentrionale e quello meridionale della scuola. Il contatto con la scuola dei Maestri celesti probabilmente rafforzò la pratica delle arti della camera da letto nel ramo meridionale, ma i seguaci di quest'ultima scuola, evidentemente più interessati alla rivitalizzazione del corpo, non tentarono programmi eugenetici comparabili a quelli degli antichi Maestri celesti.

Gli scritti moderni sul Taoismo della Realtà Completa di solito menzionano l'arte della camera da letto, dando un particolare rilievo alla sua combinazione con la pratica della "chiara serenità". Yü-yang-tzu, un taoista contemporaneo, scrive: "Se qualcuno si cimenta nella duplice pratica dello yin e dello yang della scuola meridionale senza avere un'esperienza sufficiente della pratica della chiara serenità, sarà incapace di distaccarsi dagli oggetti dei sensi; molti hanno fallito all'ultimo momento proprio per questo motivo". Aggiunge inoltre: "Nella pratica della scuola meridionale, anche se tramite il rapporto con il proprio partner raggiunge l'elisir, deve poi passare per l'esercizio della chiara serenità, cogliere il fondamentale, preservare l'unità, ritornare al vuoto e perseguire il nulla; soltanto allora potrà conquistare la meta finale. Altrimenti, le speranze di attingere la verità si riveleranno vane".

L'energia

Il rafforzamento dell'energia è probabilmente l'aspetto più popolare del Taoismo sia in Oriente sia in Occidente, in particolare grazie a esercizi molto noti come il *t'ai-chi-ch'üan* (*taijiquan*) e tecniche terapeutiche come l'agopressione e i massaggi. In Cina l'impiego di esercizi per la salute e la longevità è molto antico; nel corso dei secoli, si sono sviluppati forme e stili diversi.

Già nel *Chuang-tzu*, famoso testo classico taoista del quarto secolo a.C., si parla di esercizi per il prolunga-

mento della vita generalmente noti come *tao-yin* (*daoyin*), ossia "stimolazione (dell'energia)". Chuang-tzu, però, sottolinea che questi esercizi hanno un ambito limitato: «"Dondolarsi come un orso, allungarsi come un uccello"... sono soltanto esercizi per ottenere la longevità». Gli studiosi occidentali hanno sostenuto, basandosi su simili osservazioni, che Chuang-tzu fosse contrario alla pratica degli esercizi yoga, ma questa interpretazione non è esatta. Dal punto di vista della tradizione della pratica taoista, è più probabile che Chuang-tzu ritenesse il rafforzamento dell'energia qualcosa di incompleto senza un corrispondente sviluppo spirituale. Più tardi, i taoisti della Realtà Completa espressero le loro critiche nel medesimo spirito.

Una delle figure più importanti nella storia del Taoismo energetico fu un medico della tarda dinastia Han, Hua T'o (Hua To), che visse dal 141 al 203 d.C., verso la fine della dinastia stessa, allorché l'interesse per il Taoismo incominciava a rifiorire all'interno del Confucianesimo ortodosso che dominava la Cina. Hua T'o si oppose all'atteggiamento superstizioso nei confronti delle malattie e introdusse degli esercizi fisici per rafforzare il corpo e per curare i malanni. A lui viene attribuita l'invenzione di un popolare sistema di esercizi noto come il "gioco dei cinque animali", in cui il praticante esegue movimenti stilizzati che imitano quelli della tigre, del cervo, della scimmia, dell'orso e della gru.

Un altro tipo di esercizi, basato su una sorta di rappresentazione mimata del pugilato, e più tardi associato alle arti marziali, è attribuito al monaco indiano Bodhidharma, che si recò in Cina come missionario buddhista verso la fine del quinto secolo o l'inizio del sesto. Egli è considerato tradizionalmente il fondatore del Buddismo Ch'an cinese, noto per aver assimilato il Taoismo classico e, più tardi, influenzato il neo-Taoismo. Si riteneva che Bodhidharma avesse insegnato il suo sistema di esercizi ai monaci che praticavano la meditazione, al fine di impedire che il corpo venisse danneggiato dalle lunghe veglie in stato di immobilità assoluta. A lui vengono attribuite altre due forme di

esercizi comunemente praticati dai taoisti, lo *hsi-sui-ching* (*xisuijing*), ossia il "metodo per purificare il midollo" e lo *i-chin-ching* (*yijinjing*), ossia il "metodo per stirare i tendini". Il primo è costituito da una serie di esercizi psicofisici per il rilassamento e la purificazione; il secondo, di cui esistono varie versioni, è basato su esercizi fisici ispirati ai quattro elementi.

Un altro tradizionale tipo di esercizio, il *pa-tuan-chin* (*baduanjin*), ossia "otto pezzi di broccato", è attribuito a uno dei più grandi maghi neo-taoisti, Chung-li Chüan (Zhongli Quan) della dinastia T'ang (618-905). Secondo la tradizione, egli fu un guerriero e un generale della dinastia Han che abbandonò la carriera militare per recarsi sulle montagne a praticare il Taoismo; secondo un'altra versione, invece, visse durante la dinastia T'ang e fu il maestro del grande Patriarca Lü, ritenuto il precursore dei due rami del Taoismo della Realtà Completa. Sia lui sia il suo maestro Chung-li Ch'üan sono figure familiari nell'iconografia popolare taoista, e la pratica degli "otto pezzi di broccato" di Chung-li è assai diffusa in Cina.

Come il "gioco dei cinque animali" e altri antichi esercizi, gli "otto pezzi di broccato" sono mutati nel corso dei secoli, con il risultato che oggi ne esistono varie forme. In genere, comunque, si può dire che questi esercizi si distinguono per la semplicità e per la flessibilità, possono essere adattati a ogni condizione fisica e richiedono poco spazio e poco tempo; ne esistono versioni da eseguire seduti o in piedi, versioni più facili e versioni più difficili. Nell'insieme, questo sistema di conservazione dell'energia è caratteristico dello stile della scuola della Realtà Completa trasmessa da Chung-li, in quanto è facile da imparare e facile da praticare, semplice ed efficace.

Anche il più famoso sistema taoista di esercizi, il *t'ai-chi-ch'üan*, il "pugilato con l'ombra", è tradizionalmente collegato alla potente e influente scuola della Realtà Completa. Si ritiene che sia stato inventato da Chang San-feng (Zhang Sanfeng), una delle figure più popolari del Taoismo leggendario. Benché gli scritti su questi

esercizi siano opere relativamente tarde e benché non esistano prove valide che Chang ne sia l'inventore, l'attribuzione tradizionale conferma a livello popolare il legame tra Taoismo e *t'ai-chi-ch'üan*.

La figura storica di Chang San-feng è misteriosa; si narra che sia vissuto tra il tredicesimo e il quattordicesimo secolo, ma per le sue peregrinazioni e per l'uso di nomi diversi la sua identità risulta ampiamente riconosciuta. Oltre a essere considerato il fondatore del *t'ai-chi-ch'üan*, il suo nome è anche associato all'alchimia materiale esterna e all'alchimia spirituale interna. Gli viene inoltre attribuita l'elaborazione di altre pratiche comprendenti esercizi di tipo mentale, fisico e psicosomatico.

Gli esercizi per la salute e per la longevità sembrano aver penetrato e permeato la struttura della società cinese più di altri aspetti del Taoismo. Le opere moderne della Cina comunista sul *ch'i-kung* (*qigong*, "lavoro sull'energia") conservano molti elementi dei tradizionali esercizi psicofisici taoisti (e buddhisti), sebbene in un contesto materialistico e meccanicistico all'interno del quale vengono eliminati i concetti e i termini metafisici e religiosi. Benché la condanna politica e intellettuale da parte comunista possa pregiudicare la comprensione del rapporto corpo-mente e non ammetta certe esperienze e certe percezioni prodotte da questo rapporto, la pratica terapeutica taoista resta un marchio indelebile della cultura cinese indipendentemente dall'ortodossia intellettuale del momento.

Lo spirito

Gli esercizi mentali per governare lo spirito comprendono generalmente qualche forma di meditazione o di contemplazione. Le pratiche rientrano in due categorie fondamentali: quelle che impiegano oggetti o immagini e quelle che non ne impiegano. Nell'antica letteratura taoista, anteriore all'ingresso del Buddhismo in Cina, certi riferimenti espliciti alla meditazione suggeriscono

una grande semplicità di tecniche. Nei secoli successivi alla caduta della dinastia Han, nel 220 d.C., l'espansione del Buddhismo crebbe fino a raggiungere proporzioni massicce e i suoi metodi elaborati stimolarono lo sviluppo di metodi paralleli nel Taoismo.

Benché l'uso dell'immaginazione e della visualizzazione nella meditazione taoista abbia precedenti nel suo passato, la popolarità di questi particolari esercizi all'interno del Taoismo è largamente dovuta all'influenza del Buddhismo, ricco di pratiche che comportano la visualizzazione e lo sviluppo delle capacità dell'immaginazione. Nel complesso, le pratiche taoiste favoriscono la concentrazione su fenomeni di varia natura, per esempio visualizzazioni di stelle, di nuvole e di grandi spazi; si immaginano avvenimenti dolorosi che provocano sconvolgimenti entro il corpo tali da indurre particolari stati d'animo, si evocano immagini di personaggi esemplari della mitologia e della storia che vengono associati a determinate conoscenze o esperienze. Esiste inoltre una speciale meditazione su aneddoti che illustrano e preparano la mente a sconosciuti usi della coscienza.

La letteratura del Taoismo ecclesiastico, fortemente influenzata dal Buddhismo nello sviluppo di rituali elaborati e di grandiose concezioni, è molto ricca di testi dedicati agli esercizi di visualizzazione. Il movimento riformatore della Realtà Completa, invece, si interessò maggiormente all'illuminazione senza forma, attribuendole una maggiore importanza. Questo nuovo orientamento permise alla scuola di liberarsi dal rigido attaccamento ai rituali formali del Taoismo religioso.

L'idea che la visualizzazione sia un espediente temporaneo è espressa in un famoso testo che testimonia dell'insegnamento impartito da Chung-li al Patriarca Lü. Come abbiamo detto in precedenza, Chung-li è considerato l'inventore degli "otto pezzi di broccato" e il suo discepolo Lü è riverito come il progenitore del Taoismo della Realtà Completa. Il testo riferisce ciò che Lü aveva appreso da Chung-li spiegando lo scopo e il ruolo della visualizzazione. In un capitolo di questa raccolta

il Patriarca Lü domanda a Chung-li quale sia il principio dello "sguardo interiore", con cui si indica la visualizzazione di immagini speciali che coinvolgono sia la mente sia il corpo. Il maestro risponde:

Il metodo di sedere dimentichi [del mondo esterno] mentre si guarda dentro di sé e si tengono vive le immagini fu usato solo da alcuni saggi, e non da altri. Vedendo come la mente e i pensieri nascessero e si muovessero incessantemente, gli antichi saggi ebbero il timore che la volontà venisse danneggiata dalla presenza degli oggetti evocati e quindi cercarono di creare delle immagini avvolte nelle nebbie del nulla affinché le orecchie non udissero, gli occhi non vedessero, la mente non venisse sviata e il pensiero non si perdesse.

Sedendo dimentichi di tutto, la visualizzazione di fenomeni mentali è indispensabile. Coloro che sono inesperti non comprendono il processo e si aspettano che la visualizzazione sia tutto, in tal modo sviluppano nelle loro menti l'elisir alchemico e raccolgono la medicina nella loro immaginazione. Ecco perché anche eminenti adepti, a un certo punto, abbandonarono questo metodo, sostenendo che quanto si ottiene in sogno non può essere usato nella realtà, così come un dolce dipinto non può soddisfare la fame.

Tuttavia, questo metodo è consigliato per alcuni, in particolare per coloro che si emozionano facilmente e che incontrano difficoltà nel controllo della mente.

Il testo descrive anche le immagini utilizzate nella pratica della visualizzazione e poi guida al processo con cui si trascende questa fase di meditazione:

Lo yang ascendente viene spesso visualizzato come un uomo, un drago, cielo, nuvole, una gru, sole, un cavallo, fumo, nebbia, un carro, una carrozza, un fiore o pura energia. Immagini come queste che compaiono nella visione interiore corrispondono all'immagine dello yang ascendente.

Lo yin discendente viene spesso visualizzato come una donna, una tigre, acqua, terra, pioggia, una tartaruga, luna, una mucca, una fonte, fango, una barca, una foglia.

Immagini come queste che compaiono nella visione interiore corrispondono all'immagine dello yin discendente.

Esistono anche immagini come un drago blu, una tigre bianca, uno sparviero rosso, un guerriero nero, cinque montagne, nove stati, quattro mari, tre isole, l'uomo d'oro e la donna di giada, una noria, una torre a più piani. Immagini come queste, e altre ancora, vengono situate nel nulla come mezzi per stabilizzare la coscienza.

Per raggiungere la meta, è indispensabile utilizzare delle mediazioni; un carro che segue deve percorrere la traccia del carro che lo precede; quando un grande strumento viene completato, diventerà un modello per gli strumenti successivi. La pratica della visione interiore non può essere trascurata; e non si dovrebbe interromperla di colpo dopo averla seguita a lungo.

Se infine smettete di pensare e non vi rimangono più concetti, questa è la vera meditazione. La vera meditazione è il vuoto reale. Il regno del vuoto reale è la via graduale verso la trascendenza che lascia la sede dell'oscurità per dirigersi verso il luogo della realtà.

Nella scuola della Realtà Completa, i discendenti spirituali di Chung-li Ch'üan e del Patriarca Lü diedero meno importanza a simili pratiche di visualizzazione, benché esse siano ben documentate ne *Il libro dell'equilibrio e dell'armonia*, compilato alcuni secoli dopo l'epoca dei fondatori. Dalla concezione più astratta e più spirituale di questa scuola si può dedurre l'influenza del Ch'an, la sua controparte buddhista, che s'interessò più all'essenza che alle forme e ai colori. Questa caratteristica del Ch'an a sua volta, benché fondata su certi insegnamenti buddhisti, fu rafforzata dall'influenza del Taoismo antico, nella cui prassi la meditazione priva di immagini definite è centrale.

Nel Taoismo classico come nel Taoismo della Realtà Completa, la meditazione senza immagini è generalmente duplice. Esiste la pratica di calmare e svuotare la mente allo scopo di osservare il flusso degli eventi senza le distorsioni soggettive delle emozioni e delle idee personali, così com'è descritta dall'antico *Tao-te ching*. Lo stesso testo parla di stati di astrazione privi di oggetti o di immagini definite, che non si limitano a liberare

la mente dalle percezioni oggettive del mondo comune, ma che la introducono in un'altra forma di coscienza dove le forze naturali (come la vitalità, l'energia e lo spirito) vengono percepite tramite un senso interiore.

L'atteggiamento mentale, ossia la disposizione dello spirito, è un fattore importante degli esercizi associati allo sviluppo della vitalità e dell'energia. Per esempio, si dice che la forma più avanzata di yoga sessuale sia di tipo totalmente mentale. Gli esercizi energetici comprendono la concentrazione su determinate focalizzazioni mentali da eseguire contemporaneamente a movimenti fisici. La visualizzazione viene utilizzata non solo per allenare la mente, ma anche per curare il corpo; perfino gli stati meditativi più astratti e informali hanno una loro funzione nel ristabilire e nel mantenere la salute fisica. In realtà non esistono confini rigidi tra i domini della vitalità, dell'energia e dello spirito; essi in origine vengono considerati una sola cosa, e uno tra gli scopi della pratica taoista è quello di riunificarli in un tutto armonioso.

Il Taoismo della Realtà Completa compie una distinzione fra le manifestazioni primarie e quelle temporali dei "tre tesori", e naturalmente dà una maggior importanza alle funzioni primarie della vitalità, dell'energia e dello spirito. Secondo la tradizione, l'unità primaria di queste tre forze naturali può essere ristabilita attraverso un processo che consiste nel trasformare la vitalità nell'energia e l'energia nello spirito. Questo stadio di unificazione è chiamato "la riunione dei tre fiori sul picco". A questo punto, lo spirito viene trasformato nel vuoto e il vuoto si riunisce al Tao, dopodiché il praticante ha raggiunto il punto più alto di "sublimazione fisica e mentale".

I testi tradotti

Questa antologia contiene una gran varietà di testi tradizionali taoisti che trattano della teoria e della pratica dell'"alchimia interiore" con cui la vitalità, l'energia e lo spirito vengono unificati, coltivati, purificati e sublima-

ti, secondo un processo che per il Taoismo può ristabilire l'integrità e la salute originali dell'essere umano naturale. L'antologia è divisa in otto parti che comprendono scritti che vanno dai classici antichi alle opere moderne.

La prima parte, dedicata alle fonti classiche, comprende le maggiori opere taoiste dell'era pre-cristiana. La seconda parte presenta una raccolta di racconti sapienziali. La terza parte offre una panoramica dei principi dell'alchimia spirituale. La quarta parte illustra gli insegnamenti dei fondatori storici della scuola neotaoista della Realtà Completa. La quinta parte comprende passi della letteratura taoista contemplativa. La sesta parte presenta gli scritti dei più grandi maestri tardo-medievali. La settima parte contiene i commenti ai testi classici e neoclassici di un eminente adepto premoderno. L'ottava parte presenta brani di taoisti moderni.

Nota bibliografica

Antologia dei testi classici

Le mie traduzioni annotate del *Tao-te ching* e dei "capitoli interni" del *Chuang-tzu* si trovano nel libro *The Essential Tao*, HarperCollins Publishers (trad. it. *L'essenza del Tao*, Mondadori, Milano 1994). Una traduzione parziale dello *Huai-nan-tzu* si trova in *The Tao of Politics: Lessons of the Masters of Huainan*, Shambhala Publications, 1990 (trad. it. *Il libro del comando e della strategia*, Mondadori, Milano 1997). Il *Wen-tzu* è stato tradotto in inglese nel 1992, Shambhala Publications (trad. it. *Il libro degli insegnamenti di Lao-tzu*, Mondadori, Milano 1993).

Racconti sapienziali

Questi racconti, con aggiunta di materiale della tradizione orale, sono stati tratti dalle seguenti fonti: *Zhongxi shide shenjing*, *Xianzhuanshiyi* e *Gaodaozhuàn*.

Il Patriarca Lü

Il materiale attribuito al Patriarca Lü è stato tratto dalle seguenti due fonti: *Luzu huiji* e *Yulu daguan*.

Scuola meridionale e scuola settentrionale

La mia traduzione integrale di *Capire la realtà* di Chang Po-tuan, commentata da Liu I-ming, si trova in *Understanding Reality: A Taoist Alchemical Classic*, University of Hawaii Press, 1987. La mia traduzione integrale del *Trattato dei quattrocento caratteri sull'elisir d'oro* di Chang Po-tuan, commentato da Liu I-ming, si trova in *The Inner Teachings of Taoism*, Shambhala Publications, 1986. Altro materiale attribuito a Chang Po-tuan è tratto da *Wuzhen baofa jinju jing*. Ulteriori informazioni sulla scuola settentrionale si trovano in *Seven Taoist Masters: A Folk Novel of China*, tradotto da Eva Wong, Shambhala Publications, 1990.

Bрани della letteratura contemplativa

Questi brani sono tratti da *Daozang jiyao* e *Daotong dacheng*.

Chang San-feng

I testi attribuiti a Chang San-feng sono tratti da *San-feng quanshu* e *Zhang Sanfeng taiji tiandan bijue*.

Liu I-ming

Gli scritti di Liu I-ming sono tratti da *Daoshu shierzhong*. Altri suoi scritti si trovano nei seguenti libri: *The Taoist I Ching* (1986) [trad. it. *I Ching taoista*, Edizioni Mediterranee, Roma 1992], *I Ching Mandalas: A Program of Study for The Book of Changes* (1988) e *Awakening to the Tao* (1988), tutti pubblicati da Shambhala Publications.

Tao-te ching

Il *Tao-te ching* è il testo taoista più letto e universalmente riconosciuto dagli adepti di tutti gli ordini taoisti. È stato variamente datato in un arco di tempo che va dal 500 al 300 a.C. Benché sia tradizionalmente attribuito a Lao-tzu, il semilegendario patriarca del Taoismo, non è evidentemente la composizione originale di un singolo autore, ma una raccolta di brani appartenenti a una precedente tradizione. In ogni caso, è una delle fonti più antiche della teoria e della pratica delle funzioni della vitalità, dell'energia e dello spirito. La presente antologia comprende parecchi brani che illustrano questo aspetto del suo insegnamento.

Il decimo capitolo del *Tao-te ching*, *Sostenendo vitalità e coscienza*, introduce alcuni concetti importanti, a partire dall'unione fra vitalità e coscienza. Il testo parla di concentrazione, di flessibilità, di purificazione della visione interiore, di naturalezza, di imperturbabilità, di innocenza e di azione priva di presunzione: tutti questi argomenti sono elementi fondamentali dell'alchimia spirituale taoista sia nella scienza dell'essenza sia nella scienza della vita.

Il dodicesimo capitolo, *Colori*, è l'esposizione sintetica di un principio dell'insegnamento taoista sull'energia, secondo cui la stimolazione dei sensi tende a logorare e a esaurire il corpo e la mente. Più tardi il Buddismo Ch'an, basandosi sul medesimo principio, avrebbe sostenuto che "quando risparmi forza, guadagni forza". Il

sedicesimo capitolo, *Attingi il culmine del vuoto*, illustra la pratica di calmare e svuotare la mente. Questo tipo di esercizio, impiegato sia dai taoisti sia dai buddhisti Ch'an, ha la duplice funzione di purificare le percezioni e di conservare l'energia, garantendo così il benessere fisico e mentale.

Il ventottesimo capitolo, *Conosci il maschile*, illustra una concezione molto diffusa nel Taoismo più tardo. Per distinguere tra mente discorsiva e raziocinante e mente intuitiva e diretta, i taoisti usano le espressioni "mente umana" e "mente del Tao". Nel *Tao-te ching* questa dualità è rappresentata dalle polarità maschile/femminile, bianco/nero e nobile/ignobile. Il testo invita a "conoscere" il maschile, ma a "mantenere" il femminile, ossia a utilizzare la mente razionale ma a conservare la mente intuitiva.

Il trentasettesimo capitolo, *La Via è sempre priva di sforzo*, affronta il tema della naturalezza, della spontaneità, della non-interferenza, della semplicità priva di imposizioni, della calma priva di desideri. Mentre è comune dare un giudizio negativo su questi atteggiamenti e su questi valori, i loro effetti e le loro conseguenze sono assolutamente positivi. Analogamente, il capitolo quarantesimo, *Il ritorno è il movimento della Via*, parla del "non-essere" dicendo che da esso nasce l'essere, che a sua volta è la fonte di "tutte le cose al mondo". Quindi, il "non-essere", invece di rappresentare una negazione, rappresenta un indefinibile punto di equilibrio, in una dimensione di grande potenzialità. In tal senso gli strumenti per la conservazione dell'energia diventano i mezzi per accedere a essa.

Il quarantaseiesimo capitolo, *Quando il mondo possiede la Via*, si occupa del modo in cui utilizzare l'energia. Come molti insegnamenti taoisti si esprime in termini di economia politica, ma può essere inteso in termini di economia personale. Illustra una delle tecniche più importanti di rafforzamento dell'energia che utilizza un semplice processo di redistribuzione delle risorse disponibili. Il capitolo cinquantaduesimo, *Il mondo ha un principio*, svolge un tema simile in modo

diversa: invita cioè a impedire lo spreco di energia nelle attività esterne per conservarla internamente. Ciò non corrisponde, però, ai concetti occidentali di estroversione e introversione, dato che gli insegnamenti taoisti pongono l'attenzione in modo equilibrato sia verso l'interiorità sia verso l'esteriorità, utilizzando tanto la coscienza razionale quanto la coscienza intuitiva. Come dice il testo: "Usando la scintillante radiosità, tornerai di nuovo alla luce", intendendo che le facoltà ordinarie della mente umana devono essere subordinate alle più alte facoltà della mente del Tao senza venire né svalutate né tanto meno cancellate.

Il cinquantacinquesimo capitolo, *La ricchezza della virtù subliminale*, descrive metaforicamente le combinazioni ideali di flessibilità e di stabilità, di innocenza e di potenza. Presenta anche i concetti chiave per padroneggiare l'energia con la mente e per rafforzare il potere con l'autocontrollo. Il capitolo settantaseiesimo, *Quando gli uomini nascono*, illustra il paradosso della supremazia taoista, che si attua non per mezzo dell'imposizione ma per mezzo della flessibilità: "Il rigido e il robusto stanno in basso, il tenero e il flessibile stanno in alto".

Chuang-tzu

Dopo il *Tao-te ching*, l'opera più importante del Taoismo classico è il *Chuang-tzu* (Libro del maestro Chuang), attribuito al filosofo Chuang-tzu (Chuang Chou, ca. 369-286 a.C.). Benché rielabori molte idee del *Tao-te ching*, è assai differente nel modo in cui trasmette il suo insegnamento. Mentre il primo testo consiste di proverbi e di aforismi, il secondo è composto per lo più da storie allegoriche inframezzate da discussioni filosofiche. Mentre il *Tao-te ching*, strettamente legato alla tradizione antica, è attribuito a un saggio semilegendario ed è molto difficile conferirgli un inquadramento storico, il *Chuang-tzu* è attribuito a un personaggio chiaramente storico, e i segni della sua epoca - in

cui i disordini e la violenza dell'era degli Stati Combattenti giungevano al culmine – sono evidenti nel clima psicologico e nell'orientamento filosofico del testo.

I quattro brani scelti si riferiscono ai temi centrali della vitalità, dell'energia e dello spirito. Il primo, tratto dal secondo capitolo *Sull'uguaglianza delle cose*, incomincia con un discorso sul potere della paura di influenzare il giudizio e di creare atteggiamenti compulsivi. Introduce poi l'idea che esista una risorsa interiore, un "direttore" spirituale, senza forma e invisibile ma inequivocabilmente presente. Chuang-tzu afferma che le nostre preoccupazioni quotidiane riguardo agli effetti ci impediscono di vederne le cause, rendendoci incapaci di padroneggiare la vita alla fonte. In seguito illustra un esercizio contemplativo, simile a certe forme di meditazione buddhista, mirato a focalizzare la mente sulla distinzione tra ciò che è temporale e ciò che è primario.

Il secondo brano è una delle storie più famose di questo classico, tratta dal terzo capitolo, *L'arte di nutrire la vita*. Narra di un antico re che riceve una lezione sulla Via dal suo macellaio, così abile da attirare la sua attenzione. Come capita spesso nel *Chuang-tzu*, ciò che forse è il punto centrale, non appena viene mostrato, viene subito trascurato in modo tale che quasi rischia di sfuggire. Il macellaio, ricevuti i complimenti per la sua abilità, risponde: «Ciò che amo è la Via, che è più avanzata della tecnica»; tuttavia, poiché la Via trascendente è ineffabile, egli aggiunge: «Ma voglio spiegare qualcosa di questa tecnica». Dopo aver fatto tale distinzione fondamentale – all'inizio del *Tao-te ching* si legge: «Il Tao che può essere chiamato Tao non è l'eterno Tao» – il macellaio illustra il suo lavoro spiegando con una metafora la via taoista della spontaneità e della naturalezza: «seguendo le vie naturali», dice, è stato capace di squartare «migliaia di buoi» senza spezzare la sua lama o smussarne il filo; e così, come il saggio taoista che vive in armonia con il disegno della natura, può trattare gli affari del mondo mantenendo intatti vitalità, energia e spirito.

Il terzo brano è tratto dal capitolo quarto, *Il mondo umano*. In un dialogo tra Confucio – il grande filosofo

politico ed educatore – e il suo principale discepolo sono contenuti numerosi termini e concetti chiave che più tardi sarebbero stati molto importanti nella letteratura sull'alchimia spirituale taoista. L'argomento principale del brano è l'"astinenza del pensiero", presentata da Confucio come un mezzo per salvarsi in situazioni difficili e complesse. L'astinenza del pensiero viene identificata con il "vuoto", che è definito in termini di trascendenza dell'ego e di distacco dalla conoscenza concettuale. Il corrispondente metodo di meditazione qui descritto è molto simile alla sua controparte buddhista: "Per coloro che contemplano lo spazio, il vuoto si presenta come una luce bianca". Questo brano è spesso citato nella tradizione alchemica come fondamento della pratica dell'"astinenza del pensiero".

Libertà, il quarto e ultimo brano, è tratto dalla fine del capitolo iniziale del *Chuang-tzu*. Illustra la distinzione tra la "mente umana" temporale e la primaria "mente del Tao", evidenziando la libertà della seconda rispetto alle limitazioni della prima. Poiché la mente del Tao non rientra in categorie costruite dalla mente umana, nel *Chuang-tzu* è spesso rappresentata mediante immagini di cose strane o prive di utilità per enfatizzare la sua natura trascendente. Di solito, gli uomini non possono utilizzare le risorse della mente del Tao, perché persino la sua idea, come ogni cosa, viene filtrata dalla loro mente. In genere gli uomini non possono avvalersi delle risorse della mente del Tao, suggerisce il filosofo, poiché ogni cosa, l'idea stessa di mente del Tao, è abitualmente filtrata dalle percezioni della mentalità umana. Quindi la mente del Tao per avere un senso reale può essere sperimentata solo al proprio interno. Parlando metaforicamente di questo più ampio potenziale nascosto nell'umanità, Chuang-tzu dice: «Ora tu hai un albero maestoso e ti preoccupi della sua inutilità: perché non lo pianti nella vasta pianura della terra del Nulla, là dove vagherai tranquillamente attorno a esso e dormirai a tuo agio sotto la sua ombra?».

Un altro importante testo classico è lo *Huai-nan-tzu* (*Huainanzi*), ossia i "Maestri di Huai-nan", composto circa 150 anni dopo il *Chuang-tzu* in un clima sociale e politico molto diverso. Verso il 200 a.C. una guerra civile durata diversi secoli terminò con la fondazione della potente dinastia Han, che avrebbe governato la Cina per i successivi quattrocento anni, eccetto una breve interruzione all'inizio del primo secolo d.C. Sebbene il successivo impatto con il Buddhismo fu così grande da risultare incommensurabile, nondimeno la cultura della dinastia Han lasciò un segno indelebile, esercitando una duratura influenza sullo sviluppo della civiltà cinese.

I primi imperatori Han adottarono una politica taoista di basso profilo allo scopo di permettere alla nazione e al suo popolo di riprendersi dalle violenze e dalle distruzioni del lungo periodo degli Stati Combattenti. La Cina era stata unita in un impero sotto la dinastia militaristica dei Ch'in verso la metà del terzo secolo a.C.; subentrando ai Ch'in, gli Han cercarono di restaurare la cultura classica, che era stata soppressa dai Ch'in a favore di una rigida forma di legalismo. Liu An, noto come il re di Huai-nan, regione dove un tempo si trovava il suo feudo, aprì la corte ai dotti e ai sapienti di tutto l'impero, trasformandola in un grande centro di cultura.

Secondo la leggenda, l'opera *Huai-nan-tzu* è il prodotto di un'intima cerchia di otto saggi taoisti della corte di Liu An. Si racconta che questo gruppo di saggi fosse apparso a corte quando già vi fiorivano arti e scienze. Sfidati dal re a dimostrare qualcosa che non fosse ancora conosciuto alla sua illustre corte, gli otto saggi incominciarono a stupirlo con un'esibizione di poteri occulti. Il sovrano di Huai-nan, conquistato, accolse i saggi e diventò loro discepolo. Lo *Huai-nan-tzu* è la testimonianza dei discorsi di questi maestri.

Date le particolari circostanze storiche della sua origine, l'opera contiene numerosi temi di scienza politica e di amministrazione dello stato, ma sintetizza anche

altri aspetti del Taoismo, fra cui le scienze naturali e spirituali. A questo proposito, anzi, è il più ricco dei testi classici taoisti. La diffusione di queste conoscenze fu impedita da due eventi: la rovina e la scomparsa di Liu An, vittima di un intrigo, e l'adozione ufficiale in tutto l'impero di una forma di Confucianesimo che fu imposto quale sistema ortodosso di pensiero e di educazione. Tale ideologia era in realtà un insieme di Confucianesimo, di legismo e di una forma di cosmologia che recuperava la dottrina antica del diritto divino dei re ammantandolo della dignità e dell'autorità di una legge naturale.

L'idealismo liberale ed egualitario dei maestri di Huai-nan fu dunque eclissato dall'ideologia imperiale del dispotismo politico e del conformismo intellettuale. Tuttavia, nonostante la presenza di barriere esterne che ne impedivano la diffusione su larga scala, la vitalità, l'energia e lo spirito essenziali del Taoismo si conservarono segretamente. Come dissero gli stessi maestri di Huai-nan: «Biasimare la Via perché non agisce in un mondo corrotto è come legare un unicorno con due corde e aspettarsi che corra per mille miglia». Gli insegnamenti dello *Huai-nan-tzu* non ebbero forse l'impatto sociale e politico che avrebbero potuto avere in condizioni più favorevoli, ma conservarono un valore incalcolabile come basi fondamentali delle teorie e delle pratiche taoiste.

A causa delle circostanze storiche della sua composizione lo *Huai-nan-tzu* è più chiaro e costruttivo del *Tao-te ching* e del *Chuang-tzu*, soprattutto di quest'ultimo, sebbene segua le idee sulla natura e sulla vita umana in essi espresse. Non li supera solo sul piano della scienza politica, ma anche sul piano dell'alchimia della vitalità, dell'energia e dello spirito. È di notevole importanza il modo in cui collega questi tre aspetti dell'essere umano, enfatizzando il rapporto fra salute fisica e salute psicologica.

Dopo la caduta di Liu An, la scomparsa dei maestri di Huai-nan e l'imposizione dell'ortodossia confuciana, nel secondo secolo a.C., la tradizione classica taoista del *Tao-te ching*, del *Chuang-tzu* e dello *Huai-nan-tzu* divenne clandestina. Tra gli intellettuali confuciani rimase un considerevole interesse privato per il Taoismo, ma durante la dinastia Han il "loro" Taoismo si mescolò con superstizioni e sistemi di pensiero caratteristici del Confucianesimo eclettico degli Han. Gli studiosi del Taoismo sostengono che i cosiddetti Uomini Veri, ossia i veri adepti, durante questo periodo si tennero nascosti e non riemersero prima di qualche secolo.

Il *Wen-tzu* (*Wen zi*) occupa una posizione unica in questo complesso contesto storico. La sua compilazione è attribuita a un discepolo di Lao-tzu. Di fatto quasi tutti gli aforismi in esso contenuti sono presentati come massime dello stesso maestro. Nella tarda letteratura taoista molti testi sono attribuiti a Lao-tzu, essendo l'antico maestro considerato il mitico fondatore della loro religione, e un essere immortale che riappare a ogni epoca. Nel *Wen-tzu*, d'altra parte, compaiono i nomi Lao-tzu e Lao Tan, suggerendo una maggiore antichità. Questa impressione è confermata dai contenuti dell'opera, che segue comunque più da vicino la tradizione di quanto facciano i testi successivi attribuiti alle varie reincarnazioni del fondatore. Testimonianze storiche non-taoiste indicano che il testo potrebbe essere stato compilato verso il 100 a.C., non molto dopo lo *Huai-nan-tzu*, e successivamente ampliato. Anche dal punto di vista linguistico la sua origine sembra vada collocata all'inizio della dinastia Han.

Molti brani del libro sono tratti dal *Tao-te ching*, dal *Chuang-tzu* e in modo particolare dallo *Huai-nan-tzu*. In un certo senso, può essere considerato una specie di antico commentario di questi libri, oppure un tentativo di proseguire la tradizione classica dopo la sua scomparsa dalla scena pubblica. Nella struttura, s'ispira al *Tao-te ching*: astratto e atemporale come il suo modello;

non comprende le storie e le allusioni che rendono il *Chuang-tzu* e lo *Huai-nan-tzu* così coloriti e difficili da interpretare. Tuttavia, contiene molte immagini e metafore che non si trovano negli altri testi, ma che sono efficaci nell'illustrare e nel vivificare gli antichi insegnamenti. Al pari dello *Huai-nan-tzu*, abbraccia un'ampia gamma di argomenti, dalla fisiologia alla salute, dal sociale al politico.

L'esistenza di un'antica versione del *Wen-tzu* è segnalata nelle cronache della dinastia Han (206 a.C.-219 d.C.) e una versione più lunga è inserita tra i documenti della dinastia Sui (588-618 d.C.). Durante la dinastia T'ang, quando il Taoismo diventò religione di stato a opera della casa regnante che sosteneva di discendere dallo stesso Lao-tzu, il *Wen-tzu* fu regalato all'imperatore da una delle famiglie più antiche e ricevette il titolo onorifico di *T'ung-hsuan Ching* (*Tongxuan Zhenjing*), "Scrittura sulla penetrazione dei misteri". L'opera ha un grande valore storico come fonte d'informazione sulla continuazione della tradizione classica taoista nella dinastia Han e possiede un notevole valore filosofico e pratico in quanto compendio degli antichi insegnamenti taoisti.

Tao-te ching

Sostenendo vitalità e coscienza

Sostenendo vitalità e coscienza,
considerandole un'unica cosa,
sei capace di non farle dividere?
Concentrando l'energia,
rendendola flessibile,
sai diventare come un infante?
Purificando la visione interiore,
sai essere senza macchia?
Amando il popolo, governando la nazione,
sai essere spontaneo?
Quando la porta del cielo si apre e si chiude,
sai essere imperturbabile?
Comprendendo ogni cosa che ti circonda,
sai essere innocente?
Concepire e sviluppare,
generare senza essere possessivo,
fare senza aspettarsi nulla,
far crescere senza dominare:
questo è il potere misterioso.

Colori

I colori accecano gli occhi degli uomini,
i suoni assordano le loro orecchie;
i sapori guastano i palati degli uomini,
la corsa e la caccia

travolgono le menti degli uomini:
i beni difficili da ottenere
rendono dannose le azioni degli uomini.
Perciò i saggi lavorano per il centro,
e non per gli occhi,
rifiutando i secondi, scelgono il primo.

Attingi il culmine del vuoto

Attingi il culmine del vuoto,
conserva la massima quiete:
mentre le miriadi di cose agiscono in concerto,
in esse osservo il ritorno.
Le cose fioriscono,
poi ognuna ritorna alla propria radice.
Il ritorno alla radice si chiama quiete:
quiete vuol dire tornare alla Vita,
tornare alla Vita è la legge costante;
conoscere la legge costante si chiama illuminazione.
Gli atti compiuti nell'ignoranza della legge costante
[provocano il male.

Conoscere la legge costante dà una prospettiva;
questa prospettiva è imparziale.
L'imparzialità è la massima nobiltà;
la massima nobiltà è divina,
e il divino è la Via.
La Via è eterna
e non è minacciata dalla morte fisica.

Conosci il maschile

Conosci il maschile, mantieni il femminile;
sii umile verso il mondo.
Sii umile verso il mondo,
e l'eterno potere non potrà fallire,
facendoti ritornare allo stato di innocenza.
Conoscendo il bianco, mantieni il nero;
sii un esempio per il mondo.

Sii un esempio per il mondo,
e l'eterno potere non ti mancherà mai,
facendoti ritornare all'infinito.
Conoscendo la gloria, mantieni la vergogna;
sii aperto al mondo,
e l'eterno potere ti aiuterà sempre,
facendoti ritornare alla semplicità.
La semplicità si perde nel costruire gli strumenti
che i saggi impiegano come semplici aiuti.
Per questo il grande costruttore non divide.

La Via è sempre priva di sforzo

La Via è sempre priva di sforzo,
eppure non c'è niente che essa non faccia.
Se nobili e sovrani potessero seguirla,
tutti gli esseri si evolverebbero spontaneamente.
Se poi gli esseri volessero agire,
io li quieterei con la semplicità senza nome.
Nemmeno la semplicità senza nome dovrebbe essere
[voluta.

Dove non c'è volontà, là c'è calma
e il mondo si raddrizza da sé.

Il ritorno è il movimento della Via

Il ritorno è il movimento della Via;
la cedevolezza è il metodo della Via.
Tutte le cose al mondo nascono dall'essere;
l'essere nasce dal non-essere.

Quando il mondo possiede la Via

Quando il mondo possiede la Via,
i cavalli da corsa vengono messi ad arare i campi.
Quando il mondo perde la Via,
i cavalli da guerra vengono allevati in campagna.

Non c'è crimine maggiore dell'approvare l'avidità;
non c'è calamità maggiore del non sapersi accontentare,
non c'è colpa maggiore della possessività.
Chi sa accontentarsi è sempre contento.

Il mondo ha un principio

Il mondo ha un principio
che è la madre del mondo.
Una volta trovata la madre,
si conosce da essa il figlio.
Una volta conosciuto il figlio,
si ritorna ad affidarsi alla madre
e non si perisce benché il corpo muoia.
Chiudi gli occhi, serra le porte,
e non avrai affanni in tutta la vita.
Apri gli occhi, datti alle attività,
e non avrai scampo nella vita.
Vedere il piccolo vuol dire chiarezza;
essere flessibili vuol dire forza.
Usando la scintillante radiosità,
tornerai di nuovo alla luce
e a nulla permetterai di ferirti.
Questo si chiama entrare nell'eterno.

La ricchezza della virtù subliminale

La ricchezza della virtù subliminale
è paragonabile a un infante:
le creature velenose non lo pungono,
gli animali selvatici non lo colpiscono,
gli uccelli rapaci non lo ghermiscono.
I suoi tendini sono flessibili,
eppure la sua stretta è salda.
Benché non sappia neppure
dell'unione tra maschio e femmina,
il suo membro si erge;
questa è la perfezione della vitalità.

Può piangere tutto il giorno senza soffocarsi o
senza diventare rauco;
questa è la perfezione dell'armonia.
Conoscere l'armonia si dice costanza,
conoscere la costanza si dice chiarezza;
rafforzare la vita è cosa propizia,
la mente che domina l'energia è detta forte.
Quando gli esseri raggiungono il massimo, declinano;
questo significa non avere una guida.
Chi non ha una guida muore presto.

Quando gli uomini nascono

Quando gli uomini nascono sono teneri
e quando muoiono sono rigidi.
Quando gli alberi nascono sono flessibili
e quando muoiono sono duri.
La rigidità è quindi compagna della morte,
la flessibilità è compagna della vita.
Così quando un esercito è rigido,
non prevale.
Quando un albero è robusto,
viene tagliato.
Così il rigido e il robusto stanno in basso,
il tenero e il flessibile stanno in alto.

Chuang-tzu

Un piccolo timore rende pavidì, una grande paura paralizza. Nell'azione, essi diventano come un dardo, una freccia, privando l'uomo della facoltà di giudicare. Nella quiete sono come una preghiera, una garanzia che vinceranno sull'uomo. Uccidono come l'autunno e l'inverno, attraverso una quotidiana dissoluzione. La dedizione al loro compito fa sì che diventino irreversibili. Sono appagati quando il segno da loro lasciato s'approfondisce con l'età. La mente che è vicina alla morte non può recuperare la positività.

Gioia, ira, tristezza, felicità, preoccupazione, rammarico, incertezza, paura, frivolezza, indulgenza, licenziosità, arroganza... sono come suoni che fuoriescono da cavità o umidità che produce muffa. Giorno e notte si prodigano davanti a noi, eppure nessuno sa da dove vengano. Ferma! Ferma! Ci accompagnano da mattina a sera; sorgono forse da una stessa fonte?

Se non esistesse l'altro non ci sarebbe alcun sé. Se non esistesse il sé, non si apprenderebbe nulla. Ciò non ci è estraneo, ma non ne conosciamo la causa. Sembra che vi sia qualcuno di reale che muove tutto ciò, ma non ne troviamo traccia. La sua azione è visibile, ma non ne vediamo la forma. Ha un senso, ma non una forma.

Ecco il corpo con tutte le sue membra, le sue cavità e i suoi organi: a quale di queste parti è associato il sé? Qualcuna di esse ti è più cara delle altre? Significa che c'è dell'egoismo dentro di te. Agiscono tutte come servi? Come servi, sono incapaci di prendersi cura l'una dell'altra? Si alternano nei ruoli di dominatore e domina-

to? Evidentemente esiste tra loro un vero dominatore; sia che si possa o non si possa coglierne il senso, ciò non ne accresce né ne diminuisce la realtà.

Una volta ricevuta una forma definitiva, non la perdiamo più fino alla morte. Ci opponiamo agli eventi, eppure talvolta ne siamo trascinati; aggrediamo le cose, eppure talvolta ci sottomettiamo a esse; e tutto avviene velocemente come un cavallo al galoppo che nessuno può fermare. Non è penoso? Lavoriamo tutta la vita senza mai concludere nulla. Ci affatichiamo fino all'esaurimento senza sapere dove tornare. Non ci rende tristi tutto questo? Possiamo solo dire che non siamo morti, ma quale vantaggio ne abbiamo? Come cambia l'aspetto fisico, cambia anche la mente; come può tutto questo non causarci dolore?

Una volta un macellaio stava squartando un bue per il re. Tastò con la mano, s'insinuò con la spalla dentro la carcassa, vi infilò i piedi, si mise in ginocchio e inferse un colpo con la sua mannaia, che spezzò in due la carcassa, producendo un rumore particolare.

Il re, ammirato, si complimentò: «Straordinario! Questo è il massimo dell'abilità!».

Il macellaio posò la mannaia e replicò: «Ciò che amo è la Via, che è più avanzata della tecnica. Ma voglio spiegare qualcosa di questa tecnica.

«Quando incominciai a squartare buoi, ciò che vedevo erano solo buoi: ancora dopo tre anni non riuscivo a vedere il bue nella sua interezza e ora affronto il mio lavoro più con lo spirito che con gli occhi.

«Quando la conoscenza sensoriale si arresta, allora lo spirito è pronto ad agire. Seguendo le vie naturali, separo le giunture, aprendo le principali cavità, nel rispetto della conformazione naturale. Non ho mai tagliato né le cartilagini né le grandi ossa.

«Un buon macellaio cambia i coltelli una sola volta all'anno perché li consuma, uno mediocre li cambia ogni mese perché li spezza. Possiedo questa mannaia ormai da diciannove anni, ed essa ha tagliato migliaia di buoi; eppure la sua lama sembra affilata da poco».

Yen Hui chiese a Confucio: «Puoi dirmi qualcosa sull'astinenza del pensiero?».

Confucio rispose: «Concentra la tua volontà: ascolta con la mente invece che con le orecchie; ascolta con l'energia invece che con la mente. L'ascolto si ferma alle orecchie, la mente si ferma alla sensazione; l'energia invece è il vuoto, ad essa tutto corrisponde. La Via si muove sul vuoto; il vuoto è l'astinenza del pensiero».

Yen Hui disse: «La ragione per cui non sono capace di servirmene è che considero me stesso un essere reale. Se riuscissi a padroneggiare questa situazione il mio "io" non esisterebbe. È questo il vuoto?».

Confucio rispose: «È proprio questo. Ora ti dico come puoi entrare nell'arena politica senza essere sostenuto dalla fama. Se sei ascoltato, allora parla; se non lo sei, allora fermati. Non ricorrere a nessun dogma, a nessuna misura drastica; rimani coerente e conformati alla necessità. Allora ti sarai avvicinato alla meta.

«È facile cancellare le tracce, è difficile non camminare sul terreno. È facile usare la falsità lavorando con gli uomini, è difficile usare la falsità nel contatto con la natura.

«Ho sentito parlare di volare con le ali; non ho mai sentito parlare di volare senza ali. Ho sentito parlare di conoscere con la conoscenza; non ho mai sentito parlare di conoscere senza la conoscenza.

«Per coloro che contemplano lo spazio, il vuoto si presenta come una luce bianca; i presagi si librano nella quiete. Se non ci si ferma qui, è come galoppare con la mente mentre si sta seduti.

«Se le tue orecchie e i tuoi occhi comunicano con l'interno e respingono la conoscenza concettuale, allora, anche se gli spiriti e i fantasmi ti inseguissero, sarebbero costretti a fermarsi. Tanto più gli uomini!».

Hui-tzu disse a Chuang-tzu: «Io ho un albero maestoso ma il suo tronco è troppo nodoso per usare il filo a piombo e i suoi rami sono troppo contorti per usare la riga; anche se fosse messo in mezzo alla strada, nessun carpentiere se ne curerebbe. Ebbene, le tue

parole sono altrettanto maestose, ma inutili, così tutti le rifiutano».

Chuang-tzu replicò: «Hai mai visto un gatto selvatico? Si acquatta per attendere l'incauta preda; salta qua e là, in alto e in basso, ma alla fine incappa in una trappola e muore. Uno yak, invece, è enorme, può fare grandi cose, ma non può acchiappare un topo. Ora tu hai un albero maestoso e ti preoccupi della sua inutilità: perché non lo pianti nella vasta pianura della terra del Nulla, là dove vagherai tranquillamente attorno a esso e dormirai a tuo agio sotto la sua ombra? Il motivo per cui esso non viene colpito dall'ascia e nessuno lo danneggia, è che non può essere sfruttato. Qual è il problema?».

Huai-nan-tzu

Il cielo è calmo e chiaro, la terra è stabile e pacifica. Gli esseri che perdono queste qualità muoiono, mentre coloro che le possiedono vivono.

La calma vastità è la dimora della luce spirituale, l'aperta impersonalità è la sede della Via.

Ci sono uomini che cercano la Via esteriormente e la perdono interiormente, ci sono uomini che la custodiscono interiormente e ne traggono profitto esteriormente.

La Via del cielo e della terra è infinitamente vasta, eppure essa modera le sue manifestazioni di gloria ed è parca della sua luce spirituale. Come potrebbero, altrimenti, gli occhi e le orecchie umani lavorare perennemente senza sosta? Come potrebbe, altrimenti, lo spirito vitale scorrere senza mai esaurirsi?

Non sorprenderti, non allarmarti: ogni cosa si sistemerà da sé. Non darti disturbo, non esercitare pressioni: ogni cosa si chiarirà da sé.

La natura umana si sviluppa grazie a una serenità e a una luce spirituale profonde, la virtù si sviluppa attraverso l'armonia della gioia e un aperto altruismo. Quando le cose esterne non vi confondono interiormente, la vostra natura trova la condizione più adatta; quando la vostra natura non è d'ostacolo all'armonia, la virtù trova il giusto posto.

Se attraverserete le difficoltà della vita sviluppando

la vostra natura e abbracciando la virtù sino alla fine dei vostri giorni, allora potrete concretizzare il Tao.

Così facendo, nei vostri vasi sanguigni non si svilupperanno né trombosi né stagnazioni, e nei vostri organi non si formeranno energie negative. Calamità e buona sorte non sconvolgeranno la vostra vita, critiche e lodi non vi turberanno. Potrete dunque raggiungere la meta ultima.

Quando la mente non soffre né gioisce, significa aver raggiunto il punto supremo della virtù. Avere successo senza esaltarsi è raggiungere il punto supremo della calma. Non essere oppresso dai desideri quotidiani significa attingere il culmine del vuoto. Non nutrire né preferenze né aversioni è il culmine dell'equanimità. Non mescolarsi alle cose è il supremo raggiungimento della purezza.

Chi realizza queste cinque condizioni ottiene l'illuminazione spirituale. Chi raggiunge l'illuminazione spirituale conquista l'interiorità.

Quando padroneggi l'esteriorità per mezzo dell'interiorità tutte le cose vanno bene.

Se riesci a dominare l'interiorità, puoi svilupparti esteriormente.

Quando controlli l'interiorità, i tuoi organi sono in pace e i tuoi pensieri sono calmi, i tuoi muscoli sono robusti, i tuoi occhi e le tue orecchie sono attenti e precisi. Le tue percezioni e le tue idee sono accurate; sei fermo e forte senza essere rigido.

In un piccolo spazio non ti senti soffocare e in un grande spazio non ti senti abbandonato. La tua anima non è eccitata, il tuo spirito non è turbato. Sereno e distaccato, sei il più resistente di tutti. Sensibile e comprensivo, puoi agire – quando si profila la necessità – profondamente calmo e imperscrutabile.

La natura umana è tale da desiderare la tranquillità e da respingere l'ansietà; desidera il riposo e respinge la fatica. Quando la mente è priva di desideri, si trova in uno stato di tranquillità; quando il corpo è privo di attività, si trova in uno stato di riposo.

Se mantieni la mente libera e tranquilla e abbandoni il corpo in uno stato di riposo, e resti in attesa delle direttive della natura, intimamente felice e calmo esteriormente, allora nemmeno la potenza dell'universo potrà toccarti. Le eclissi del sole e della luna non influenzerebbero la tua volontà. Saresti nobile anche se di bassa condizione, saresti ricco anche se povero.

Quando lo spirito controlla il corpo, il corpo obbedisce; quando il corpo prevale sullo spirito, lo spirito si abbatte. Benché l'intelligenza sia utile, è necessario che sia subordinata allo spirito. Questa è la grande armonia.

La mente è ciò che regola il corpo, mentre lo spirito è il tesoro della mente. Quando si sfrutta il corpo senza requie, esso crolla. Quando si usa lo spirito senza tregua, esso si esaurisce. I saggi apprezzano e rispettano entrambi e non osano essere eccessivi.

I saggi rispondono all'essere con il non-essere, trovando infallibilmente il giusto atteggiamento interiore; ricevono pienezza dalla vacuità, trovando immancabilmente la giusta misura. Vivono la loro vita con calma gioia e con suprema tranquillità. Pertanto, non sono né troppo distanti né troppo vicini alle cose.

Ciò che i saggi apprendono è la capacità di riportare la loro natura all'origine e di lasciare che la mente viaggi liberamente e apertamente. Ciò che apprendono gli uomini evoluti è legare la loro natura al vuoto assoluto e diventare consapevoli del silente infinito.

Ben diverso è il sapere degli uomini ordinari. Essi si aggrappano alle virtù e coartano la loro natura: interiormente si preoccupano dei loro organi fisici ed esteriormente sforzano occhi e orecchie.

I saggi inviano lo spirito al fondamento della consapevolezza e ritornano all'origine di miriadi di cose. Volgono lo sguardo a quel che non ha forma e ascoltano

quel che non ha suono. In mezzo alle fitte tenebre, solo loro vedono la luce; in mezzo alla silente vastità, solo loro raggiungono l'illuminazione.

Quando le percezioni sono chiare, quando vi è un profondo discernimento privo di brame seduttive e quando l'energia e la volontà sono aperte e calme, serenamente gioiose e libere dagli abituali desideri, allora gli organi interni sono sani e pieni di una forza che non si disperde. Lo spirito vitale protegge internamente il corpo fisico e non esce all'esterno. A questo punto non è difficile rivedere il passato e prevedere il futuro.

Segui esternamente il flusso della vita, mantenendoti internamente fedele alla tua vera natura. Così facendo, gli occhi e le orecchie non saranno turbati, i pensieri non saranno confusi e il tuo spirito interiore si espanderà grandemente vagando nel regno dell'assoluta purezza.

Quando la luce spirituale viene accumulata in ciò che non ha forma, la vitalità e l'energia ritornano alla perfetta realtà. Allora gli occhi vedono chiaramente anche se non vengono usati per guardare, le orecchie sono vigili ma non vengono usate per ascoltare, la mente è aperta ma non viene usata per pensare.

Quando la vitalità passa negli occhi, la visione è chiara; quando passa nelle orecchie, l'ascolto è acuto; quando passa nella bocca, il discorso è preciso; e quando si raccoglie nella mente, il pensiero è penetrante.

L'energia del cielo è l'anima superiore, l'energia della terra è l'anima inferiore. Falle ritornare nella camera mistica, là dove ognuna sarà al suo posto. Fai loro attenzione, non perderle: sarai così connesso alla suprema unità assoluta, e la vitalità dell'unità assoluta sarà connessa al cielo.

Esistono innumerevoli visioni, suoni, odori, beni rari provenienti da terre lontane, stranezze e curiosità che

possono mutare lo stato d'animo, destabilizzare lo spirito vitale e disturbare la circolazione dell'energia.

Lo spirito vitale appartiene al cielo, il corpo fisico appartiene alla terra. Quando entrambi tornano alle proprie origini, dove si dirige allora l'io?

Lao-tzu disse:

Considera il mondo come qualcosa di leggero, e lo spirito non sarà oppresso; considera le miriadi di cose come qualcosa di lieve, e la mente non sarà confusa. Considera uguali la vita e la morte, e l'intelletto non sarà spaventato; considera uguali il cambiamento e l'immutabilità, e la chiarezza non sarà oscurata.

Gli uomini perfetti si appoggiano a un pilastro che non viene mai scosso, percorrono una strada che non viene mai bloccata, utilizzano un'energia che non si esaurisce mai e imparano da un maestro che non muore mai. Hanno successo in qualunque cosa intraprendano, ed arrivano ovunque vadano. Qualunque cosa facciano, accettano il loro destino e vanno avanti senza confusione. Calamità, fortuna, profitto e danni non possono turbare la loro mente.

Coloro che agiscono rettamente possono essere sollecitati dalla compassione, ma non possono essere minacciati dalle armi; possono essere moderati dal senso di giustizia, ma non possono essere schiavi del profitto. Gli uomini ideali potranno morire per la giustizia, ma non potranno essere soddisfatti da ricchezze e onori.

Coloro che agiscono rettamente non temono la morte; meno ancora coloro che non agiscono del tutto. Coloro che non agiscono deliberatamente non hanno fardelli. Gli uomini privi di fardelli usano il mondo come l'asta di una meridiana: da una parte osservano le vie degli uomini perfetti per studiare a fondo i significati della Via e della virtù; e dall'altra parte osservano i

comportamenti normali al mondo, che inducono in loro un senso di vergogna.

Il non agire nel mondo è il loro tamburo che annuncia la saggezza.

Lao-tzu disse:

Coloro che sono ritenuti Uomini Veri sono uniti in essenza alla Via: così possiedono delle doti, mentre sembra che non ne abbiano; sono pieni, mentre sembra che siano vuoti. Governano l'interno, non l'esterno. Chiari, puri, del tutto semplici, non fanno cose artificiose, ma ritornano alla semplicità.

Comprendendo il fondamento, abbracciando lo spirito, essi raggiungono la radice del cielo e della terra, oltrepassano la polvere e lo sporco e procedono verso il non-coinvolgimento. L'intelligenza meccanica non condiziona le loro menti; essi osservano ciò che non è temporale e non sono mossi dalle cose.

Guardando l'evoluzione delle cose, si tengono alla fonte. La loro attenzione è concentrata internamente, ed essi contemplanò fortuna e sfortuna in un contesto unitario. Stanno seduti inconsapevoli di fare qualcosa, camminano inconsapevoli di andare in qualche posto.

Conoscono senza studiare, vedono senza guardare, riescono senza sforzarsi, discernono senza paragonare. Rispondono ai sentimenti, agiscono quando sono pressati e vanno quando non c'è scelta, come il riflesso della luce, come il movimento dell'ombra. Prendono la Via come loro guida; quando incontrano qualche opposizione, restano vuoti e aperti, chiari e calmi, e così essa scompare.

Considerano mille vite come un'unica evoluzione, guardano diecimila differenze come un'unica cosa. Hanno vitalità, ma non la sfruttano; hanno spirito, ma non lo affaticano. Si attengono alla semplicità del tutto e stanno al centro dell'essenza.

Lao-tzu disse:

Coloro che chiamiamo saggi se ne stanno pacificamente al loro posto secondo il tempo e svolgono gioiosamente lavori adatti alla loro età.

Tristezza e felicità sono deviazioni della virtù, preferenze e aversioni sono pesi per la mente, gioia e ira sono eccessi sulla Via.

Pertanto la loro nascita è un'azione del cielo, la loro morte è una trasformazione delle cose.

Quando sei in quiete, ti fondi con la qualità dell'oscurità; quando sei attivo, sei in armonia con la luce.

La mente è la maestra della forma, lo spirito è il gioiello della mente. Quando il corpo lavora senza tregua, collassa; quando la vitalità è utilizzata senza riposo, si esaurisce. Quindi i saggi, memori di questa verità, non sono eccessivi.

Essi usano il non-essere per rispondere all'essere e sono sicuri di trovare la ragione; usano il vuoto per ricevere il pieno e sono sicuri di trovare la misura. Trascorrono la vita in pacifica serenità e in calma aperta, senza staccarsi da nessuno e senza unirsi a nessuno.

Seguendo la virtù, sono ferventi e armoniosi; seguendo il Cielo e aderendo alla Via, sono prossimi alla virtù. Non intraprendono niente per profitto, né danno inizio a qualcosa che sia dannoso. La morte e la vita non provocano cambiamenti nel vero sé spirituale. Con lo spirito si trova ciò che non si è cercato e si compie ciò che non si è fatto.

Lao-tzu disse:

Onori, potere e ricchezza sono le cose cui anelano gli uomini, ma, paragonate al corpo, sono insignificanti. Quindi, i saggi mangiano a sufficienza per riempire lo stomaco e per avere energia, e si vestono abbastanza da coprire i corpi e da ripararsi dal freddo. Si adattano alle condizioni reali e rifiutano il resto, non bramano né acquisire né accumulare ricchezze.

Schiarendosi gli occhi, essi non guardano; acquietando le orecchie, non ascoltano; chiudendo le bocche, non parlano; lasciando libere le menti, non pensano. Abbandonando ogni intellettualismo, ritornano alla perfetta semplicità; facendo riposare il loro spirito, si distaccano dalla conoscenza. Pertanto non hanno né desideri né aversioni. Questa è la grande realizzazione.

Liberandosi dei condizionamenti ed eliminando i fardelli, sembra che niente abbia mai lasciato la fonte. Allora, quale azione non avrà successo?

Coloro che sanno come nutrire l'armonia della vita non possono essere presi dalla trappola del profitto. Coloro che sanno come unificarsi dentro e fuori non possono essere sedotti dal potere.

Andare oltre il punto in cui non c'è più un oltre è la cosa più grande; entrare dentro il punto in cui non c'è più un dentro è la cosa più preziosa. Se conosci il grande e il prezioso, dove puoi andare senza avere successo?

Lao-tzu disse:

Coloro che praticavano la Via nell'antichità mettevano in ordine i loro sentimenti e la loro natura, e governavano le funzioni mentali, nutrendole con l'armonia e conservandole nella giusta proporzione. Unendosi alla Via, essi dimenticavano la bassezza; assicurandosi la virtù, dimenticavano la povertà.

Esisteva ciò che per natura non abbisognavano, e poiché non lo desideravano, non lo prendevano. Esisteva ciò che i loro cuori non desideravano, e poiché non lo volevano, non lo facevano.

Qualunque cosa non fosse benefica alla natura essenziale, essi non permettevano che turbasse la loro virtù; qualunque cosa non portasse un vantaggio alla vita, essi non permettevano che disturbasse la loro armonia. Non si permettevano di agire o di pensare in modo arbitrario, così i loro valori potevano essere presi a modello dal mondo intero.

Mangiavano secondo la dimensione dei loro stomaci, si vestivano in modo adatto ai loro corpi, vivevano in uno spazio adeguato alle loro necessità, agivano in accordo con la loro vera condizione.

Consideravano il mondo come qualcosa di esteriore e non cercavano di impossessarsene; lasciavano che ogni cosa e ogni uomo fossero se stessi e non cercavano un profitto. Come avrebbero potuto perdere la loro vita essenziale a causa della povertà o della ricchezza, dell'alto o del basso stato sociale?

Coloro che si comportano in tal modo sono capaci di comprendere e di impersonare la Via.

Lao-tzu disse:

L'energia che gli uomini ricevono dalla natura è unica, nonostante le diverse sensazioni di suoni, di forme, di odori e di temperature. Ma il modo in cui è trattata è differente, tanto che con essa qualcuno muore mentre qualcun altro vive, e qualcuno diventa un magnanimo mentre qualcun altro diventa un meschino.

Lo spirito è là dove la conoscenza si raccoglie; quando lo spirito è puro, la conoscenza è illuminata. La conoscenza sta nella sede del cuore; quando la conoscenza è obiettiva, il cuore è sereno.

La ragione per cui la gente usa l'acqua limpida come specchio - non l'acqua in movimento - è che essa è chiara e ferma. Così, quando lo spirito è puro e l'attenzione è imperturbabile, è possibile discernere le vere condizioni della gente.

Pertanto, utilizzare queste facoltà dipende inevitabilmente da una condizione di non-utilizzazione. Quando uno specchio è limpido, non è coperto da polvere; quando lo spirito è puro, non è illuso dai desideri abituali.

Perciò, se la mente vaga, lo spirito è irrequieto; se ritorni al vuoto, ciò estinguerà le azioni compulsive e porrà la mente in quiete. Questa è la libertà dei saggi. Ecco perché coloro che vogliono governare il mondo devono realizzare prima la condizione vera della natura e della vita.

Lao-tzu disse:

I saggi si chiudono nel silenzio con il buio e si manifestano con la luce. Capaci di raggiungere il punto in cui non c'è piacere, trovano che non c'è niente che non piaccia loro. Poiché non c'è niente che non piaccia loro, raggiungono l'apice del piacere.

Usano l'interno per godere delle cose esterne, e non usano le cose esterne per godere dell'interno; infatti trovano spontaneamente piacere in loro stessi, e così han-

no una loro volontà, che è stimata dal mondo. Tutto ciò è essenziale al mondo, facendolo essere così com'è.

Essi non cercano un altro, ma se stessi; non cercano chiunque, ma il vero individuo. Quando lo raggiungono, ottengono tutto.

Perciò coloro che comprendono la logica delle funzioni mentali considerano i desideri, le voglie, le preferenze e le aversioni come semplici cose esterne. Niente dà loro piacere, niente li fa irritare, niente dà loro gioia, niente li rattrista. Ogni cosa è misteriosamente la stessa; niente è sbagliato, niente è giusto.

Esiste quindi una logica coerente per gli uomini e un comportamento coerente per le donne: non necessitano di un'autorità per essere nobili, non necessitano di patrimoni per essere ricchi, non necessitano di forza per essere potenti; non utilizzano beni materiali, non desiderano reputazione sociale, non considerano sicuro un basso status sociale e non considerano dannoso un elevato status sociale; in loro, corpo, spirito, energia e volontà si mantengono al proprio posto.

Il corpo è la casa della vita, l'energia è la base della vita, lo spirito è il controllore della vita: se uno dei tre perde la propria posizione, anche gli altri vengono danneggiati. Infatti, quando lo spirito è in posizione di guida, il corpo lo segue, con benefici risultati; quando il corpo è in posizione di guida, lo spirito lo segue, con malefici risultati. Gli uomini che vivono per la golosità e la lussuria sono posseduti e accecati dal potere e dal profitto, sono sedotti e incantati dalla fama e dallo status sociale, oltre ogni misura.

Quando occupi una posizione di potere nel mondo, allora la tua vitalità e il tuo spirito si impoveriscono quotidianamente, e alla fine si esauriscono, non ritornando più al corpo. Se ti chiudi interiormente e li chiudi fuori, essi non possono entrare. Per questa ragione hai talvolta problemi di distrazione e di dimenticanze.

Quando la vitalità, lo spirito, la volontà e l'energia sono calmi, essi ti riempiono quotidianamente e ti rendono forte. Quando sono iperattivi, si impoveriscono quotidianamente, facendoti invecchiare.

Quindi i saggi nutrono il loro spirito, utilizzano con delicatezza la loro energia, mantengono sani i loro corpi e procedono sulla Via. In questo modo seguono l'evoluzione di tutte le cose e rispondono ai cambiamenti di tutti gli avvenimenti.

Il loro sonno è senza sogni, la loro conoscenza è impalpabile, la loro azione è senza forma, la loro quiete è incorporea. Quando sono presenti, è come se fossero assenti; quando sono vivi, è come se fossero morti. Possono apparire e scomparire istantaneamente e possono avvalersi di fantasmi e di spiriti.

Le loro capacità vitali e spirituali li elevano alla Via, facendo in modo che la vitalità e lo spirito si espandano in tutta la loro efficacia senza perdere la fonte. Giorno e notte, senza interruzione, sono come delle sorgenti per gli esseri viventi. In tal modo armonizzano e producono le stagioni nel cuore.

Quindi il corpo fisico può morire, ma lo spirito non cambia. Usa l'immutabile per rispondere ai cambiamenti e non avrai più limiti. Ciò che cambia ritorna al senza-forma, mentre ciò che non muta vive per sempre nell'universo.

Dunque ciò che dà origine alla vita non nasce; ciò cui dà vita è ciò che nasce. Ciò che produce i cambiamenti non cambia; ciò che esso cambia è mutevole. Ecco perché gli Uomini Veri seguono la via dell'essenza.

Introduzione

Le favole, i racconti e le storie argute sono stati utilizzati dai saggi per migliaia di anni allo scopo di comunicare idee e impressioni alle menti ricettive. Essi sono particolarmente utili per spiegare quei concetti sottili che non possono essere espressi bene dalla logica formale e per provocare degli effetti immediati, aggirando i pregiudizi intellettuali dell'ascoltatore. In questa parte dell'antologia presentiamo numerosi esempi di simili racconti sapienziali.

Il primo gruppo è tratto dal *Lieh-tzu* (*Lie zi*), un noto classico, fonte di numerosi racconti popolari che hanno travalicato l'ambito taoista. Esistono varie ipotesi sulla datazione di questo testo, ma nessuna di esse è definitivamente attendibile da un punto di vista storico. Nel corso del tempo all'opera sono stati fatti commenti e aggiunte che hanno appiattito alcuni dei racconti, rendendo confuso anziché chiaro il loro significato profondo. Per questa antologia abbiamo tradotto le storie del *Lieh-tzu* in modo da presentare una sintesi del testo scritto e della tradizione orale.

Numerosi racconti del *Lieh-tzu* sono concisi e divertenti. Il primo che qui presentiamo, *Il dotto*, storia di Confucio e di due giovani, illustra i limiti dell'argomentazione logica, alludendo indirettamente a una modalità più ampia di consapevolezza. Raccontato come uno scherzo fatto a spese di Confucio, illustra come la logica, pur essendo coerente nei limiti dei propri postulati, sia inefficace o imprecisa in un contesto più ampio. Questa idea è oggi accettata nell'ambito della fisica, ma non vie-

ne generalmente applicata all'intera sfera della conoscenza, come invece accadeva nel Taoismo pratico.

Il secondo racconto, *La storia del vecchio Shang*, introdotto dalle osservazioni di Confucio, illustra la base metafisica dei poteri straordinari attribuiti alla concentrazione, nonché l'idea che il soggettivo e l'oggettivo siano relativi e che attraverso una reciproca influenza cambino e si evolvano.

Il povero e l'oro tratta dell'aspetto negativo della concentrazione. La storia dell'uomo che ruba l'oro conferma l'osservazione che un'eccessiva concentrazione su una singola cosa può farne trascurare un'altra di uguale o di maggiore importanza e che la focalizzazione su un solo aspetto di una situazione può nascondere altre importanti caratteristiche della realtà complessiva. Il racconto ci dice anche che la concentrazione su problemi metafisici a discapito del senso comune può essere nociva sia in questo mondo che nell'altro.

Anche il racconto *Reciprocità* tratta il tema della concentrazione unilaterale e della condanna della coscienza. In questo caso, il pregiudizio in questione, l'antropocentrismo, ha a che fare con la relatività delle cose importanti e dei punti di vista. Il Confucianesimo, come il Cristianesimo e il comunismo, è essenzialmente frutto di un pensiero antropocentrico. Il taoista *Lieh-tzu* con questa storia ridicolizza l'atteggiamento confuciano: un giovane a un banchetto di appagati festaioli attacca pesantemente il modo di pensare umano, mostrando come le convinzioni sull'ordine della natura riflettano preconcetti soggettivi e perdano la loro presunta validità quando vengano esaminati nella prospettiva dell'universale. Questa concezione è il fondamento dell'antico pensiero ecologico del Taoismo, che anticipa di migliaia di anni quello attuale dell'Occidente.

Il racconto sull'ascia perduta, *Il sospetto*, è un'altra storia sull'azione della soggettività, e sfiora argomenti molto attuali anche oggi. *Su e giù*, storia del signor Yin e del suo vecchio servo, illustra i meccanismi di compensazione e di equilibrio, la cui comprensione scaturisce da un punto di vista che si pone al di là delle conce-

zioni unilaterali. Gli ultimi due racconti del *Lieh-tzu* illustrano la tecnica dell'"astinenza del pensiero" e la distinzione tra l'aspetto temporale e l'aspetto atemporale della coscienza.

A questi racconti, tutti piuttosto brevi, seguono tre storie più lunghe di tipo agiografico tratte dalla letteratura posteriore. Di solito le concezioni accademiche e settarie dell'agiografia si basano sulla premessa che il soggetto della storia dev'essere descritto (realisticamente o fantasticamente) in modo da giustificare o da provare la sua autorità o la sua santità entro una determinata tradizione religiosa o culturale. Quando però si guarda oltre la superficie letteraria e si osserva la struttura dei racconti, diventa chiaro che certe agiografie contengono significati profondi legati ai principi e alle pratiche delle scienze spirituali.

La prima storia "biografica" che presentiamo, *La storia di Wan Baochang*, ha per protagonista un maestro di musica che visse sotto la dinastia Sui verso la fine del sesto secolo d.C. La musica destò un interesse fondamentale nella cultura cinese fin dall'antichità, e i taoisti in particolare le attribuivano un grande potere, così com'è illustrato nel brano a pagina 183. La vicenda del maestro Wan Baochang descrive il rapporto profondo esistente tra una società e la sua musica, relazione osservata sia dai confuciani sia dai taoisti antichi. Contiene inoltre un tradizionale ammonimento taoista (illustrato dalla separazione del maestro dalla moglie e dalla sua tragica fine) sul fatto che non esiste possibilità di successo quando la "scienza della vita", che si occupa dell'energia, diventa essa stessa una passione, divisa dalla "scienza dell'essenza", che è l'ultimo obiettivo dello spirito.

La storia successiva, *Le farfalle dorate*, narra di un immigrato giapponese vissuto sotto la dinastia cinese T'ang (619-905), probabilmente uno dei molti studenti e pellegrini giapponesi che vennero in Cina per apprendere le arti e le scienze e poterle sviluppare poi nella loro giovane nazione di Yamato (il Giappone). Il nome di questo individuo, Han Shih-ho (Han Shiho, in giappo-

nese Kan Shiwa), sembra indicare che egli discendesse da una famiglia cinese o coreana, così come succedeva in molte nobili dinastie del Giappone antico che si dedicavano a determinati mestieri. Kan Shiwa era un valente artigiano, l'attività professionale tradizionalmente praticata da molti taoisti. Benché la storia non lo dica, egli era certamente anche un cultore di arti marziali, un'altra arte legata al Taoismo, poiché faceva parte della guardia imperiale. La vicenda illustra varie idee taoiste; l'abilità di Kan Shiwa nel costruire modelli viventi di insetti, animali o uccelli rappresenta il potere di dominare la natura, il potere di infondere nella materia inerte (il corpo fisico) la vitalità, l'energia e lo spirito. Il rapporto tra il colore dei modelli artificiali e il "cibo" che l'uomo fornisce loro illustra il modo in cui la personalità viene formata dall'educazione e dalle influenze ambientali. Il racconto sulle farfalle dorate rappresenta la concezione taoista del "rendere uguali le cose" in termini mondani, attraverso la redistribuzione della ricchezza con mezzi non-violenti.

L'ultima storia di questa parte descrive la vita di Nieh Shih-tao (Nie Shidao), un eminente sacerdote di uno degli ordini taoisti. Il racconto contiene molti temi importanti tra cui l'idea che i migliori adepti si possono trovare soltanto tra uomini dotati di certe qualità interiori e che l'aspetto visibile del Taoismo è soltanto qualcosa che collega, in una gerarchia spirituale, il mondo umano a quello celeste; e la distinzione fra l'immortalità dello spirito e l'immortalità dell'energia. Attraverso la tipica "distorsione temporale" del Taoismo questa storia illustra la possibilità di una coesistenza di differenti modalità di esperienza negli esseri umani.

Racconti sapienziali

Il dotto

Un giorno Confucio stava passeggiando con alcuni discepoli quando incontrarono due ragazzi che discutevano. Confucio domandò loro di che cosa parlassero. Essi spiegarono che stavano discutendo del problema se il sole all'alba fosse più vicino e più lontano a mezzogiorno, o viceversa.

Uno dei due sosteneva che il sole, poiché era più grande all'alba e più piccolo a mezzogiorno, doveva essere più vicino all'alba e più lontano a mezzogiorno.

L'altro sosteneva che il sole, poiché faceva più freddo all'alba e più caldo a mezzogiorno, doveva essere più lontano all'alba e più vicino a mezzogiorno.

Confucio non seppe come dirimere la controversia. Allora i ragazzi lo derisero: «Chi diceva che sapevi tutto?»

La storia del vecchio Shang

Il vecchio Shang era un povero contadino il cui destino si rivelò il giorno in cui la sua misera dimora fu occupata da due giovani arroganti al servizio di un delinquente locale.

A quel tempo le famiglie ricche, dotate di molti seguaci e di molti lacchè, potevano farsi le leggi da sole. Alcune avevano al loro servizio migliaia di uomini armati. Il delinquente in questione era il capo di un simile clan e i suoi seguaci erano giovani bulli, appartenenti

alle famiglie benestanti locali, che passavano il tempo a vestirsi in modo sfarzoso, bighellonando, e facendo tutto quel che volevano.

Il capo del clan era famoso perché poteva rendere povero un ricco o ricco un povero con una sola parola o con un cenno del capo. Il governo stesso lo aveva sul libro paga, benché egli non avesse nessun riguardo per la legge e non contribuisse al benessere comune. Innumerevoli erano i giovani che erano stati feriti o uccisi in duelli scatenati per soddisfare le ambizioni di altri giovani illusi o per divertire il capo e la sua banda.

Il vecchio Shang pensò d'aver trovato una soluzione quando udì i due giovani che gli avevano occupato la casa parlare del loro capo. Il giorno dopo si recò al palazzo di quell'uomo malvagio, che era potente al punto che il governo lo finanziava affinché non tentasse una secessione dall'impero.

Quando il vecchio Shang arrivò al palazzo, fu accolto da risate e da grida di scherno. Chi era mai quel bifolco che osava avvicinarsi a loro? Certamente non poteva essere sfidato in qualche divertente duello e così i giovani decisero di vedere che effetto avrebbe fatto osservare un vecchio abbattersi al suolo dopo una caduta dal settimo piano del palazzo.

Portarono dunque il povero vecchio Shang sulla torre e gli dissero che il capo aveva offerto cento pezzi d'oro a chi si fosse gettato giù. Alcuni di essi lo schernirono dicendo che sarebbero stati loro a vincere il premio, e così il vecchio Shang si affrettò a saltare per primo.

I teppisti per un istante trattennero il respiro aspettandosi di vedere il vecchio andare incontro a morte sicura. Ma si accorsero che Shang ondeggiava come una piuma e atterrava senza danni.

Increduli, pensarono che si fosse trattato di un caso fortuito, dovuto forse a un improvviso colpo di vento.

Allora decisero di portare il vecchio sulla riva del fiume, dovè si trovavano pericolose e profonde rapide. Gli dissero che in fondo al fiume si trovava un'enorme perla e che il loro capo l'aveva offerta a chiunque l'avesse ripescata.

Il vecchio Shang si tuffò nella corrente senza un attimo di esitazione e, poco dopo, riemerse tenendo in mano la perla.

Questo non poteva essere un altro caso fortuito, e perciò il vecchio fu accompagnato al palazzo tra gli ospiti del padrone di casa.

Non molto tempo dopo scoppiò un incendio nel magazzino, e il capo disse ai suoi uomini che avrebbe ricompensato chiunque avesse messo in salvo la sua seta. Il vecchio Shang si precipitò nel magazzino in fiamme e ne uscì incolume con la seta.

A questo punto i teppisti si convinsero che il vecchio Shang fosse un mago illuminato e gli chiesero perdono per averlo preso in giro. Dissero: «Ti abbiamo fatto degli scherzi, ignorando che tu fossi uno di coloro che praticano il Tao. Ti abbiamo deriso, non sapendo che tu fossi un uomo dedito alla vita spirituale. Penserai che siamo ignoranti, ciechi e sordi, ma vogliamo interrogarti sulla Via».

Il vecchio Shang rispose: «Volete dire che stavate scherzando?».

Quando questo fatto fu raccontato a Confucio, egli dichiarò: «Chi è perfettamente sincero può influenzare le cose. Il vecchio Shang credeva sinceramente in quello che gli veniva detto, e le cose non tradirono la sua fiducia. Quanto più efficace sarebbe stata la forza della verità e della sincerità se avesse albergato da entrambe le parti! Prendetene nota».

Il povero e l'oro

Un povero decise un giorno di diventare ricco e così si mise vestito e cappello e si recò in città.

Appena giunse al centro della città pensando al modo di accumulare ricchezze, gli accadde di vedere qualcuno che trasportava una grossa quantità d'oro.

Si avvicinò e ne rubò un po', ma fu catturato mentre tentava la fuga.

Il magistrato gli domandò: «Come potevi pensare di farla franca con tutta quella gente attorno?».

«Io ho visto solo l'oro,» rispose l'uomo «non ho visto la gente.»

Reciprocità

Un uomo diede un grande banchetto per un migliaio di ospiti. Quando furono offerti pesci e polli, esclamò: «Il Cielo è davvero generoso con gli uomini, fa crescere i cereali, i pesci e i polli per il loro uso!». Tutti gli ospiti furono d'accordo con lui.

Seduto nel posto più lontano della sala si trovava un ragazzo dodicenne che si fece avanti e disse: «Non è come tu dici, signore. Nell'universo tutti gli esseri viventi sono alla pari con noi. Nessuna specie è superiore o inferiore a un'altra, ma semplicemente ognuna si mette in rapporto alle altre in base alla sua intelligenza e al suo potere. Ognuna mangia l'altra, ma questo non significa che le specie siano state create l'una al servizio dell'altra. Gli uomini prendono ciò che è commestibile e lo mangiano, ma questo non vuol dire che sia stato prodotto per loro. Se così fosse, dato che le zanzare ci pungono e le tigri e i lupi ci divorano, dovremmo forse concludere che siamo stati creati per le zanzare, o per essere mangiati dalle tigri e dai lupi?».

Il sospetto

C'era un uomo che aveva perduto un'ascia e sospettava che il figlio di un vicino gliel'avesse sottratta. Osservando il giovane che camminava, si convinse che aveva proprio l'andatura di un ladro. Il ragazzo sembrava un ladro e parlava come un ladro; tutte le sue azioni dimostravano che aveva rubato l'ascia.

Un giorno l'uomo ritrovò l'ascia. Dopo d'allora, osservò che il giovane non si comportava più come un ladro.

Su e giù

Il signor Yin dello stato di Chou era un ricco uomo d'affari. Gli uomini al suo servizio lavoravano senza posa dalla mattina alla sera.

Fra loro c'era un vecchio che, sebbene avesse esaurito le proprie forze, lavorava più duramente degli altri. Di giorno faticava gemendo e sospirando, e di notte si addormentava totalmente esausto.

Quando dormiva, il suo spirito si rilassava e si espandeva. Ogni notte sognava di essere un re, un capo di stato, un comandante, che andava dove voleva, che si divertiva nella sue ville, che appagava ogni suo desiderio, e così si sentiva pieno di gioia. Poi si svegliava e tornava a lavorare.

Quando qualcuno lo compativa per la fatica che sopportava, rispondeva: «Gli uomini vivono anche cent'anni, ma metà di giorno e metà di notte. Di giorno io vivo come uno schiavo e non posso negare che sia penoso. Di notte, però, sono un re e la mia gioia è incomparabile. Dunque, perché dovrei lamentarmi?».

Anche il signor Yin, occupandosi dei suoi affari e pensandoci di continuo, affaticava il corpo e la mente e di notte si addormentava sfinito. Ogni notte sognava di essere un servo che svolgeva un lavoro dopo l'altro e che riceveva insulti e rimproveri senza soste. Perciò, dormendo, parlava, gemeva e si lamentava di continuo.

Insoddisfatto di questa situazione, consultò un amico. E questi gli disse: «Tu hai una posizione e una ricchezza superiori a quelle di tanti altri, ma di notte sogni di essere un servo. L'alternanza di sofferenza e di piacere è normale; ma se pensi di poter provare piacere sia nel lavoro sia nei sogni, credo che tu stia chiedendo troppo».

Udito ciò, il signor Yin alleggerì i compiti di coloro che lavoravano per lui e ridusse i propri impegni, e così tutti trovarono un po' di sollievo.

Amnesia

Hua-tzu, raggiunta la mezza età, fu colto da amnesia. La sera non ricordava ciò che aveva fatto di giorno, e la mattina non ricordava ciò che aveva fatto la sera. Per strada scordava di camminare, a casa si dimenticava di stare seduto. Non aveva coscienza di ciò che aveva fatto un istante prima e, più tardi, non avrebbe ricordato ciò che stava facendo ora.

Tutta la famiglia soffriva di questa situazione. Chiamarono quindi un indovino perché diagnosticasse la malattia, ma non ci fu una risposta soddisfacente. Chiamarono poi uno sciamano, perché lo esorcizzasse, ma il male non si arrestò. Chiamarono infine un medico, perché lo curasse, ma non ci fu nessuna guarigione.

A quel punto un confuciano dichiarò che avrebbe potuto guarirlo, e la moglie e i figli di Hua-tzu gli offrirono metà dei loro averi per una cura adatta. Ma il confuciano disse: «Questa non è una malattia che si possa curare con le divinazioni, con gli esorcismi o con le medicine. Cercherò di trasformare la sua mente e di cambiare i suoi pensieri nella speranza che migliorerà».

Quindi il confuciano mise alla prova il malato. Gli tolse i vestiti, esponendolo agli elementi, e Hua-tzu li cercò. Gli fece soffrire la fame e Hua-tzu domandò del cibo. Lo chiuse da solo al buio e Hua-tzu cercò la luce. Allora il confuciano annunciò gioiosamente ai figli: «Questa malattia può essere curata. Il mio rimedio, però, è segreto e non può essere rivelato a nessuno. Vi prego quindi di allontanare tutti e di lasciarmi solo con lui per sette giorni». Così fece la famiglia, e nessuno seppe che cosa facesse il confuciano. Ma un bel giorno la malattia di cui Hua-tzu aveva sofferto per anni se ne andò.

Quando Hua-tzu si riprese, montò in collera. Scacciò la moglie, punì i figli e inseguì il confuciano con una scure. La gente del luogo lo fermò e gli chiese il motivo del suo comportamento. Egli rispose: «Nella mia amnesia mi sentivo tranquillo e libero, inconsapevole dell'esistenza o dell'inesistenza del cielo e della terra. Ora

che sono di nuovo consapevole, sono assalito da una gran confusione per tutti gli anni trascorsi nella gioia e nel dolore, tra vittorie e sconfitte, colmi di amore e di odio. Ho paura che le vittorie e le sconfitte, le gioie e i dolori, l'amore e l'odio turberanno di nuovo la mia mente. Non avrò mai più un momento di oblio?».

La malattia

Lung Shu disse al medico Wen Chi: «La tua arte è sottile. Io ho una malattia, puoi curarla?».

Il medico rispose: «Lo farò se mi descriverai i sintomi».

Lung Shu spiegò: «Quando l'intero villaggio mi loda, non lo considero un onore; quando l'intera contea mi biasima, non lo considero una vergogna. Le vittorie non mi rallegrano e le perdite non mi rattristano. Guardo alla vita come alla morte, alla ricchezza come alla povertà. Considero gli altri come porci e me stesso come gli altri. A casa mia mi sento come in una locanda e guardo al mio villaggio come a un paese di stranieri. Afflitto come sono le ricompense non mi incoraggiano e le punizioni non mi scoraggiano. Non sono turbato né dalla crescita né dal declino, né dai guadagni né dalle perdite; non mi commuovono né la pena né la gioia. Perciò non posso essere utile al mio paese, non sono in grado di avere amici, non so gestire la mia famiglia né farmi ubbidire dai miei servi. Che malattia è questa? Esiste una cura?».

Il medico ordinò a Lung Shu di mettersi in piedi contro luce mentre egli gli osservava il petto. Dopo un po' disse: «Oh, vedo il tuo cuore, ed è vuoto! Sei quasi un santo. Sei cavità del tuo cuore sono aperte, solo una è chiusa. Forse per questo tu pensi che la saggezza sia una malattia. Ma la mia arte è superficiale e non può guarire questa malattia».

La storia di Wan Baochang

Le origini di Wan Baochang (Pao-ch'ang) sono ignote. Era un genio dotato per la musica e per ogni strumento musicale.

Una volta, mentre si trovava nella foresta, vide, sopra carri solennemente adornati, un gruppo di dieci persone vestite con abiti sontuosi. Erano ferme, come se attendessero qualcuno.

Wan si mosse per allontanarsi, ma quelle gli fecero cenno di avvicinarsi. Quando fu vicino, gli dissero: «Tu hai una natura musicale, e suoni otto tipi di strumenti in quest'epoca degenerata, per salvare la musica da un'imminente corruzione. Ma non conosci i suoni e perciò Dio ha mandato noi dal più alto cielo per insegnarti i suoni misteriosi e sottili».

Gli ordinarono di sedersi e gli insegnarono la musica del tempo, i suoni dell'ordine e del disordine. Gli spiegarono ogni particolare e Wan memorizzò tutto. Poi, il gruppo degli Immortali risalì in cielo e Wan tornò a casa. Quando varcò la soglia, scoprì che era stato via cinque giorni. Quindi si mise a studiare tutta la musica del mondo.

Verso la fine del sesto secolo, sotto le dinastie Zhou settentrionale e Sui, Wan ottenne riconoscimenti per il suo talento e per le sue conoscenze eccezionali. Tuttavia non lavorò per il governo e visse una vita da artista.

Agli inizi del 590, quando un nobile scrisse una composizione musicale e la sottopose al giudizio imperiale per farla adottare come musica di corte per la nuova dinastia Sui, l'imperatore Wen convocò Wan per un consulto. Ascoltata l'opera, Wan disse: «Questo è il suono della rovina di una nazione: triste, amaro, fugace, frammentario. Non è un suono di autentica eleganza. Non può essere musica classica».

L'imperatore gli fece costruire degli strumenti musicali. Tutti gli strumenti che egli costruì avevano una tonalità bassa, a differenza di quelli in uso fino ad allora. Wan affermò anche che esisteva una musica rituale dell'antica dinastia Chou (risalente a quasi duemila anni

prima) che nessuno esperto era più stato capace di comprendere. Quando egli compose un brano in questo stile, tutti lo derisero, ma, quando lo eseguì, tutti rimasero meravigliati.

Successivamente riparò innumerevoli strumenti musicali, ma il tono che ne ottenne era elegante e sereno, non in accordo con i gusti popolari; quindi non diventò mai alla moda.

Quando Wan ascoltò una composizione musicale intitolata *Per sempre*, si mise a piangere e disse: «È licenziosa, rozza e triste; non passerà molto tempo che ovunque gli uomini si uccideranno a vicenda».

Ora, a quel tempo, c'era la pace nell'impero e l'economia era fiorente; perciò, chi udì le parole di Wan pensò che egli si sbagliasse. Ma, alla fine dell'era dei Grandi Lavori [618, quando la dinastia Sui crollò], le parole di Wan si avverarono.

Wan Baochang non ebbe figli e fu abbandonato dalla moglie. Morì solo e sofferente, dicendo che era stato punito dal cielo per essersi lasciato coinvolgere troppo appassionatamente dal mondo.

Le farfalle dorate

Al tempo dell'imperatore Mu-tsung (Muzong) della dinastia T'ang, nel nono secolo, tra i membri della guardia imperiale si trovava un giapponese che si chiamava Kan Shiwa.

Egli era un eccezionale scultore. Sapeva modellare qualsiasi uccello e poteva fare in modo che bevessero l'acqua, che saltellasse, che allungasse il collo, che cantasse e così via, e tutte le sue opere erano meravigliose e affascinanti. Metteva negli uccelli dei meccanismi cosicché questi, oltre ad avere piume colorate, potevano volare fino a trenta o sessanta metri in aria.

Inoltre Shiwa scolpiva gatti in grado di fare ancora di più: potevano correre ed acchiappare gli uccellini.

Ora il capitano delle guardie pensò che queste capacità fossero straordinarie e ne scrisse all'imperatore.

Questi convocò Kan Shiwa e fu anch'egli conquistato dalla sua abilità.

L'imperatore gli domandò se potesse scolpire qualcosa di più stupefacente e Shiwa rispose che avrebbe costruito «un palco per vedere i draghi».

Alcuni giorni più tardi il palco era pronto. Era alto sessanta centimetri e sembrava una normale predella. Vedendolo, l'imperatore chiese cosa avesse mai di straordinario. Shiwa gli rispose che se ne sarebbe accorto salendovi sopra.

Con un po' di timore, l'imperatore vi montò sopra. E subito apparve un enorme drago in cielo. Era grande circa il doppio di un uomo e aveva squame, criniera, fauci e corna; volava tra le nuvole, cavalcava nella nebbia, e danzava nel cielo. Nessuno avrebbe potuto pensare che fosse stato costruito da un uomo.

L'imperatore era sbalordito. Saltò di colpo giù dalla piattaforma e disse: «Bello, bellissimo... ma ora portalo via!».

Strano a dirsi, nel momento in cui scese dal palco, il drago scomparve. E tutto fu smontato.

Shiwa chiese scusa all'imperatore per averlo spaventato e si offrì di costruire qualcosa di piacevole.

L'imperatore, dopo aver chiarito che non si era spaventato ma solo sorpreso, gli domandò che cosa volesse fare.

«Qualcosa di piccolo» rispose Shiwa. Tolsse una scatola dalla tasca e l'aprì, mostrando degli insetti rossi.

«Che cosa sono?» domandò l'imperatore.

«Sono come ragni, e catturano le mosche.»

«Sono vivi?» domandò l'imperatore, stupito del loro realismo.

«No, sono fatti a mano.»

«E perché sono rossi?»

«Perché li nutro con polvere di cinabro,» rispose Shiwa «se li nutri con zolfo, sarebbero gialli e se li nutri con polvere di perle, sarebbero color perla.»

L'imperatore domandò che cosa sapessero fare quegli insetti. E Shiwa rispose: «Danzeranno per vostra Maestà. E, affinché vostra Maestà possa vedere la dan-

za, ho invitato i musicisti a suonare *La canzone di Liang-chou*, che è il canto preferito dagli insetti». Mentre i musicisti si preparavano a suonare, i ragnetti rossi uscirono dalla scatola e si sistemarono in cinque file. Pronti in questa formazione, aspettavano l'inizio della musica.

Quando l'orchestra incominciò a suonare, i ragni incominciarono a danzare al ritmo della musica. Prima avanzarono, poi indietreggiarono, quindi si allinearono ad angolo e infine formarono un cerchio.

La coreografia era davvero bella, e somigliava ai disegni complicati e pittorici di un broccato, davvero stupefacente. Contemporaneamente i ragni emettevano a tempo di musica un suono simile al ronzio delle mosche.

Quando la musica finì, gli insetti tornarono nella loro posizione iniziale su cinque file; s'inchinarono all'unisono davanti all'imperatore e rientrarono ordinatamente nella scatola.

L'imperatore era estasiato. Shiwa spiegò che i ragni erano capaci di catturare gli insetti. Per dimostrarlo, ne prese uno e se lo mise sul palmo di una mano; poi mirando a una mosca vicina a un albero, ordinò: «Prendila!». Il ragno afferrò la mosca come un falco cattura un passero. Anche gli altri ragni si misero a catturare mosche saltando sulle spalle dei presenti o balzando in aria. Infine tornarono uno a uno sul palmo della mano di Shiwa.

L'imperatore era meravigliato. Ricompensò Shiwa con una gran quantità d'argento, che egli distribuì tra i poveri della città. Così si diffuse la voce che fosse un Immortale venuto dalle Isole dei Beati del Mar Orientale. Ma, al culmine della fama, Shiwa scomparve dalla guardia reale e nessuno più lo vide.

Frattanto, l'imperatore Mu-tsung aveva piantato nei suoi giardini delle bellissime e lussureggianti peonie, che riempivano di profumo il palazzo. Di sera, miriadi di farfalle danzavano e s'inseguivano tra i fiori.

Stranamente, le farfalle erano tutte dorate o color perla, e con la loro abbagliante magnificenza avevano trasformato il palazzo in un luogo paradisiaco. Di sera

comparivano a stuoli, ma la mattina non se ne trovava più nemmeno una.

Ogni sera le dame di corte gareggiavano a vicenda per catturare queste bellissime farfalle, cosa che era molto facile. Poi le legavano con fili di seta al petto o ai capelli.

Le farfalle colorate, usate come ornamenti, erano molto graziose, ma la mattina perdevano tutto il loro splendore. Quindi, di giorno le dame le toglievano dai loro abiti. La sera successiva le farfalle sarebbero tornate nuovamente in vita facendo balenare il loro scintillio danzando tra i fiori.

L'imperatore Mu-tsung passeggiava felice nei giardini: amava catturare centinaia di farfalle per liberarle nelle stanze del palazzo e vedere le dame che le inseguivano.

Faceva questo gioco tutte le sere, senza mai stancarsene, finché un giorno le farfalle non fecero ritorno al giardino fiorito. L'imperatore e le sue dame pensarono di averle catturate tutte, ma non era così. Infatti, in città, ovunque ci fossero dei fiori, ecco che comparivano queste strane e meravigliose creature. Era facile catturarle, soprattutto tra le piante e gli alberi dei poveri. Così costoro le prendevano e le vendevano ad alto prezzo ai ricchi, comprandosi in cambio ciò di cui avevano necessità per vivere.

Un giorno l'imperatore si recò nella stanza del tesoro per prendere un piatto d'oro. Ma si accorse che quel prezioso oggetto era stato fatto a pezzi, così come altri oggetti d'oro e di perle.

In mezzo ai frammenti riuscì a intravedere la forma di una farfalla, e capì allora che quegli insetti erano un prodigio di Kan Shiwa. Immediatamente fece cercare l'uomo in tutto il palazzo, ma non ne trovò traccia. Poi lo fece cercare in tutta la città, nei viali e nei vicoli, ma il mago non fu mai più ritrovato.

E le farfalle non fecero più ritorno.

La storia di Nieh Shih-tao

Nieh Shih-tao, soprannominato "colui che ha penetrato il sottile", era un uomo brillante, semplice e sincero. Modesto e prudente nei discorsi e nel comportamento, si prese cura dei genitori fino alla loro vecchiaia e fu molto rispettato nella sua comunità. Ancora giovane, divenne il discepolo di uno di coloro che andavano oltre le convenzioni. A tredici anni, fu ordinato sacerdote taoista e a quindici anni ricevette un segno che diede inizio alla sua ricerca per coltivare la realtà.

Egli stesso raccontò che mentre stava consultando dei testi taoisti, lesse che si consigliava di mangiare resina di pino e così, per raccogliercela, decise di salire sulla Montagna delle Cento Braccia con un confratello taoista.

La montagna era molto ripida ed alta, e dalla sua sommità si dominavano le quattro direzioni. La notte i due taoisti si riposarono sotto un gruppo di pini in cima alla montagna; il cielo era chiaro, la luna scintillava. All'improvviso udirono della musica celestiale provenire da sud-est, dalla Montagna della Nuvola Rossa che, benché lontana dieci miglia, sembrava vicinissima così come le altre cime lontane attraverso cui la musica sembrava passare.

A un certo punto la musica si fermò per un istante, ci furono tre colpi di tamburo e infine si sentì il suono di un'intera orchestra. Benché gli strumenti a percussione battessero il ritmo, era impossibile individuare la melodia. I suoni erano alti e chiari, diversi da quelli comuni, e continuarono da mezzanotte sino all'alba. Alla fine, al canto del gallo, si fermarono.

I due seppero più tardi che anche gli abitanti ai piedi della montagna avevano udito la musica. Il confratello di Nieh raccontò: «Mentre stavamo raccogliendo erbe magiche, abbiamo udito all'improvviso una musica celestiale. Questo significa che le nostre intenzioni sono state approvate dal Cielo ed è un segno che raggiungeremo il Tao».

In seguito Nieh si recò a Nanyue, la Montagna Sacra

meridionale, dove si prostrò davanti agli altari della Purezza di Giada e della Giada Blu del Cielo Luminoso. Poi si recò all'Osservatorio degli Immortali ed entrò nella Fonte dello Spirito dell'Aperta Chiarezza.

Era ormai primavera ed egli seppe che il vecchio eremita Ts'ai (Cai), un famoso adepto dei secoli passati, non viveva lontano. Gli dissero che lì c'erano strani fiori e alberi e che i boscaioli talvolta vedevano l'eremita.

Nieh Shih-tao, entusiasta all'idea di incontrare Ts'ai, digiunò per sette giorni in modo da purificarsi, poi una mattina presto si alzò e si inoltrò da solo tra le montagne.

Avanzando, percepì un insolito profumo di fiori. Prima di rendersene conto, era già sera, ed egli si trovò in una estesa valle fluviale. Vide un boscaiolo seduto in riva al fiume, affrettò il passo per poterlo raggiungere, ma quello si alzò, raccolse una fascina di legna e si allontanò.

A un certo punto si voltò e vide Nieh, allora posò a terra la fascina e domandò: «Dove stai andando tutto solo?».

Nieh rispose: «Vorrei apprendere la via del Tao e trovare gli Immortali. Ho saputo che Ts'ai si trova su queste montagne e vorrei incontrarlo».

«Il rifugio di Ts'ai è molto lontano, e non si può raggiungere.»

«Sono ormai giunto fin qui, arrampicandomi tra i rovi e i dirupi, non mi importa di attraversare alte montagne, non mi importa la distanza.»

«Comunque, è troppo tardi: sta scendendo la notte. Vai avanti attraverso questa montagna e troverai una casa dove potrai dormire.»

Nieh seguì il boscaiolo, che all'improvviso entrò nel fiume. L'acqua sembrava bassa, ma quando Nieh vi entrò scoprì che era molto profonda e che c'era una forte corrente. Perciò non osò attraversarla.

Il boscaiolo gli gridò: «Potrai attraversare questo fiume più avanti». E scomparve alla vista.

Nieh proseguì per parecchie miglia e vide in lontananza una capanna, con un'aia in cui si trovavano polli

e cani. Avvicinandosi, scorse un uomo pallido, un contadino di circa trent'anni che viveva da solo.

Quando l'uomo vide Nieh, pensò che era strano vedere qualcuno viaggiare solo su quelle montagne. E disse: «I guai arrivano tutti insieme. Dove stai andando?».

Nieh rispose: «Sto cercando l'eremo di Ts'ai».

«Hai incontrato un boscaiolo?»

«Sì.»

«Quello era Ts'ai.»

Nieh si prostrò in preghiera e disse: «Quando un povero ignorante incontra un Immortale e non lo riconosce, vuol dire che era prestabilito così».

Era ormai notte, sulle foreste era calato il buio. Nieh non sapeva dove fermarsi.

L'uomo gli domandò: «Da dove vieni?».

Nieh raccontò la sua storia e la sua ricerca della verità. Allora l'uomo lo invitò in casa e lo fece mettere vicino al focolare.

Poi disse: «Mi dispiace di non aver provviste qui in montagna».

Nieh rispose: «Sto digiunando da molto tempo e non ho fame». Vide una pentola accanto al fuoco e, coperte, alcune tazze gialle di porcellana.

L'ospite disse: «Puoi bere ciò che trovi nelle tazze, a tuo piacimento».

Nieh tolse il coperchio a una tazza e vide che conteneva del tè. L'ospite lo invitò a versarci dell'acqua calda e a bere.

Bevendo il tè, Nieh scoprì che era più forte e più saporito di quello normale. Dopo un po' volle bere dell'altro tè e cercò di togliere il coperchio a un'altra tazza, ma non poté farlo. Tentò con le altre tazze, ma tutte resistevano. Intuendo di non trovarsi in una casa normale, non disse più nulla.

La mattina successiva, l'ospite, che dormiva in un'altra stanza, non si alzò. Ed il fuoco si era spento. Ancora a letto, l'uomo disse: «In questo posto solitario e desolato, non ho niente da offrirti. Ci sono altre case più avanti: ti conviene andare laggiù».

Nieh proseguì per un paio di miglia e non vide case

ma gole e rocce. A un certo punto si accorse che aveva perso la strada. Vagò per una decina di miglia finché non scorse un vecchio.

Nieh e il vecchio si sedettero su una roccia piatta, il vecchio gli chiese che cosa facesse su quelle montagne. Nieh raccontò la sua storia. Il vecchio disse: «Il maestro Ts'ai e suo figlio vivono quassù. Ieri notte hai dormito con il figlio».

Il vecchio aggiunse: «Sei vicino al Tao, ma non sei ancora pronto. Devi restare su queste montagne senza bere e mangiare: per quanto tempo potrai farlo?».

Poi colse lo stelo di una pianta e lo diede a Nieh. Aveva un colore rossastro ed era lungo più di un trenta centimetri. Nieh lo masticò e scoprì che era dolce e delizioso. Il vecchio gli fece bere dell'acqua di fonte.

Quando Nieh rialzò il capo dopo aver bevuto alla fonte, si accorse che il vecchio era sparito. Era stupito, ma, dopo aver bevuto il tè e mangiato la pianta, si sentiva più forte e più leggero di quando era arrivato.

Voleva seguire il sentiero per cercare un posto dove riposarsi, ma il sentiero era coperto di rovi ed era impossibile proseguire.

Allora tornò all'Osservatorio degli Immortali, dove i sacerdoti taoisti si sorpresero di vederlo e gli dissero: «Questo osservatorio è vicino alla rupe spirituale, ma ci sono bestie feroci e velenose e quindi raramente è possibile proseguire da soli. Ci stupimmo quando tu partisti improvvisamente un mese fa e ci siamo preoccupati a lungo».

«Ma io sono partito solo ieri ed è trascorsa solo una notte!» esclamò Nieh.

Poi raccontò il suo incontro con il boscaiolo e parlò della capanna in cui aveva passato la notte e dell'incontro con il vecchio. I sacerdoti erano impressionati. Dissero: «Stando qui, abbiamo studiato il Taoismo e sappiamo della reale esistenza umana di Ts'ai, ma non l'abbiamo mai visto. Se tu hai visto lui e suo figlio, il Tao è già dentro di te. Quanto al vecchio, si dice che anche la reale forma umana dell'antico maestro P'eng sia nascosta fra queste montagne, e forse quel vecchio è

lui. Appena salito sulle montagne, tu hai incontrato tre Immortali e hai trascorso un giorno e una notte che equivalgono a un mese del nostro mondo mortale. Evidentemente, a questo risultato ti ha portato la pratica che hai seguito».

Anche Nieh fu stupito. Rimase presso l'osservatorio per anni. Poi decise di ritornare nel paese natale, perché i suoi genitori erano diventati vecchi. Così tornò nell'eremo montano vicino alla casa dove era vissuto da giovane.

Quando saliva sulle montagne a raccogliere legna ed erbe, le tigri e i leopardi che incontrava abbassavano le orecchie e scodinzolavano, accucciandosi. Nieh poteva accarezzarli e parlar loro, ed essi si rialzavano e lo seguivano. Talvolta legava erbe o fascine sulle loro groppe e gli animali gliele portavano a casa.

Vi sono molti esempi di come chi segue la Via sia in grado di domare gli animali feroci. Un monte vicino all'abitazione di Nieh era noto per la presenza di bestie feroci che non attaccavano gli umani. Questo fatto naturalmente veniva attribuito all'influenza di Nieh.

I genitori gli chiesero quali benefici avesse tratto dai suoi viaggi di studio, ed egli raccontò loro tutta la storia. I due vecchi erano felici non solo perché ricevevano le sue cure materiali, ma anche perché venivano arricchiti dalla sapienza del Tao. Si consideravano molto fortunati ad essere i genitori di un simile giovane.

In seguito Nieh, avendo sentito dire che il maestro Mei e il principe Siao vivevano sulla Montagna del Pozzo di Giada dove erano stati visti da molte persone, si rimise in viaggio. Il primo, Mei Fu, era stato un ufficiale; il secondo, Siao Tzu-yun, era stato un principe della dinastia Liang (sesto secolo d.C.). Quando il governatore del loro distretto era scappato in seguito alla ribellione dell'infame Hoi Ching, intere famiglie si erano rifugiate sulle montagne e i nostri due adepti avevano entrambi realizzato il Tao lassù.

Nieh rimase un po' presso l'Osservatorio del Puro Spazio sulla Montagna del Pozzo di Giada. Ma, poiché desiderava vedere Mei e Siao, proseguì il viaggio. Partì

deciso e si addentrò profondamente tra le montagne. All'improvviso vide un uomo vestito di mussola, con un cappello di seta nera. Dimostrava circa cinquant'anni.

Nieh lo salutò e gli domandò chi fosse. Dapprima l'uomo rispose che era un contadino e chiese a Nieh dove stesse andando. Nieh spiegò che stava cercando il maestro Mei e il maestro Siao. Il contadino disse: «Ho capito che sei molto determinato nella ricerca del Tao tra queste famose montagne. Ma non è facile. Se vuoi vedere i due maestri, posso portarti da loro. Le tue imprese passate sono pure e consentono al tuo nome di comparire nel Registro di Giada. Tuttavia, per raggiungere la meta finale, devi ancora attraversare il mondo».

E aggiunse: «Io sono Hsieh T'ung-hsiu (Xie Tongxiu). Forse non mi conosci, perciò mi presento. Sono vissuto per tre secoli sulle montagne con gli Immortali P'eng e Ts'ai. So che sei giunto alla Fonte della Chiara Consapevolezza. Io ho ricevuto l'incarico dal maestro del Fiore Orientale di sorvegliare le terre e le foreste della Montagna del Pozzo di Giada, nonché i santuari dell'Osservatorio del Puro Spazio; perciò noi due abbiamo già un legame spirituale. Ecco perché ci siamo incontrati. Quanto al maestro Mei e al maestro Siao, sono stati chiamati dal re del Cielo della Piccola Esistenza, e credo che non torneranno presto, perciò è inutile aspettarli».

Nieh s'inclinò rispettosamente e disse: «I mortali nel mondo ordinario cercano il Tao nel modo sbagliato, congelando il loro spirito e concentrando i loro pensieri dalla mattina alla sera senza mai raggiungere la meravigliosa essenza. Sono come uomini alla deriva in un oceano senza rive. Questo inatteso incontro con te è davvero una grande fortuna per me, poiché ho visto finalmente un maestro del Tao».

T'ung-hsiu rispose: «La tua devozione sincera è commovente. Il tuo compito nel mondo non è ancora terminato, perciò ti mostrerò la via del ritorno attraverso le montagne. Andiamo a casa mia».

Nieh lo seguì per un paio di miglia. All'improvviso vide una capanna con due stanze, ordinate e pulite. Dentro si trovavano sedie basse e un pentolino dove bolliva

dell'acqua era sul fuoco. Sembrava lo studio di un dotto solitario.

T'ung-hsiu fece entrare Nieh e lo fece sedere su un cavallo di legno. Lui si sedette su un cervo di pietra bianca. All'improvviso entrò un bambino che diede a Nieh una tazza d'acqua calda. Bevutala, Nieh si sentì riposato e tranquillo.

T'ung-hsiu gli porse un libro, dicendo: «Questo è il Libro Basilare. Se lo studierai diligentemente, otterrai l'essenza della realtà».

Nieh avrebbe desiderato rimanere in quel luogo per apprendere ogni segreto, ma T'ung-hsiu, indovinando i suoi pensieri, disse: «I tuoi genitori sono vecchi e, benché tu abbia un fratello che potrebbe prendersi cura di loro, non posso importi di restare se desideri rimetterti in viaggio per approfondire i tuoi studi. Ho un discepolo che vive su una montagna; se passi da lui, portagli un mio messaggio e mostragli il Libro Basilare. Allora sarai in grado di capire il suo significato. Ma, se non vedrai nessuno, getta il Libro nella caverna che si trova al di sopra del burrone e incidi il mio messaggio su una roccia. Allora il mio discepolo ti insegnerà la Via essenziale».

Dette queste parole, T'ung-hsiu congedò Nieh. Di colpo il maestro scomparve e lo stesso Nieh si trovò nei pressi del luogo da cui era partito. Ritornò all'Osservatorio del Puro Spazio, dove i sacerdoti taoisti gli dissero stupiti che era stato via per sette giorni. Dov'era andato?

Nieh raccontò loro l'intera storia, e due dei sacerdoti furono così eccitati che gli chiesero il permesso di tornare indietro con lui. Insieme raggiunsero il luogo dell'incontro precedente: le rocce e la vegetazione erano come prima, ma la capanna era scomparsa. La cercarono inutilmente per tutto il giorno, poi tornarono all'osservatorio.

Comunque, Nieh aveva il Libro Basilare, che parlava dei segreti dei metodi esoterici usati dalla Regina Madre della Corte Celeste per formare e per educare la comunità degli Immortali. Quando questi ultimi li apprendevano, ottenevano il potere di salire in cielo;

quando li apprendevano i mortali, potevano partecipare sulla terra al Governo Interiore. C'erano però alcuni punti oscuri, quindi si recò all'Osservatorio della Realtà e rimase lì per un mese cercando le tracce del discepolo di Hsieh T'ung-hsiu.

Alcuni uomini gli dissero che un eremita viveva vicino al burrone che T'ung-hsiu aveva menzionato, ma nessuno ne conosceva il nome. Nieh si recò varie volte sulle montagne per cercarlo, ma non lo trovò mai. Alla fine, fece ciò che T'ung-hsiu gli aveva detto: gettò il libro nella caverna e incise il messaggio su una roccia. Quindi sognò che un maestro chiamato Fungo Sacro, il discepolo di T'ung-hsiu, gli insegnava dei metodi che gli aprivano la mente. E si svegliò.

Un anno dopo, ritornò nell'eremo vicino al paese natale e lì visse per più di vent'anni. Considerava Ts'ai, P'eng e Hsieh i suoi maestri occulti, e sovrintese personalmente alla raccolta di racconti su questi Immortali che si andavano accumulando sia tra i sacerdoti taoisti sia tra la gente normale.

Nieh Shih-tao fu infine riconosciuto come un adepto taoista di grandi poteri, rispettato da tutti. Gli veniva chiesto di intercedere con le preghiere ed ebbe più di cinquecento discepoli, di cui almeno quindici divennero adepti e onorarono la Scuola Mistica. Molte persone gli chiedevano di poter studiare con lui ed egli le istruì secondo la loro natura e la loro sensibilità. Morì a sessantotto anni, ma di tanto in tanto, come molti altri adepti, fu visto riapparire nel mondo.

Lü Yen (Lü Yan), comunemente noto nel folklore come Lü Tung-pin (Lü Dongbin), è anche chiamato Lü Tsu (Lü Zu), ossia il "Patriarca Lü", in considerazione del suo posto nella storia taoista come antenato della scuola della Realtà Completa. Secondo la tradizione taoista, visse sotto la dinastia Tang (618-905 d.C.). Alcuni studiosi collocano la sua nascita verso il 646, ma altri indicano una data assai posteriore. È una delle più grandi figure sia del Taoismo popolare sia di quello esoterico e un gran numero di opere viene ascritto alla sua opera di ispirazione spirituale. Questi testi, insieme ad altri scritti posteriori attribuitigli, sono caratterizzati da un sincretismo tra il Taoismo classico, religioso e alchemico, il Confucianesimo e il Buddhismo.

La storia dell'iniziazione di Lü Yen è uno dei racconti taoisti più famosi, ricco di significati simbolici. La sua prima iniziazione, con Chung-li Ch'üan, il saggio che sarebbe diventato suo principale maestro, ebbe luogo in una locanda, come accade in molte narrazioni taoiste. Per migliaia di anni, infatti, l'ospitalità è stata una delle fondamentali arti taoiste, tanto che furono costruite delle locande lungo le vie di pellegrinaggio e lungo le strade commerciali, anche fra quelle che collegavano la Cina all'Asia centrale. In origine erano autentici centri di cultura taoista mascherati da stazioni di posta. Molti incontri con i maghi, nel folklore cinese, ebbero luogo nelle locande, non solo perché esse stesse erano un elemento di questo folklore, ma anche perché erano un suggerimento per favorire ulteriori incontri di iniziazione.

In effetti, quando gli uomini viaggiano, sono lontani dai condizionamenti del loro ambiente abituale e sono quindi particolarmente aperti, sensibili e vulnerabili. Una simile condizione offre ai maghi l'opportunità di vedere nei loro cuori. E poiché gli alchimisti spirituali non potevano essere trovati facilmente dovevano essi stessi cercare degli apprendisti. Le locande divenivano luogo d'incontro; in tal modo essi potevano tramandare la loro arte a degni successori.

Nelle stanze in comune delle vecchie locande, i viaggiatori potevano, se volevano, condividere le loro storie e tenersi compagnia. Anche questa era un'importante funzione delle locande, che contribuivano a diffondere le conoscenze e le informazioni favorendo gli incontri di persone provenienti da tutto il paese. Le leggende dicono che gli alchimisti si confondevano con gli altri ospiti nelle camerate comuni sia per conoscerli sia per cercare gli individui cui tramandare il sapere esoterico.

Quando Lü Yen incontrò l'alchimista Chung-li, fu affascinato dalla luce dei suoi occhi e dalla sua indefinibile aura di potere. Il misterioso straniero, consapevole di aver attratto l'attenzione di Lü, scrisse una poesia sulla parete:

*Seduto o disteso, ho sempre con me
una brocca di vino:
non permetto agli occhi di guardare
la città imperiale.
Il cielo e la terra sono così vasti,
io non ho nome né famiglia:
vago solo per il mondo,
sono un uomo indipendente.*

Il popolo cinese, soprattutto la sua classe più colta, faceva abitualmente uso della poesia per comunicare idee e per scoprire cosa pensassero gli altri. Gli individui potevano essere giudicati professionalmente, intellettualmente, moralmente e spiritualmente secondo la sensibilità ai simboli sottili della poesia. Lü Yen, colpito dai versi straordinari dello straniero, intuì che doveva

avere qualcosa in comune con gli alchimisti e con gli Immortali della tradizione esoterica taoista. Ora l'uomo chiese a Lü una risposta in versi. E Lü, che era uno studioso confuciano di mezza età, esprese la sua noia per la politica e il suo interesse per la spiritualità:

*Quando nacqui, gli studiosi
vivevano in un tempo di pace.
Le vesti pubbliche sono pesanti e strette;
i vestiti comuni sono leggeri.
Perché lottare per la fama e per il guadagno
in questo mondo?
Io servirò l'Imperatore di Giada
nel più alto e nel più puro cielo.*

Letti i versi di Lü, lo straniero disse che loro due avrebbero dovuto parlare, ma prima doveva preparare un po' di minestra per la cena. Come si alzò per cuocere i cereali, Lü Yen si sentì pervaso da un'insolita sonnolenza. Incapace di tenere gli occhi aperti, appoggiò la testa sul tavolo e cadde addormentato.

Sognò che andava nella capitale e che diventava un dotto di successo. Poi otteneva vari incarichi governativi: talvolta raggiungeva una posizione più elevata, talvolta retrocedeva. Comunque tra alti e bassi andava avanti. Nel frattempo, sposava una donna di un clan potente e allevava una grande e prospera famiglia.

Dopo quarant'anni di servizio governativo, veniva alla fine promosso al rango di primo ministro, una delle posizioni più importanti. Manteneva quell'incarico per dieci anni, abituandosi al potere e ai privilegi. Infine, al culmine della carriera, veniva accusato di un crimine e veniva privato del suo rango e delle sue proprietà. La famiglia si spezzava, e lui si recava da solo sulle montagne. Ben presto veniva tormentato dalla fame e dal gelo. Lassù, tra quelle montagne, tra la neve e il vento, lanciò un grido che sembrava provenire dalle profondità del suo essere.

In quel momento si svegliò. Guardandosi intorno, vide il misterioso straniero seduto a tavola con lui. La mi-

nestra di cereali non era ancora cotta. L'altro sorrise e disse: «La minestra non è ancora pronta e tu hai già sognato il paradiso».

Lü era stupito. Incredulo disse: «Sai che cosa ho sognato?».

«Nel sogno hai sperimentato cinquant'anni di alti e di bassi, tutti in un istante. Inutile gioire per ciò che hai ottenuto, inutile disperarsi per ciò che hai perduto.»

Lü Yen non sapeva che cosa dire. «Hai anche sperimentato» aggiunse lo straniero citando un classico «“un grande risveglio, in seguito al quale hai realizzato che questo mondo non è che un sogno”».

Verificata così la vanità delle ambizioni politiche, il dotto confuciano Lü Yen provò un forte desiderio di liberarsi da ogni preoccupazione mondana. Capì che lo straniero doveva essere un alchimista spirituale, perché sapeva leggere i pensieri e i sogni altrui. Senza ulteriori esitazioni, gli domandò di insegnargli “l'arte di trascendere il mondo”.

L'alchimista si accorse che il dotto era ancora ambizioso e pieno di pretese, anche se i suoi desideri erano passati dagli incarichi pubblici ai regni celesti. Constatando che Lü aveva ancora bisogno di purificare le sue aspirazioni, lo straniero gli disse: «Non sei ancora pronto. La tua volontà e le tue azioni non sono ancora stabili. Ti ci vorranno parecchie generazioni per trascendere il mondo».

Lü Yen lo pregò almeno di incominciare, ma il mago si rifiutò, dicendogli che doveva ancora vivere nella società. Quindi, lasciò improvvisamente la locanda e scomparve.

Il dotto era disperato. Secondo alcune storie, Lü aveva già più di sessant'anni. Qualcuno dice che tornò alla sua professione, altri raccontano che abbandonò la carriera e si recò in un eremo.

Passarono degli anni prima che il dotto incontrasse di nuovo il mago. Lü aveva ormai appreso alcune arti esoteriche da un adepto taoista incontrato sulle montagne e sembrava essere pronto per la “grande trasformazione”.

Accettato Lü Yen come apprendista, il mago Chung-li Ch'üan gli insegnò come operare alchemicamente, secondo un complicato processo che doveva stabilizzare la coscienza e fonderla con ciò che l'alchimista chiamava “la consapevolezza della fonte primaria dell'energia creativa”.

Per tre volte Lü Yen si mise all'opera e per tre volte non riuscì a completare il “grande ciclo”. Qualcosa non era ancora a punto. Gli apprendisti degli alchimisti di solito, prima di incominciare le operazioni, studiavano l'intero processo perché i maghi dicevano che “un piccolo errore può causare una grande caduta”.

Lü Yen era incapace di capire in cosa sbagliasse, quindi andò a chiedere aiuto al maestro. Chung-li gli disse: «La tua mentalità umana non è ancora morta e perciò non puoi avanzare nel processo di sublimazione». Gli ordinò di eliminare ogni pensiero, di “oscurare la mente” e di entrare in un profondo stato di trance. Quando il dotto ebbe fatto così, il mago usò i suoi poteri ipnotici per sottoporre la coscienza del discepolo a dieci prove, “in modo da estrarre l'oro dal metallo grezzo”.

In una visione, il dotto rientrò nella propria casa scoprendo che tutti erano morti per un'epidemia. Sapendo che la morte era la fine naturale di tutte le cose, predispose i loro funerali. Ma, non appena ebbe preparato le bare, tutti i morti risorsero. In quel momento capì che la morte era come un risveglio.

In un'altra occasione, mentre stava vendendo delle merci al mercato, Lü fu ingannato da un mercante che pagò soltanto la metà di quel che aveva promesso. Lü non discusse e non fece nulla: lasciò lì le merci e se ne andò a mani vuote.

Quando giunse il capodanno, un mendicante bussò alla sua porta, chiedendo l'elemosina. Lü gli diede qualche moneta, ma l'altro gli chiese di più, imprecaando e infastidendolo con continue richieste. Alla fine Lü s'inclinò davanti al vagabondo, chiedendogli perdono. Aveva capito che cosa fosse la miseria. Il mendicante scoppiò a ridere e se ne andò.

Una volta stava portando al pascolo delle pecore

quando incontrò una tigre, uno dei più feroci predatori delle vaste regioni asiatiche. La tigre inseguì una pecora, spingendola sull'orlo di un precipizio. Per salvare l'animale, Lü si parò davanti alla belva. La tigre desistette e se ne andò.

Un'altra volta, Lü studiava in un eremo in montagna quando una giovane bussò alla porta. Aveva diciassette o diciotto anni ed era bellissima e ben vestita. Disse che stava andando a far visita alla madre. Poiché era stanca e si era fatta ormai sera, chiese di passare la notte nella capanna. Dopo un po', incominciò a tentare di sedurre il solitario studioso e lo invitò ad andare a letto con lei e a fare l'amore. Ma Lü, benché fosse attratto dalla ragazza, riuscì a resisterle.

Un altro giorno, di ritorno da un viaggio fuori città, scoprì che dei ladri avevano rubato tutti i suoi averi lasciandolo in miseria. Senza dimostrare nessun segno di collera si mise a coltivare l'orto e a raccogliere erbe per poter sopravvivere. Una volta gli capitò di trovare delle monete d'oro nel terreno che stava zappando. Invece di prenderle, le seppellì ancora più a fondo in modo che non potessero più tentare nessun altro.

Sperimentò altre volte la tentazione dell'oro. Una volta, dopo aver comprato dei vasi di bronzo al mercato, scoprì che durante il suo ritorno a casa si erano trasformati in oro. Immediatamente li riportò al mercante che glieli aveva venduti.

In un'altra occasione, incontrò un monaco taoista pazzo che vendeva medicine. Questi affermava che chi avesse bevuto una sua pozione sarebbe morto subito realizzando il Tao nella vita successiva. Naturalmente, nessuno aveva mai acquistato il suo elisir. Lü glielo comprò e lo bevve, ma non accadde nulla. Così capì che era un falso elisir, una pozione che induceva soltanto a fare sogni senza alcun significato.

Un giorno di primavera discese un fiume in piena su una barchetta. All'improvviso arrivò una bufera che sollevò grandi ondate, minacciando di rovesciare la barca. Lü rimase impassibile, consapevole che ogni cosa passa. Poco dopo tutto si calmò.

Un giorno sedeva solo nella sua camera quando vide un gruppo di mostri bizzarri, un gran numero di fantasmi e di demoni. Alcuni minacciavano di assalirlo, altri si preparavano a ucciderlo. Nonostante questa spaventosa compagnia, Lü rimase tranquillo. Forse aveva percepito intenzioni peggiori nei pensieri e nelle azioni dei suoi simili. Alcuni demoni trascinavano un prigioniero, che perdeva sangue. Il poveretto gridò a Lü: «Tu mi hai ucciso in una vita passata; ora riscattami!».

Lü Yen si disse: «Forse dovrei ripagare questo omicidio con la mia vita». Infatti la giustizia era una delle più alte virtù del Confucianesimo e una delle virtù basilari del Buddhismo e del Taoismo, e Lü seguiva tutt'e tre le tradizioni. Prese dunque una corda e un pugnale con l'intenzione di uccidersi, ma all'improvviso udì una voce dal cielo che rimproverava i presenti. Di colpo i fantasmi e i demoni sparirono; si udì un battito di mani e il maestro alchimista Chung-li apparve davanti a Lü Yen.

Il mago disse al suo discepolo: «È difficile mettere da parte le preoccupazioni mondane ed è difficile aumentare il numero degli Immortali. Io cerco gli uomini più di quanto gli uomini cerchino me.

«Ti ho messo alla prova dieci volte e tu sei rimasto impassibile tutte le volte. Certamente realizzerai la Via, ma non hai ancora terminato il tuo lavoro nel mondo.

«Ti rivelerò il segreto di come fabbricare l'oro; potrai usarlo per riequilibrare la società e per aiutare la gente. Quando avrai compiuto tremila imprese e avrai portato a perfezione ottocento iniziative, io ritornerò e ti porterò nell'aldilà».

Lü chiese all'alchimista se quell'oro non avrebbe mai subito trasformazioni. Il maestro rispose che non sarebbe ritornato alla sua sostanza originale prima di tremila anni. Il dotto rispose che egli non voleva ingannare nessuno, nemmeno dopo tremila anni. Il mago si mise a ridere e disse: «È per questo che sarai onesto nelle tue tremila imprese e nelle tue ottocento iniziative». Questa era stata la prova finale. Ora Lü era a pieno titolo un apprendista dell'alchimista. Seguì Chung-li fino a una montagna nota per essere un antico luogo di

apprendimento esoterico sia per i buddhisti sia per i taoisti. E qui finalmente s'impadronì dei segreti dell'alchimia spirituale.

Come la storia di Nieh Shih-tao chiaramente illustra, la tradizione taoista distingue tra adepti che raggiungono l'immortalità dello spirito e adepti che ottengono l'immortalità sia dello spirito sia dell'energia. Il Patriarca Lü viene generalmente considerato appartenente alla seconda categoria. Si credeva che il suo spirito fosse accessibile soltanto agli uomini che avevano una certa sensibilità e un certo carattere, e si credeva che fosse riapparso varie volte nel corso dei secoli. Da queste leggende è nata una vasta letteratura. Le rivelazioni mistiche di Lü Yen, noto in seguito come il Nobile Lü, fiorirono in particolare nel diciottesimo secolo, quando la Cina si trovava in condizioni disperate.

Quasi tutti gli scritti e i detti attribuiti a Lü Yen sono stati in realtà composti dalla *T'ien-hsien-p'a*, la Setta degli Immortali Celesti, un ramo della scuola meridionale del Taoismo della Realtà Completa che si ricollegava alle antiche scuole taoiste delle dinastie Han e Chou. Questa antologia include sia gli scritti originali del Patriarca Lü, il quale fondò la scuola della Realtà Completa, sia i testi più tardi della Setta degli Immortali Celesti.

Tra le opere fondamentali attribuite al Patriarca Lü, una delle più accessibili è la *La tavoletta dei cento caratteri*, di cui possediamo anche dettagliati commentari di adepti posteriori. In questo volume, *La tavoletta dei cento caratteri*, che come indica il titolo è molto breve, viene presentata in due interpretazioni. Il primo commentario è attribuito a Chang San-feng, che è universalmente riconosciuto come uno dei più grandi maestri taoisti di tutti i tempi e che è strettamente legato allo spirito e agli insegnamenti del Patriarca Lü. Il secondo è stato composto da Liu I-ming (Liu Yiming), un eminente adepto vissuto tra il diciottesimo e il diciannovesimo secolo. Questi due commentari sono compresi nelle parti dedicate a Chang San-feng e a Liu I-ming.

I detti e gli scritti tradotti in questa parte sono tratti dall'ampia letteratura nata dalla tarda attività dei se-

guaci di Lü e dagli autori della Setta degli Immortali Celesti. Sono particolarmente utili per l'elegante semplicità con cui illustrano i numerosi insegnamenti di cui sono eredi, rendendo comprensibili i principi senza sacrificare i loro significati più profondi.

Il primo gruppo di testi tradotti è tratto da un'opera intitolata *Ch'ing-wei san-p'in ching* (*Qingwei sanpin jing*), ossia la "Scrittura sulle tre nature pure e sottili", che si presenta come un insegnamento inviato nel mondo umano dal governo celeste per contrastare il deterioramento della qualità della vita sulla terra. Il secondo gruppo di scritti è tratto da *Yu-lu ta-kuan* (*Yulu da-guan*), ossia la "Grande esposizione dei discorsi".

Nutrendo l'energia, dimentica le parole e custodiscila.
Conquista la mente, agisci con la non-azione.
Nell'attività e nella quiete, distingui la fonte progenitrice.
Non esiste nulla: cos'altro cerchi?
La vera fermezza soccorre gli uomini;
per soccorrere gli uomini è essenziale non essere
[confuso.
Quando non c'è confusione, la natura è spontaneamente
[stabile;
quando la natura è stabile, l'energia ritorna
[naturalmente.
Quando l'energia ritorna, l'elisir si cristallizza
[spontaneamente
nel vaso in cui si accoppiano acqua e fuoco.
Lo yin e lo yang sorgono, alternandosi di continuo,
diffondendo ovunque il rombo del tuono.
Bianche nuvole si assebrano sulla sommità,
la dolce rugiada bagna la montagna polare.
Bevuto il vino della longevità,
vagli liberamente: chi può conoscerti?
Ti siedti, ascolti il suono senza corde
e comprendi chiaramente il meccanismo della creazione.
Questi venti versi sono
la scala che porta al cielo.

I tre tesori

Il corpo umano è sostanzialmente vitalità, energia e spirito. La vitalità, l'energia e lo spirito sono i tre tesori. Con essi si ottengono sia la saggezza sia la spontaneità. Pochi sono gli uomini che conoscono questi tre tesori, anche nelle loro manifestazioni temporali. Non riesci a concepire il loro stato primordiale... l'hai forse perso? Se perdi i tre tesori, non puoi essere spontaneo e, quindi, non puoi essere consapevole dello stato primordiale.

Lo stato primordiale

Lo stato primordiale è non-condizionato, non ha niente che possa essere condizionato. Quando raggiungi la non-esistenza del placido non-condizionato, non c'è nessuna non-esistenza del non-condizionato, e così nessuna non-esistenza della non-esistenza. Questa non-esistenza della non-esistenza è il primordiale. Tuttavia il primordiale contiene tutte le cose. Il temporale può esistere perché esiste il primordiale. Il primordiale di tutte le cose è l'unico primordiale. L'unico primordiale è lo stato primordiale di ogni cosa, di ogni individuo, esso forma così il temporale. Allora possono nascere i tre tesori. Questi tre tesori si completano nell'essere umano.

La vitalità

Nel cielo, la vitalità è la Via Lattea; è la luce del sole, della luna e delle stelle; è la pioggia e la rugiada; è la grandine e la brina; è la neve e il gelo. Sulla terra è l'acqua, i fiumi, i ruscelli, gli oceani, le fonti, i pozzi, gli stagni e le marcite. Negli uomini è la radice dell'essenza e della vita, il corpo di sangue e di carne.

L'energia

Nel cielo, l'energia è la sostanza e la forma, lo yin e lo yang, il moto del sole, della luna e delle stelle, i processi del crescere e del decrescere; è la nebbia, la bruma, le nuvole, l'umidità; è il cuore degli esseri viventi, l'evoluzione e lo sviluppo. Sulla terra, è il potere, il combustibile, il midollo delle miriadi di esseri, la fonte dei torrenti di montagna; è ciò che dà vita e che uccide, è ciò che attiva e che conserva; è il trascorrere del tempo, la fioritura e il declino, il sorgere e il crollare, i germogli e la guaina dei germogli. Negli esseri umani è l'energia, il movimento fisico, l'attività, il parlare e il percepire; è l'uso del corpo, la porta della vita e della morte.

Lo spirito

Nel cielo, lo spirito è il vero cardine, il motore silenzioso; è l'essenza del sole, della luna e delle stelle; è il vento che soffia, il tuono che rimbomba; è la compassione e la dignità; è la forza della creazione, la base dell'origine degli esseri. Sulla terra, è l'abilità, la comunione, l'apertura; è la forma delle miriadi di specie, delle montagne e delle acque; è la pace e la quiete, la fonte della stabilità; è la calma, il calore e la gentilezza. Negli esseri umani, è lo spirito, la luce negli occhi, il pensiero della mente; è la saggezza e l'intelligenza, la conoscenza e la capacità innate; è il governo della vitalità e del-

l'energia, è la consapevolezza e la comprensione; è la base della forma fisica, il fondamento della lunghezza della vita.

Stabilizzare la vitalità

Non è facile ottenere i tre tesori. E poiché non sono facili da ottenere, come potremmo non averne cura? Dobbiamo conservarli, e ciò è possibile con la purezza e con la tranquillità, senza agitazione e senza spreco. La vitalità dev'essere lasciata risiedere tranquilla nella sua sede originale, conforme alla realtà; dev'essere lasciata circolare trecentosessantuno volte nelle ventiquattr'ore. Deve ritornare alla sua sede, essere conforme alla sua natura, immutabile; solo così può costituirsi nell'ingrediente stabilizzante dell'elisir dell'immortalità.

Conservare l'energia

La vitalità viene sempre controllata dall'energia. Se l'energia si consuma, la vitalità alla fine si perde. Quindi, per stabilizzare la vitalità, si deve conservare l'energia. Come si può conservare l'energia? Bisogna essere liberi dai desideri, essere aperti, chiari e sereni, e non agire impulsivamente. L'energia va collocata nel punto esatto e misterioso, dove dev'essere nutrita e placata. Allora, sempre libera, essa si ricompone, si unifica, si ricompatta e tutto pervade, senza interruzioni. Dopo che l'energia si è così sviluppata, deve venir mescolata con la vitalità, senza impedimenti, come quando si mescolano l'acqua e il latte. A quel punto si formano naturalmente gli ingredienti del grande elisir. Aggiungi il fuoco e gli effetti appariranno nel crogiolo.

Preservare lo spirito

Lo spirito è il processo di combustione. La vitalità non può essere concentrata senza l'energia, ma vitalità ed energia non possono agire se lo spirito non stabilizza la vitalità, e nutrire l'energia è il solo modo per preservare lo spirito. Per l'opera di preservazione dello spirito, è importante fermare l'attività mentale: niente deve uscire e niente deve entrare. Senza più emozioni, si penetra in uno stato di illimitatezza, di luminosità, di felice fluidità, di tranquilla indipendenza.

L'emergere dello spirito

Quando lo spirito viene in tal modo preservato, esso dimora nella propria camera. La camera dello spirito è il deposito alchemico. Quando questo deposito è ben stabilizzato, lo spirito è calmo e raccolto: quindi, controllando e manipolando la vitalità e l'energia, si cristallizza il grande elisir, che ha la forma di un infante che ci assomiglia. Questo emerge dalla fronte per viaggiare nell'universo; nell'intervallo tra inspirazione ed espirazione, viaggia libero nelle dieci direzioni, inconcepibilmente sereno e contento.

Tuttavia pur attenendoti a tutto ciò, se non ascolti la Grande Via o non incontri gli Uomini Veri, sarai colpito dalle tre calamità. A questo punto, se non ti risveglierai, ciò che hai ottenuto svanirà.

Le tre calamità

Che cosa sono le tre calamità? Una è chiamata il "forte vento". Il forte vento taglia e penetra; entra dalla fronte e scende nelle ossa e nelle giunture, fino ai piedi. Le membra e i capelli si separano, diventando esili fili che cadono fluttuando.

Se non ti invade il forte vento, allora è un fuoco asfissiante, che sale dal basso ed entra nella testa, attaccan-

do gli organi interni e bruciando le membra. I pori e i peli diventano all'istante cenere.

Se non vieni attaccato né dal vento né dal fuoco, ma non hai appreso la Via, ugualmente ciò che hai ottenuto potrebbe svanire. Udirai infatti cinque tuoni, ciascuno con rumori di accompagnamento, che ti circondaeranno e ti assaliranno. Se non avrai appreso la Grande Via, lo spirito vitale si disperderà all'istante, e non si potrà né stabilizzare né unificare.

Pertanto è necessario studiare la Grande Via; se non lo farai, non potrai sfuggire a queste tre calamità e perderai i tre tesori. Soltanto gli uomini di conoscenza sanno tutto ciò e vanno quindi alla ricerca degli Uomini Veri che insegnino loro la Grande Via così da potersi liberare per sempre delle tre calamità.

La Grande Via

È difficile esprimere a parole la Grande Via. Poiché è difficile parlarne, cerca nel senza-inizio, nell'inizio senza-inizio. Quando raggiungi il punto in cui non scorgi né il senza-inizio né la non-esistenza del senza-inizio, quello è il primordiale. La Via primordiale non può essere descritta, in essa non v'è nulla che possa essere descritto. Che espressione verbale potremmo usare? Non siamo in grado di spiegarla, eppure dobbiamo farlo... da dove può venire allora la spiegazione? La Via che può essere spiegata sta soltanto nell'agire. Che cos'è l'agire? È ciò che si raggiunge con il non-agire. Questo non-agire incomincia con l'agire.

L'agire

Come si riconosce l'agire? Per comprenderlo, bisogna interrogare la mente autonoma. La mente autonoma è imbevuta di una grande conoscenza; essa osserva i cambiamenti del movimento e della quiete dello yin e dello yang; osserva lo yang assoluto ed emula la sua fer-

ma azione; osserva lo yin assoluto e comunica con il suo processo. La mente autonoma studia anche le quattro stagioni e si uniforma al loro ciclo. Comprendendo silenziosamente le cose ultime, sonda la fonte originale.

Quando si osservano profondamente i processi di creazione e di evoluzione, e si siede quietamente con la mente assorta, non resta che l'energia della trance, non resta che il sedere quietamente. Quindi non c'è più nulla nella mente autonoma, e l'infante che ci assomiglia e che fu precedentemente coltivato e cristallizzato dall'elisir alchemico comunica con il cielo e con la terra.

La trasmissione

È necessario, comunque, cercare la guida di uomini autenticamente illuminati. Se non incontri Uomini Veri che possano indicarti i processi di sublimazione e svelarti le oscurità, non comprenderai la Grande Via. In questo caso, quale che sia la tua comprensione resterai in superficie e non riuscirai a raggiungere le misteriose profondità. Se non raggiungerai le profondità, come potrai comprendere la Grande Via? Sappiamo ora che la comprensione della Grande Via richiede la ricerca di una vera trasmissione.

Si può ricevere la vera trasmissione individualmente da un maestro; in questo caso si verifica un'apertura nell'oscurità seguita da una chiara comprensione che ti consentirà di svelare il mistero occulto. Dopo aver compreso il mistero occulto, conoscerai la Grande Via. Questo significa ottenere la conoscenza, questo è ciò che chiamiamo conseguimento. Quando conseguirai questo mistero ultimo, allora ti sarà possibile accedere al non-agire.

I compiti e le imprese meritorie

Anche se hai conseguito il non-agire, devi ancora assolvere i tuoi compiti, portarli a compimento e realizzare

lo scopo prefisso. Dopo aver assolto i tuoi compiti, devi ancora compiere imprese meritorie e realizzare lo scopo che ti eri prefisso.

Coloro che compiono imprese meritorie raccolgono grandi frutti: possono diventare degli Immortali incorruttibili ed entrare fra i ranghi degli esseri celesti, possono rimanere nel mondo umano come maestri di tutti gli esseri, oppure possono vivere in uno stato di beatitudine.

Coloro che realizzano grandi imprese meritorie possono risiedere beati nei cieli più alti come Immortali del non-agire, vagando nell'estasi, possono vivere su speciali montagne o possono tornare nel mondo corrotto come guide alla Via.

Coloro che realizzano piccole imprese meritorie possono vivere eternamente in armonia con la natura, tra fonti e rocce, senza più nascere e morire, liberi per sempre dalle tre calamità.

Alcuni sanno che esiste un ordine preciso nell'apprendimento della Via. Non è né facile né difficile, ma, per ottenere i risultati migliori, si devono realizzare compiti e imprese meritorie; i compiti e le imprese meritorie accumulati producono i migliori risultati, ma, se vuoi ottenere ancora di più, devi apprendere la Grande Via.

L'ordine della Via

Se vuoi apprendere la Grande Via, devi ottenere i tre tesori. Senza i tre tesori non puoi vivere a lungo, non puoi raggiungere in breve tempo un profondo conseguimento e quindi non puoi apprendere la Grande Via. Senza apprendere la Grande Via è inutile accumulare azioni meritorie; le azioni così accumulate non sono grandi conquiste. Se segui i grandi saggi e la Grande Via senza realizzare compiti e imprese meritorie, è come se non avessi ottenuto nulla.

Entrare nella Via

Osserva ciò che hanno fatto gli uomini che sono entrati nella Via. Si sono sforzati strenuamente, come se temessero di non raggiungerla, e hanno cercato Uomini Veri che insegnassero loro il mistero meraviglioso. Nei pericoli, non sono stati codardi; nelle difficoltà, non si sono fatti abbattere; davanti agli ostacoli, non si sono fatti confondere; di fronte alle prove che li hanno maturati, non hanno avuto rimpianti. Tale è stata la loro sincerità da indurre gli Uomini Veri a insegnare loro l'essenziale e quindi sono stati in grado di ottenere una comprensione penetrante, senza distorsioni. Poi sono tornati sui loro passi e si sono seduti, compiendo silenziosamente opere mistiche, scrutando l'alto e osservando il basso, penetrando il mistero dei misteri.

Tuttavia non sono diventati superbi: si sono mescolati alla gente comune e hanno compiuto varie opere e imprese nelle città, nei paesi e nei villaggi. Convinti che le loro azioni fossero modeste, hanno compiuto opere sempre più importanti, per giungere a compiti e a imprese illimitate. Si sono impegnati a far sì che tutti gli uomini di ogni tempo, sapienti e non sapienti, ascoltassero la Grande Via e salissero fino alla meta ultima.

La meta ultima

Questa opera non può essere compiuta nemmeno in dieci milioni di eoni. Se fosse del tutto compiuta, sarebbe la meta suprema che raggiunge il non-agire e che va anche al di là di esso. Questa non-azione ha la stessa vastità del cielo e della terra, ma ha una portata maggiore. Infatti il cielo e la terra sono creati, consistono di ciò che è creato e quindi hanno una fine. Poiché il cielo agisce, deve subire la distruzione. Gli uomini che sono giunti sulla Via si attengono al non-agire, e la loro non-azione non subisce né distruzione né invecchiamento.

Questi uomini realizzati esistono prima del cielo e della terra ed emergono quando il cielo e la terra vengono posti in essere. Ma, mentre il cielo e la terra si consumano, gli uomini realizzati si mantengono integri. Ecco una verità davvero sottile; posso a stento descrivere gli uomini realizzati, ma, in ultima analisi, tutti gli uomini possono essere tali. Come possono esserlo? Ciò è possibile grazie al primordiale. Il primordiale è insito in tutti.

Il primordiale e l'acquisito

Gli uomini posseggono il primordiale, ma ne sono per lo più inconsapevoli. Quale ne è il motivo? Il motivo è che, oltre al primordiale, esiste l'acquisito. Poiché esiste ciò che è temporaneamente acquisito, esistono i sei organi di senso. Gli organi di senso producono sei tipi di consapevolezza.

Quali sono i sei organi? Uno è l'occhio; questo organo guarda i colori e le forme e produce vari stati mentali che oscurano il primordiale. Un altro è l'orecchio; questo organo ascolta i suoni e produce vari stati mentali che oscurano il primordiale. Un altro è la bocca, che emette giudizi e produce vari stati mentali che oscurano il primordiale. Un altro è il naso, che percepisce gli odori e produce vari stati mentali che oscurano il primordiale. Un altro è la lingua, che percepisce i sapori e produce vari stati mentali che oscurano il primordiale. Un altro è il corpo, che sperimenta le situazioni e produce vari stati mentali che oscurano il primordiale.

Pertanto questi sei organi sono chiamati i sei ladri. Se vuoi apprendere la Grande Via, sospendi dapprima i sei organi. Finché non li sospenderai, essi produrranno una coscienza erronea.

Sospendere i sei organi

Come si sospendono i sei organi? Nell'antichità esistevano adepti che sapevano farlo. Essi non indulgevano in alcun oggetto dei sensi: guardavano senza usare gli occhi, ascoltavano senza usare le orecchie, tenevano chiusa la bocca e ritiravano la lingua; rimanevano vuoti a lungo. Respiravano dai calcagni, tenevano i corpi inerti e agivano per mezzo dello spirito. In tal modo i sei organi, pur essendo presenti, erano sospesi.

Se i sei organi sono inattivi, come possono nascere inclinazioni nocive? Se non ci sono queste inclinazioni, non c'è ostruzione. Non essendoci ostruzione, la mente è in pace. Con la mente libera dall'attaccamento e dalla contaminazione, la fornace è pronta, contiene i tre tesori; essi possono cristallizzare il grande elisir, poiché esso è il prodotto della loro congiunzione.

Produrre l'elisir

Nell'adoperare la vera conoscenza, l'armonia e la consapevolezza, combinalo con i tre tesori. Quando i tre diventano uno, il grande elisir è pronto. Quando hai prodotto il grande elisir, l'essenza e la sensibilità si sottomettono, il celeste e il terrestre sono al loro posto. È necessario, però, cercare Uomini Veri che possano indicarti le sottigliezze occulte, predisponendoti a ottenere i migliori risultati.

Le pratiche erronee

Gli uomini mediocri non conoscono il fondamento e così nutrono idee erronee. Si dedicano a pratiche devianti, allontanandosi sempre più dalla Via. A causa di queste aberrazioni, vengono sconvolti da ostacoli e tormenti. Incorrono nell'ira del cielo e violano le leggi civili del mondo.

Se vivono in solitudine, in un ambiente naturale, su-

blimano la loro energia e tranquillizzano lo spirito, concentrando i tre tesori nella speranza di produrre il grande elisir. Ma, se non ottengono istruzioni sul metodo genuino, alla fine vengono colpiti dalle tre calamità.

La dissipazione

Il corpo umano è essenzialmente vitalità, energia e spirito. Se non ti curi della tua vitalità e la sprechi arbitrariamente, è come versare acqua in un vaso crepato; il vaso non si riempirà perché l'acqua uscirà gradualmente dalla crepa e non ne rimarrà nemmeno una goccia. Se non ti curi della tua energia, ma la disperdi in ogni direzione, è come mettere l'incenso in un braciere rovente; l'incenso si brucerà in fretta e, più aumenterà il calore, più diventerà cenere. Se non ti curi dello spirito e lo dissipai arbitrariamente, è come esporre una candela al vento; se non sarà riparata, il vento la spegnerà.

Il seme delle emozioni

A causa dei sei organi, gli uomini producono le sei consapevolezza e, a causa delle sei consapevolezza, producono le emozioni. A fatica comprendono che le emozioni oscurano e confondono la realtà fondamentale. Quando si perde di vista la realtà fondamentale, le emozioni imperversano. Ma il seme di tutte le emozioni è il desiderio. Perché mai? Perché il desiderio è la radice delle emozioni. Se non desideri nulla, non vuoi nulla; se non vuoi nulla, come puoi essere attratto da qualcosa? Se non sei attratto da qualcosa, non sei respinto da nulla; se non sei né attratto né respinto, non vieni colpito dall'ira. Quando non c'è ira, non c'è paura; senza paura, la tristezza scompare.

Dunque il desiderio è la radice delle emozioni. Se ti sforzi di controllare le emozioni senza estirparne la radice, controlli soltanto gli effetti. Questo è come avere a che fare con una perdita d'acqua: se cerchi di fermarla

senza bloccarne la fonte o senza diminuirne il flusso, alla fine sarai sommerso. Oppure è come cercare di spegnere un incendio: se cerchi di vincere le fiamme senza rimuovere ciò che le alimenta o senza fare il vuoto intorno, non otterrai altro che aumentarne la forza e quindi non ne eliminerai la minaccia. I desideri sono simili alle onde dell'oceano: si susseguono l'uno dopo l'altro senza fine.

Se indulgi alle emozioni e le evochi, esse non abbandonano più la tua mente, continuando a crescere in base alle circostanze. Soltanto gli uomini evoluti, conoscendo il seme, usano la spada della saggezza con grande determinazione e con sincera aspirazione per tagliare la radice e i germogli, per estirpare i desideri negativi e impedire che le emozioni crescano in loro come parassiti.

Il disorientamento

Le emozioni sono come un enorme lucchetto e il desiderio ne è la serratura. Solo dopo aver forzato la serratura e rimosso il lucchetto, potrai avanzare oltre la porta e andartene in pace, libero, senza impedimenti. Dominando la comprensione della Via ultima, puoi ascendere alla vera realtà. Compiango le persone che, a causa dei desideri, si creano ogni sorta di demone e di ostacolo. È loro destino rimanere confuse e disorientate per tutta la vita, e raramente possono contare su se stesse. Quando gli Uomini Veri cercano di illuminarle, è come suonare un tamburo per un sordo o come mostrare una lampada a un cieco. In fondo esse non possono risvegliarsi. Che pena! Fingono di interessarsi alla Via, ma il loro interesse è deviato, ciò che cercano è l'immortalità. Per esse sarà come aprire il vaso di Pandora: vi troveranno sì qualcosa, ma qualcosa di dannoso.

Rimuovere le emozioni

Come si possono rimuovere le emozioni? Il miglior modo è pensare che ci sia il non-sé. Che còs'è il non-sé? Il sé è in origine non-sé; noi non siamo questo sé. Perciò a che cosa aderisce il sé? Una volta che ci sia il sé e tu ti afferri ad esso come al tuo vero io, allora niente è non-sé. Quando niente è non-sé, allora non c'è niente cui il sé non aderisca. Il paese non è nostro, eppure si può morire per esso; la casa non è nostra, eppure si può morire per essa. Le cose non sono nostre, eppure si può morire per esse, come mosche in cerca di escrementi, come api che cercano di uscire da una finestra chiusa sbattendo contro i vetri. L'ingordigia e l'avidità rendono gli uomini simili ad avvoltoi, insaziabilmente voraci. Pensate al sé: prima che esistesse, non era così, era chiaro e limpido. Il sé è transeunte, come un'ombra passeggera, come la rugiada mattutina... in un istante scompare. Poiché il sé non ha un sé, perché attaccarsi a esso? Provate ad afferrarlo e vi metterete a ridere stupiti; se meditate in questo modo, ogni desiderio scomparirà!

Il distacco

Quando il desiderio viene eliminato, ogni cosa scompare... brame, aversioni, tentazioni, dolori, paure, ire, emozioni ed ego. Tutto ha fine quando cessa il desiderio. Ma gli uomini si attaccano ai desideri come se fossero precipitati in un abisso. Benché cerchino di nuotar fuori, non c'è spiaggia. Allora è necessaria la pazienza, il che significa che occorre pensare a se stessi e riflettere con crescente intensità.

Nei tempi antichi viveva un ricco con molte mogli e bambini, circondato da ogni lusso. Un giorno perse tutto ciò che gli era caro e così volse la mente alla Via. Allora fu circondato da demoni tentatori che lo richiamavano indietro, rimproverandolo, sospirando, circondandolo e

abbracciandolo; non lo lasciavano un attimo libero. Ma questo nobile uomo rimase paziente e distaccato. Pensava a ciò che aveva perso come a un vaso infranto o a delle scarpe consumate. Si recò quietamente sulle montagne, calmò il respiro e si immerse in un profondo silenzio; alla fine la sua mente fu del tutto libera da emozioni, si espanse, si aprì e si svuotò.

Tuttavia, quando si raggiunge questo stadio, è ancora necessario tornare nel mondo, reimmergersi nel suo fragore e nelle sue pene, sperimentare tutte le situazioni, osservare tutti i fenomeni e conoscere le persone. Quando potrai entrare e uscire a tuo piacere dal mondo senza esserne influenzato, senza attaccarti a nulla, allora cercherai umilmente il segreto del Passo Misterioso e sublimerai i tre tesori.

Governare la mente

Poiché la sublimazione dei tre tesori richiede la rimozione delle emozioni, è necessario governare la mente. Come si governa la mente? La mente è originariamente pura ed è originariamente calma: l'apertura e la libertà sono le sue due qualità basilari. Governare la mente significa mantenerla nel suo stato originario, chiara come un torrente di montagna, pura, fresca, incontaminata, silente come un immenso canyon, libera dal clamore, vasta come l'universo, incommensurabile, aperta come uno sconfinato deserto, illimitata.

Così, la mente svuotata è come carbone o acqua ferma: il carbone può bruciare, l'acqua ferma può riflettere. È simile anche a uno specchio senza immagini riflesse. Questa è l'illuminazione che costituisce la radice della Via. Quando lo specchio rimane limpido e l'illuminazione si rinnova di continuo, lo specchio è freddo e il cuore dell'illuminazione lascia la sua impronta. Lo specchio viene definito freddo perché non riflette nessun oggetto; quando l'illuminazione lascia la sua impronta, tutte le vie sono aperte.

Sedere dimenticando

Io so senza pensare, vedo senza guardare; non ho orecchie, non ho occhi, non ho mente, non ho pensieri, non ho cognizioni. Poiché non ho nulla, raggiungo l'assenza del nulla, dopodiché la mia mente non può più essere disturbata. Questo stato di imperturbabilità è chiamato "sedere dimenticando".

Quando riesci a dimenticare, puoi trovare la Via. Puoi attraversare le barriere, puoi domare l'essenza e la sensibilità, puoi stabilire le fondamenta dell'illuminazione e puoi accedere alla consapevolezza. Se, però, nel dimenticare le cose, non riesci a distaccartene veramente, non ne trarrai nessun beneficio, anzi ne sarai danneggiato.

Il nemico numero uno

Per apprendere la Via si deve per prima cosa uccidere il nemico numero uno. Chi è il nemico numero uno? Le emozioni. Dobbiamo scacciar via questi ladri se vogliamo vedere di nuovo l'originale essenza della mente, chiara, calma, vasta e aperta. Non lasciatevi condizionare dai sensi.

Di che cosa stiamo parlando? Stiamo parlando di acquietare la mente. Per acquietare la mente, bisogna rimuovere le emozioni; poi bisogna purificare la mente per nutrire il grande elisir.

L'essenza

Alcuni uomini praticano tecniche aberranti che oscurano sia la Via sia la loro essenza. L'essenza è ciò che ci appartiene per natura. È per amore di questa essenza che acquietiamo la mente. Quando la mente è del tutto acquietata, nulla può oscurare l'essenza.

Quindi non bisogna allentare lo sforzo di nutrire l'essenza. Come si nutre l'essenza? L'essenza è radicata nel

senza-inizio, è fondata nell'assoluto e si frammenta nel temporale.

Nell'essenza condizionata temporalmente esistono un disegno interno e un'energia. Il disegno si divide in reale e falso; il falso ha perduto la sua realtà naturale. L'energia si divide in pura e contaminata; l'energia contaminata è tenebrosa, e, essendo tenebrosa e degradata, non può essere chiamata essenza, diventando un condizionamento acquisito temporalmente.

L'assoluto

Nell'assoluto, il disegno e l'energia sono integri e complementari; non c'è né falsità né contaminazione. Questo è lo stato celestiale della natura. Quando essa giunge al senza-inizio, non possiamo dire né che sia essenza né che sia vita; ma, se non è né essenza né vita, come possiamo dire che la natura è radicata nel senza-inizio? Dobbiamo capire che il senza-inizio non è né essenza né vita, è il seme del vuoto assoluto. Il seme che diventa la radice della realtà ultima, da cui nascono la vita e l'essenza. Per nutrire l'essenza bisogna nutrire questo seme.

Nutrire il seme

Il seme del senza-inizio è indefinibile, impercettibile, informe; come ci si accinge a nutrirlo? Per nutrirlo, bisogna prima nutrire il temporale. La natura temporale ha un disegno interno e un'energia – puri e contaminati, reali e falsi – che non si integrano; come si possono nutrire? Nutrire e acquietare significa liberarsi del falso e purificare il contaminato. Liberarsi del falso non è facile, purificare il contaminato è difficile. Per aiutarvi, vi indicherò come incominciare.

Da dove, innanzitutto? Dalla pura mancanza di desiderio. Quando non hai nessun desiderio, quella è realtà. La realtà è ciò che non è artificiale; quando non c'è arti-

ficialità, c'è purezza. Quando sei puro, puoi essere chiaro; quando sei reale, puoi comprendere. Che cosa puoi comprendere chiaramente? Il conseguimento della pura realtà illumina ogni cosa; la chiarezza dell'illuminazione comprende ogni via.

Rimuovere il falso e il contaminato

Come si rimuovono il falso e il contaminato? Sul più basso piano terreno, il falso e il contaminato sono mescolati insieme; quindi occorre dare delle indicazioni. È necessario essere elastici, salire in alto, compiere un grande sforzo per evitare il coinvolgimento nelle situazioni mondane. Siedi in profonda tranquillità con gli occhi bassi. Non guardare, non ascoltare, e la mente sarà calma e chiara, priva di scorie. Solo così potrai liberarti del falso e spazzare via il contaminato. Quando avrai spazzato via il contaminato, la mente sarà pura e nessuna cosa esterna potrà aderire a essa.

Governare la mente

Per poter governare la mente è necessario prima bandire i cinque tipi di coscienza, poi liberarsi dei cinque ostacoli, quindi comprendere le cinque nature e penetrare i cinque misteri.

La coscienza priva di causa

Quando qualcuno siede quietamente e in completa immobilità, senza immaginare nulla, con le orecchie chiuse e con gli occhi tappati, in uno stato di silenzio profondo, indifferente a tutto, consapevolmente e fermamente concentrato, può capitare che all'improvviso sorga un pensiero, e che si disperda come un branco di cavalli al galoppo in tutte le direzioni, privo di controllo. Ciò è dannoso alla Via, e così i praticanti si devono

liberare innanzitutto di questo tipo di coscienza. Da dove viene questo tipo di coscienza, come è possibile liberarsene? A questo fine occorre eliminare la falsità e conservare la sincerità.

La coscienza del futuro

Mantieni la mente chiara e calma, in modo da non sperimentare nessuna situazione mondana e non far sorgere nessun pensiero. La chiarezza e la calma sono le radici della Via, ma può accadere che per qualche ragione tu produca qualche tipo di riflessione e che venga assalito da mille pensieri; quando infatti devi affrontare qualche situazione, cerchi di prevedere come saranno le persone e gli eventi. Ciò esaurisce la vitalità, appesantisce lo spirito e consuma l'energia. È meglio non pensare al futuro, lasciando che sia come sia. I praticanti che non si liberano di questo tipo di coscienza, difficilmente possono seguire la Via. Il modo per liberarsi di questo tipo di coscienza è dimenticare gli oggetti del mondo, eliminare le preoccupazioni e liberare la mente affinché diventi come uno spazio vuoto.

La coscienza dei suoni e delle forme

Ciò che le orecchie ascoltano e ciò che gli occhi vedono può essere bello o brutto, piacevole o spiacevole, può assumere qualsiasi delle innumerevoli caratteristiche. Tu vedi queste cose soggettivamente, come sogni, ma, non comprendendo il meccanismo sottostante, ti attacchi a esse. Conscio soltanto di ciò che è piacevole e spiacevole, concepisci strategie, agitato e ansioso, preoccupato e turbato, cosicché la luminosa essenza della mente viene coperta dalle ombre e la tua coscienza si indebolisce, incapace di vedere con chiarezza. Come puoi seguire la grande Via in queste condizioni? Al contrario, distruggerai te stesso.

Quindi i praticanti della Via fanno tacere l'intelletto

superficiale e tengono sempre sveglia la mente interna, sanno che, se non si liberano di questo tipo di coscienza, essa produrrà afflizioni e confusioni da cui non potranno uscire, e quindi rimarranno ansiosi e insicuri. Quando emerge la mente autonoma, essa si libera di questo tipo di coscienza e resta consapevole, libera da coinvolgimenti e da dipendenze, equanime interiormente ed esteriormente. Usando le orecchie come occhi e gli occhi come orecchie, per quanto la situazione sia coinvolgente, non vedrai né udrai.

La coscienza del passato

Sia nella buona che nella cattiva sorte, se si dimenticano le situazioni e le sensazioni, che guadagno o perdita possono esserci, quale debolezza o forza? Gli ignoranti sono legati alle loro preoccupazioni, turbati e ansiosi, confusi e afflitti, perdono il controllo della mente diventando come pazzi. Cercare di comprendere la Via in queste condizioni è come tentare di attraversare l'oceano in una tinotta, finendo alla deriva; o è come cercare di scendere in un abisso di mille braccia con una corda corta, il che è non solo impossibile, ma anche pericoloso. Quindi i seguaci della Via devono eliminare questa coscienza e non attaccarsi a essa, in modo da non essere ostacolati e da mantenersi in uno stato di purezza, dimenticando ogni cosa, non permettendo alla falsa coscienza di mescolarsi con la vera consapevolezza.

La coscienza della conoscenza personale

Se ti consideri intelligente e illuminato, non sei sulla retta Via. Se ignori che la presunzione di sapere è un grande ostacolo sulla Via, brancoli in una nebbia stagnante senza crescere. Ciò ostacola la Via, e distrugge anche la vita essenziale. Quindi i seguaci della Via cercano di eliminare questa coscienza, perché, in caso

contrario, non libereranno mai la vera consapevolezza, anche se cancelleranno ogni altro tipo di coscienza.

La strada maestra

La Grande Via è come una strada maestra. Se non la percorri per mezzo della vera consapevolezza, rischi di imboccare qualche strada secondaria. Quando gli uomini seguono qualcuna delle innumerevoli religioni, anche se sono stati avvertiti che non si risveglieranno, e anche se hanno una buona guida, non percorrono la strada maestra. Se ti rimane la coscienza della conoscenza personale, pur avendo superato la coscienza priva di causa, la coscienza del futuro, la coscienza dei suoni e delle forme e la coscienza del passato, alla fine fallirai.

La spontaneità

Armonizzati serenamente con la spontaneità; non agire forzatamente, o perderai il fondamentale. Che cos'è il fondamentale? È l'essenza della mente. La consapevolezza di questa essenza è chiamata la vera consapevolezza. La consapevolezza della vera consapevolezza è chiamata la consapevolezza esatta. La consapevolezza della consapevolezza esatta è la grande consapevolezza. Questa grande consapevolezza è la consapevolezza primaria; essa non dipende da calcoli o da ragionamenti, non è forzata, insistente, fissa o egotistica. Se segui questa realtà basilare e la lasci agire spontaneamente, allora comprenderai il senza-inizio e il senza-fine, penetrando l'universo intero.

Questa verità è sottile, difficile da capire. I taoisti la definiscono la conoscenza dei saggi, i confuciani la comunicazione spirituale e i buddhisti l'illuminazione silenziosa. Tutte queste espressioni indicano la vera consapevolezza, la consapevolezza esatta, la grande consapevolezza, la consapevolezza primaria. La co-

scienza priva di questa consapevolezza è una falsa coscienza. Se non elimini questa falsa coscienza, essa oscurerà la vera consapevolezza.

Ma per eliminare la falsa coscienza, devi liberarti dei cinque ostacoli.

La confusione

L'ostacolo della confusione può sorgere dalla mente, può derivare dagli oggetti, può operare attraverso le altre persone o può appartenere al corpo. La confusione che nasce dalla mente è costituita dalle idee di sé e di altro-da-sé, di gloria e di ignominia, di conquista e di sconfitta, di giusto e di sbagliato, di profitto, di onore e di superiorità. È polvere che ricopre il piedistallo dello spirito e impedisce la liberazione.

La confusione del corpo penetra attraverso la malattia, la fame, il freddo, la sazietà, la pena e il piacere; quando si sta bene, si diventa ottusi, ripetendo circoli viziosi in cui si rimane intrappolati. Nell'azione c'è allora disarmonia, che porta a situazioni complicate. Le situazioni possono essere piacevoli o spiacevoli; le prime sono considerate positive, le seconde negative. Entrare nel mondo è facile, uscirne è difficile; la gelosia, la caparbia e l'attrazione prendono il sopravvento sulle realtà sottili.

Tutti soffrono di simili stati di confusione; se i seguaci della Via non si liberano di questo ostacolo, non saranno in grado di procedere. Perciò, liberati di questi ostacoli a uno a uno.

Il dubbio

Che cos'è l'ostacolo del dubbio? La Grande Via è facile da conoscere e semplice da percorrere; le indicazioni di un maestro illuminato sono una lampada nel buio, tersa e brillante come una sfera di cristallo. Tuttavia, l'ostacolo del dubbio vi si insinua. Quando si parla della

Via, molte persone esprimono i loro rilievi e le loro opinioni, finché il clamore assorda a tal punto che si passa da ciò che è giusto a ciò che è fuorviante, confondendo il vero con il falso. È come cadere da un albero in un profondo abisso.

Le parole dei saggi non sbagliano: "Lo spirito aperto non muore; è la porta d'ingresso a tutte le meraviglie". La Via dei saggi è grande, aperta, libera, pura, serena e soddisfacente. Che cosa succede quando si seguono dottrine differenti? L'indulgere arbitrariamente al clamore e alla confusione porta all'ostacolo del dubbio, con cui gli uomini si intrappolano da soli. È penoso come essi non comprendano e siano soggetti a influenze perniciose.

I praticanti devono seguire veri maestri. Non farti confondere da false dottrine, non imboccare vie traverse. La chiara apertura, la calma stabilità, il nutrimento della vitalità e dello spirito, il Passo Misterioso, la ricettività mistica, la pura attenzione, l'illuminazione nascente, lo yin e lo yang, la vera conoscenza e la consapevolezza, gli ostacoli, l'illuminazione, la forza creativa e la tranquillità creativa... tutto ciò risiede nella mente. Perché usare i nomi? Le forme non rimangono. È tutto così semplice e facile... che dubbio c'è? Se non ti liberi dell'ostacolo del dubbio, cadrà in un'inestricabile confusione.

L'ostacolo dell'ideologia

Una volta rimosso l'ostacolo del dubbio, resta ancora l'ostacolo dell'ideologia, che è ancora più dannoso alla Via. Questo ostacolo, causato dall'attaccamento dell'individuo a idee parziali, impedisce una comprensione completa. L'ostacolo dei confuciani è la reificazione, l'ostacolo dei taoisti è il nulla e l'ostacolo dei buddhisti è la vacuità.

La reificazione

Coloro che sono ostacolati dalla reificazione si attaccano ai loro principi parziali; mentre agiscono in situazioni illusorie, si occupano di affari illusori e vedono persone illusorie, credono che tutto ciò esista realmente. In tal modo affaticano le menti, esauriscono i corpi e consumano le energie, considerando irrinunciabili i loro principi, ignorando che le idee stesse sono ostacoli.

Ora, nella vita umana, la benevolenza, il senso del dovere, la gentilezza, la generosità, la lealtà, il rispetto, l'autocontrollo e il vigore sono tutte doti che provengono dal cielo e dalla terra; dovrebbero essere impiegate genuinamente e non dovrebbero essere considerate vane. Però se i principi non sono interamente assimilati e se ci si affida a ideologie parziali, allora tutto ciò degenera in qualcosa di negativo.

La benevolenza sentimentale, l'ostentazione del senso del dovere, la fedeltà meschina e il rispetto che nasce dall'ignoranza sono criticati perfino dal Confucianesimo, per non parlare del Taoismo. È penoso constatare quanto gli uomini siano ostacolati dalla reificazione; precipitano in una trappola infuocata senza rendersene conto. La sicurezza psicologica dei saggi è rafforzata e permeata dalla consapevolezza silenziosa e dalla conoscenza diretta, nelle quali niente è inutile.

Il nulla

Coloro che sono ostacolati dal nulla, afferrandosi fanaticamente a questo principio, se ne stanno seduti in meditazione senza nessuna espressione; cercano di eliminare gli oggetti dei sensi e credono che questa sia la Via. Non cercano il segreto per nutrire i tre tesori. Benché dicano di raggiungere il nulla, questa non è davvero la Via. La Via ultima non sta nella reificazione, né nel solo nulla. L'essenza mistica risiede nell'equilibrio tra apertura e senso della realtà.

La vacuità

Coloro che sono ostacolati dalla vacuità si afferrano a questo principio parziale; non conoscendo la vera essenza, parlano vanamente della vacuità, credendo che sia il vuoto assoluto, e così cadono in una forma di nichilismo. Non sono consapevoli dell'esistenza della realtà originale.

Il settarismo

Coloro che sono impediti dai tre ostacoli della reificazione, del nulla e della vacuità non possono riconciliare i tre insegnamenti del Confucianesimo, del Taoismo e del Buddhismo. Ciò porta a contrasti e a dispute settarie. I confuciani criticano il nulla del Taoismo, i taoisti criticano la vacuità dei buddhisti e i buddhisti criticano la via dei confuciani... e così all'infinito. Non comprendono che la base è unica, anche se le dottrine possono essere differenti. La comprensione diventa settaria perché si viene ostacolati dalle ideologie.

L'integrazione

L'ostacolo della reificazione conduce all'illusione, che rende difficile il risveglio. L'ostacolo del nulla porta a uno svuotamento, in cui scompare il senso della realtà. L'ostacolo della vacuità porta al quietismo, che finisce nel nichilismo. I saggi antichi erano realistici ma aperti, vuoti ma dotati di senso della realtà. Sapevano che la vacuità non è veramente vuota, che la vacuità non elimina tutto. Questa è la Via suprema che si ottiene per integrazione. Non la si riconosce perché si soggiace all'ostacolo delle ideologie. Perciò, i seguaci della Via stiano ben attenti.

L'ostacolo degli scritti

Per rimuovere l'ostacolo delle ideologie, bisogna eliminare un altro ostacolo che affonda le proprie radici negli scritti. Ma in realtà si tratta di un ostacolo della mente. I detti mistici del *Tao-te ching* provengono tutti da una profonda illuminazione; ma se li considerate in senso letterale e perdetevi di vista il loro senso simbolico, se non li comprendete e inciampate in questo ostacolo, allora nella vostra mente entrano false idee, dottrine aberranti, stravaganze e fantasie che danneggiano la natura e il corpo.

I saggi antichi enunciarono le verità sotto forma di allusioni indirette. Per esempio, i termini acqua e fuoco, fornace e caldaia, fanciulla e ragazzo, drago e tigre, yin e yang e Femmina Misteriosa sono tutte allusioni a qualcos'altro. Gli uomini ostacolati dalle parole compiono spesso degli esercizi senza sapere che la Grande Via è nella vitalità, nell'energia e nello spirito. Nutrire questi tre tesori è nutrire il seme; questo seme è la radice della realtà ultima. Tutti i termini si riferiscono a quest'unica energia; e la base dell'energia è questo seme. Quando si riconosce il seme, ogni spiegazione è feccia. Perché farne uso?

Gli scritti non possono spiegare realmente la Via. Quando la realizzi personalmente, puoi far a meno di qualsiasi scrittura.

L'ostacolo della tradizione

Se elimini le scritture, ma rimani ancora attaccato alla tradizione di un maestro, questa stessa tradizione diventa un ostacolo. Dovresti esaminare chiaramente e visitare tutti gli adepti che possono trasmettere la profonda meraviglia. Se però non trovi simili maestri, sarai bloccato per tutta la vita. In genere, i principianti non conoscono la Via e quindi se compiono un errore nello scegliere un maestro, ricevono falsi insegnamenti, si confondono e non possono ottenere l'illuminazio-

ne. Si attengono a falsi insegnamenti per tutta la vita, credendo di seguire una vera guida. I loro corpi e le loro menti vengono imprigionati e perciò, se incontrano dei veri maestri che cercano di risvegliarli, possono anche non riconoscerli. Una volta assorbiti discorsi falsi, diffondono idee false. Da ciò nasce ogni sorta di ostruzione.

Dunque i seguaci della Via devono scegliere con attenzione gli illuminati, per liberarsi delle ostruzioni del corpo e della mente. Quando queste ostruzioni vengono eliminate, tutti gli ostacoli scompaiono. Quando gli ostacoli scompaiono, la base spirituale diventa chiara e pulita; allora si possono comprendere le sottili spiegazioni sulle cinque nature.

Le cinque nature

La natura terrestre è per lo più torbida e chi è torbido è per lo più ottuso. La natura metallica è per lo più ferma e chi è fermo è per lo più determinato. La natura lignea è per lo più tenera e chi è tenero è per lo più benevolo. La natura ignea è per lo più irruente e chi è irruente è per lo più un folle. La natura acquea è per lo più flessibile e chi è flessibile è per lo più docile.

Il docile tende a vagare senza scopo. Il folle tende agli eccessi. Il benevolo tende a essere cordiale. Il determinato tende a essere forte e coraggioso. L'ottuso tende a essere chiuso in se stesso.

Chi è chiuso è ignorante, chi è forte e coraggioso è indisciplinato, chi vaga senza meta è mutevole, chi è cordiale cade nelle trappole, chi è irruente ed estremista è crudele.

Pertanto, ogni natura ha i propri difetti ed è importante riuscire a equilibrarli. Attraverso la flessibilità si può correggere l'irruenza e attraverso l'irruenza si può correggere la flessibilità. La benevolenza viene riequilibrata mediante la determinazione e la determinazione viene riequilibrata mediante la benevolenza. L'ignoranza dell'ottusità viene corretta avvalendosi dello svilup-

po della comprensione. Se lo sviluppo della comprensione non è dominante, si perde la capacità di essere flessibili.

Chi è troppo flessibile tende a essere pigro. Chi è troppo benevolo tende a essere sciocco e chi è sciocco è cieco. Chi è troppo irruente tende a essere ribelle. Chi è troppo determinato tende a essere cocciuto. Chi è troppo ottuso non ha una chiara comprensione e si distacca dalla realtà.

La personalità equilibrata

Dal punto di vista delle virtù sociali, la natura acquea corrisponde alla saggezza, la natura ignea corrisponde alla cortesia, la natura lignea corrisponde alla benevolenza, la natura metallica corrisponde all'onestà e la natura terrestre corrisponde alla fedeltà. In una personalità equilibrata, queste cinque nature dovrebbero essere in grado di influenzarsi e controllarsi a vicenda.

La saggezza dovrebbe produrre benevolenza, la benevolenza dovrebbe produrre cortesia, la cortesia dovrebbe produrre fedeltà, la fedeltà dovrebbe produrre onestà e l'onestà dovrebbe produrre saggezza.

La saggezza dovrebbe controllare la cortesia, la cortesia dovrebbe controllare l'onestà, l'onestà dovrebbe controllare la benevolenza, la benevolenza dovrebbe controllare la fedeltà e la fedeltà dovrebbe controllare la saggezza.

Quando queste cinque nature si influenzano e si controllano a vicenda, nessun elemento è dominante; tutti interagiscono e si armonizzano a vicenda, formando una personalità completa.

Chi comprende queste cose capisce davvero il disegno ultimo; quindi, quando gli vengono spiegate le sottilie dei cinque misteri, può comprenderle senza sforzo.

I cinque misteri

I cinque misteri sono i misteri del cielo, i misteri della terra, i misteri della legge naturale, i misteri della Via e il mistero dei misteri.

Quando penetri il mistero del cielo, conosci il corso del cielo; emulandone la spontaneità, puoi agire senza sforzo. Quando penetri il mistero della terra, conosci il corso della terra; emulandone la fermezza e la flessibilità, puoi controllare l'equilibrio delle cose. Quando penetri il mistero della legge naturale, conosci la causa e l'effetto, e cogli i cambiamenti inattesi prima che avvengano. Quando penetri il mistero della Via, comprendi le sottigliezze del temporale e del primordiale, del fare e del non-fare; questa è la penetrazione del mistero dei misteri.

Il cielo in alto, la terra in basso, la legge naturale della Via, il sublime e il profondo... conoscerai tutto. Conoscerai, senza conoscenza. Non ci sarà niente che non conoscerai. Conoscere tutti gli eventi senza utilizzare le comuni facoltà, è ciò che chiamiamo realizzare la Via.

Il mistero del cielo

Il profondo azzurro del cielo si espande sopra di noi; esso ha una struttura ma non è una struttura, ha una forma ma non è forma. La sua struttura e la sua forma hanno una certa apparenza; questa è la cosiddetta sostanzialità. Tuttavia questa apparenza è vaga e inafferrabile; la sostanzialità non ha una forma definita, ma è aperta e priva di tracce: può solo essere definita vuota.

Soltanto grazie al vuoto si può essere consapevoli, soltanto grazie alla sostanzialità si può comprendere tutto. I cambiamenti meravigliosi del vuoto e della sostanzialità permettono di penetrare il mistero del cielo. Quando hai imparato come essere sia vuoto sia sostanziale, non vai incontro ad alcun intralcio; emulando la natura, operi e ti adatti come preferisci, in un ciclo

completo che non cessa mai. A questo punto si produce il grande elisir della vita.

Il mistero della terra

La terra è spessa, ampia, illimitata. Poiché è vuota sopra e sostanziale sotto, miriadi di cose nascono da essa; poiché è sostanziale sopra e vuota sotto, miriadi di esseri ritornano alla radice. Ora vuota, ora sostanziale, è eterna come il cielo. Il suo corpo è fermo, la sua funzione è mobile; le montagne manifestano la sua meravigliosa sostanza, i fiumi rivelano il suo spirito.

Con la sua sostanza sostiene l'essere, con il suo spirito tiene unita la coscienza. Senza spirito non c'è sostanza; senza sostanza non c'è spirito. Lo spirito è attivo, la sostanza è ricettiva: la sostanza agisce per mezzo dello spirito. Il vuoto e la sostanzialità interagiscono e si equilibrano a vicenda, fondendosi in un'unica realtà.

I taoisti che giungono alla comprensione di questo principio combinano le qualità della fermezza e della flessibilità; poiché il vuoto e la sostanzialità si producono a vicenda, essi penetrano il mistero della terra. Una volta compresa la base di tutto ciò, anche la creatività e la ricettività vanno a collocarsi nella corretta posizione, dando luogo al grande elisir della vita.

Il mistero della Via

Il mistero della Via non può essere spiegato attraverso le parole. Lo definisci sostanziale, tuttavia la sostanza è vuota. Lo definisci vuoto, tuttavia il vuoto è sostanziale. Se vuoi parlare dell'alternanza e dell'interazione tra vuoto e sostanzialità, dov'è la sostanzialità e dove si manifesta il vuoto?

La sostanzialità all'interno del vuoto non può essere definita sostanziale, il vuoto all'interno della sostanzialità non può essere definito vuoto. La sostanzialità non va considerata sostanziale, il vuoto non va considerato

vuoto; tuttavia, benché essi non debbano essere considerati in tal modo, essi non sono non-esistenti. Ora il vuoto, ora la sostanzialità... è difficile esprimere tutto ciò a parole. È un concetto davvero sottile.

Benché il vuoto non possa essere considerato vuoto, è realmente vuoto; benché la sostanzialità non possa essere considerata sostanziale, è davvero sostanziale. Non si può dire che il vuoto e la sostanzialità si alternino, tuttavia, in un certo senso, è proprio così. Il mistero della Via è qualcosa di basilare! Non ha né nome né forma. È profondo e insondabile. Se comprendi questo mistero, puoi distillare l'elisir della vita.

Il mistero della legge naturale

Il mistero della legge naturale può essere appreso da un maestro, ma si basa sull'ordine celeste, che agisce su tutta la terra. Quando si completa la Grande Via, allora, al limite delle legge naturale, si manifestano i miracoli, e i poteri soprannaturali sono impenetrabili. In quell'istante il cielo e la terra sono come una borsa, il sole e la luna entrano in un vaso, il minuscolo è gigantesco, il macrocosmo è il microcosmo; tu puoi manipolare il mondo a volontà e considerare l'universo come una manciata di polvere. Ora integrandoti ora svanendo, ora distaccato ora presente, penetri l'ignoto ed emergi nel manifesto; lo spazio stesso scompare. Puoi anche valerti di spiriti e fantasmi e produrre tuoni e fulmini.

Puoi chiamare tutto ciò vuoto, ma non c'è niente che esso non contenga; puoi chiamarlo sostanzialità, ma non c'è niente in esso che esista veramente. Al pensiero corrisponde un'azione; la mente e l'azione si riflettono a vicenda. Ma nella mente non c'è nessun pensiero, e l'azione non vi aggiunge nulla. L'azione tuttavia opera in accordo con la mente, mutando imprevedibilmente come avviene in sogno. Il cielo e la terra sono i testimoni; essa è la realtà più indefinibile, la creatività senza limiti. Soltanto quando penetri il mistero della Via, ti av-

vicini a questa essenza; allora penetri il mistero della legge naturale e completi la Via.

Il mistero dei misteri

Non c'è modo di spiegare a parole il mistero dei misteri, perché esso è al di là del pensiero. È indefinibile, inafferrabile, estremamente rarefatto. Dal cielo più alto scendono gli esseri perfetti, misteriosi, che dirigono il cielo più basso e controllano la terra. Essi comprendono perfettamente gli uomini e le cose, il nascosto e l'evidente. Muovono il tempo senza una regola fissa e influenzano invisibilmente le epoche. I saggi non li riconoscono come saggi, gli spiriti non li riconoscono come spiriti.

Il mistero dei misteri è inesistente, eppure esiste; è vuoto, eppure è sostanziale. Non è più nei saggi che negli ignoranti. Il cielo è in esso, eppure non lo riconosce; la terra riceve la sua energia, eppure non lo riconosce. Penetra il fondo di tutte le cose, che però non ne sono consapevoli. La sua presenza non è una presenza, la sua assenza non è un'assenza. Come può essere concepito, come può essere immaginato? Se penetri l'essenza, essa è mistero nel mistero.

L'ignoranza dei dotti

In assenza di comprensione, da ogni differente argomento, opinione e teoria, nascono scuole e sette diverse, ciascuna delle quali ha una propria posizione e ripudia quella delle altre. Attaccate caparbiamente alle proprie teorie, si criticano e si diffamano a vicenda; conservando il proprio punto di vista, disputano e diffondono le proprie dottrine. Tutte affermano di seguire la Via e, tuttavia, finiscono per assumere posizioni estreme.

La mente che comprende la Via è interamente imparziale e sincera. Essendo la tradizione taoista così antica, si sono determinate degenerazioni personalisti-

che. I maestri si attaccano a vicenda e costituiscono fazioni di seguaci; si definiscono guardiani della Via, ma coltivano solo il proprio interesse. Se analizzi le loro motivazioni, ti accorgi che sono tutte estranee alla Via. Uomini simili sono chiamati degenerati nel Confucianesimo, banditi nel Taoismo e imbroglioni nel Buddismo. Sono individui confusi e ossessionati.

Le farfalle

La vita umana nel mondo non è diversa da quella delle farfalle che vivono un giorno. Questo è vero non solo per le persone comuni, ma anche per i maghi e i buddha di tutti i tempi. Tuttavia, benché l'esistenza umana sia limitata, lo spirito è illimitato. Se guardiamo all'universo pensando alla nostra esistenza, essa ci appare limitata come quella delle farfalle. Ma se lo guardiamo pensando al nostro spirito, allora anche l'universo ci appare simile a una farfalla.

Le menti elevate

Gli uomini dovrebbero avere idee elevate e menti aperte. Dovrebbero esitare ad accettare favori ed essere pazienti quando cadono in disgrazia. Con una capacità vasta come l'oceano, con una mente aperta come lo spazio, ricevendo qualcosa di grande, dovranno accettarlo senza inorgogliersi e rifiutando qualcosa di piccolo, non dovranno cercare scuse. Gli antichi saggi governavano senza interessi personali e abbandonavano il potere come se si trattasse di una scarpa vecchia. Non pensavano mai né alla ricchezza né alla povertà. Oggi, invece, molte persone non riescono a liberarsi da simili categorie. Se hanno un alto rango o un alto salario, si credono chissà chi.

Le madri

Una donna porta il figlio in grembo per nove mesi e poi lo fa nascere con dolore. Allattandolo per tre anni, lo cura con grande amore, attenta alle malattie, ansiosa, sempre pronta. Qualunque cosa faccia, anche quando non è presente, pensa sempre al bambino. È felice quando il figlio ride, e soffre quando il figlio piange. Quando lo vede reggersi sulle proprie gambe e camminare, essa è nello stesso tempo contenta e ansiosa. Patirebbe la fame per nutrire il figlio, soffrirebbe il freddo per vestirlo. Osserva, si preoccupa e lavora, tutto per il futuro del bambino. Come potremo ripagare il debito che abbiamo verso le nostre madri?

I padri

I padri non dovrebbero essere né troppo indulgenti né troppo severi. Solo se i padri sono saggi i figli sono buoni. Solo se i padri sono gentili i figli sono rispettosi. Quanti figli diventerebbero uomini dotati se non ricevessero i giusti insegnamenti, quanti agirebbero da soli se non ricevessero incoraggiamenti, quanti avrebbero il senso del dovere se non studiassero? I padri dovrebbero esserne consapevoli.

Le buone azioni

Non ti preoccupare dell'importanza delle tue azioni. Sii completamente sincero. A quel punto, anche se salverai un solo insetto o se ti curerai di una sola pianta o di un solo albero, ne avrai un immenso merito.

La mente stabile

La mente ha bisogno di avere una percezione stabile delle cose. Se la mente è instabile, non puoi utilizzarla

per ottenere l'illuminazione. Sarai influenzabile e condizionato e non ascolterai le parole sagge. Ingannando e combattendo gli altri, incapace di controllare la mente deviata e di riportarla all'unità, non sarai più in armonia con la vera illuminazione. Di conseguenza, anche se farai ogni tanto qualcosa di buono, poiché la mente è la radice e poiché questa radice è difettosa, quel po' di bene che avrai fatto non ti aiuterà.

Chi ha questo difetto deve sforzarsi di cambiare. Non ti vantare delle tue conoscenze personali, non ti attacca- re a idee sbagliate. Purifica di continuo la mente, in modo da liberarla da ostruzioni e inclinazioni scorrette; agisci con tutto il cuore. Gli uomini illuminati compiono azioni illuminate; elevandosi a ogni nuovo passo, traggono profitto da ogni cosa. Per fare anche tu così, esercita la tua sincerità. Tutti i saggi sono alla fine un'unica persona; quando comprendi queste cose, ricevi benefici infiniti.

Il vero Tao eterno

Ovunque veda i cosiddetti devoti del Tao, scopro che cercano di comunicare con gli spiriti e con gli Immortali, oppure cercano di prolungare la vita e di conservare le ricchezze per mezzo dell'alchimia materiale o dello yoga sessuale. Quanto al grande Tao eterno, puro e aperto, tranquillo e distaccato, pochi se ne interessano.

Entrare nel Tao

Nel Tao si entra per mezzo della sincerità. Quando sei completamente sincero, il Tao non è lontano. Ecco perché un classico dice: "Prima di praticare la via dell'immortalità, pratica la via dell'umanità".

Che cosa significa praticare la via dell'umanità? Il Tao è fondamentalmente vuoto, eppure riempie l'universo intero. Gli uomini dovrebbero essere il Tao stesso, la loro mente individuale dovrebbe espandersi raggiun-

gendo e abbracciando ogni cosa, comprese tutte le creature viventi.

Ogni uomo dovrebbe analizzare la radice della coscienza e la natura dell'intelligenza, guardando dentro di sé e usando la mente per scoprire se le proprie azioni sono in accordo con la verità e se stanno positivamente contribuendo allo sviluppo della società.

Vita e morte

Di solito gli uomini temono la morte, ma, quando sono ammalati gravemente, desiderano una rapida fine per uscire dalle sofferenze, e, quando si trovano in una situazione senza via di scampo, desiderano morire per uscire dai tormenti. Quando guardi alla vita e alla morte da questo insolito punto di vista, superi ogni luogo comune.

Reintegrare la mente

Per riportare la mente alla sua origine unitaria, siediti quietamente e medita. Dapprima conta i respiri, poi regola il respiro sino a renderlo impercettibile. Senti il corpo come l'assoluto indifferenziato e non ascoltare nient'altro. In un'ipotetica scala di realizzazione, il secondo posto è occupato da coloro che riescono a recuperare la compostezza dopo che una montagna è crollata davanti a loro; ma il primo posto è occupato da coloro che neppure si scompungono.

Una pratica temporanea

Finché rimane una traccia di pensiero, la propria essenza non è intera. Finché il respiro è lievemente affrettato, la propria vita non è sicura. È necessario raggiungere il punto in cui la mente e il respiro sono completamente quieti e i pensieri sono del tutto dimen-

ticati. Ciò richiede rilassamento e pazienza. Il segreto è seguire questa massima: "Non è necessario stare presso la fornace a controllare il fuoco. Calma lo spirito e il respiro, e affidati alla natura. Quando l'inspirazione e l'expiratione si fermano e il corpo è come se fosse morto, capirai che la meditazione è soltanto una pratica temporanea".

La gioia

Quando si svolge il lavoro spirituale, non si dovrebbe essere né felici né contenti, perché, se la mente ne gode, l'energia si destabilizza e si diventa avidi di sensazioni. Quando si siede in meditazione, la vera gioia sta nell'apertura del fiore della mente... ed è meglio favorirla.

Esperienze di quiete

Quanto agli stati sperimentati durante l'esercizio di acquietamento, dapprima emergono l'insensibilità, l'oblio e i pensieri casuali. Poi seguono la leggerezza e la freschezza. Quindi è come trovarsi dentro le maglie di una rete d'oro. Infine è come tornare alla vita dalla morte: si viene accarezzati da una brezza notturna e non c'è più nessun ostacolo.

Il non-ascolto

L'esercizio dello stare seduti nella quiete più completa finché non si ode più nulla consiste nel far sì che la mente non venga più messa in moto dalle orecchie. Si percepisce il suono, ma non lo si ode. Questo è il non-ascolto.

Tre livelli di conseguimento

Esistono tre livelli di conseguimento del Tao. Il primo è l'alchimia del non-agire. Il secondo è l'alchimia del potere spirituale. Il terzo è l'alchimia della conservazione dell'unità.

Nell'alchimia del non-agire la mente è il crogiolo. L'intento è il fuoco. Il camminare, lo stare in piedi, lo star seduti e il chinarsi sono il laboratorio. La gioia, l'ira, la tristezza e la felicità sono il processo di combustione. L'umanità, la giustizia, la lealtà e la veridicità sono i processi di cernita e di ingestione dell'elisir. La primavera, l'estate, l'autunno e l'inverno sono i processi di estrazione e di incremento. L'essenza e la sensibilità sono gli ingredienti medicinali.

In questo tipo di alchimia, un mese è condensato in un giorno e la sublimazione dell'elisir richiede un anno. Quando raggiungi la meta, puoi salire al cielo, lasciare l'essere ed entrare nel non-essere. Questo è il metodo dei massimi adepti, in cui miriadi di pratiche vengono portate a compimento. L'adepto tranquillo, aperto, vuoto e misterioso, si unisce all'anteno del cielo e della terra. Lavorando per il bene di tutti, partecipando all'evoluzione, si unisce all'origine del cielo e della terra. Ancor prima di completare la Via, il cuore umano è universale; ancor prima che la virtù sia completa, la meraviglia mistica è inconcepibile. In tal modo l'adepto diventa l'assistente del cielo e della terra. Questo è il livello più alto.

Nell'alchimia del potere spirituale, il cielo e la terra sono il crogiolo. Il sole e la luna sono gli ingredienti medicinali. Lo spirito, l'energia e la vitalità sono i processi di cernita e di ingestione dell'elisir. L'inspirazione e l'expiratione sono i processi di estrazione e di incremento. La circolazione interna dell'energia nei canali psichici è il processo di combustione. Questa è la via degli Immortali. Non è facile da completare. Un anno è concentrato in un mese e ci vogliono dieci anni per preparare l'elisir. Quando raggiungi la meta, trascendi i regni del desiderio, della forma e della non-forma, e di-

venti tutt'uno con il cielo. Se si ottiene il più alto conseguimento, si completano tremila pratiche e si diventa un Immortale capace di liberare gli altri uomini. Al livello medio, si ottengono ottocento conseguimenti elevati e si diventa un mago volante capace di salvare gli altri uomini. Al livello più basso, si raccolgono medicine che rafforzano ed elevano e si diventa un mago celeste capace di portare in cielo la propria famiglia. Questa è la seconda alchimia.

Nell'alchimia della conservazione dell'unità, la veridicità è il crogiolo. Le opere sono gli ingredienti medicinali. L'umanità e il senso del dovere sono il processo di combustione. Le cronache e le storie sono i processi di cernita e di ingestione dell'elisir. I discorsi e le azioni sono i processi di estrazione e di incremento. Questa è la via più bassa. Il metodo è facile da praticare, ma difficile da perfezionare. Dieci anni sono concentrati in un giorno e ci vogliono cento anni per completare l'elisir. Gli adepti più elevati dimenticano se stessi per il benessere generale e sono i rappresentanti del cielo. Gli adepti medi beneficiano sia se stessi sia gli altri e sono i funzionari inferiori del cielo. Gli adepti inferiori ingeriscono erbe per allungare la vita e diventano maghi su questa terra. Essi sono ai livelli più bassi e sono gli Immortali minori.

Coloro che si trovano ai livelli più alti lasciano l'essere ed entrano nel non-essere, sono inafferrabili e non si fanno intrappolare né dalla vita né dalla morte. Quelli del secondo livello possono trasformarsi e morire secondo la loro volontà. Essi penetrano nell'origine, abbracciano il primordiale, liberano lo spirito, lasciano il corpo e scompaiono dal mondo. Nascono ma non muoiono. Quelli al terzo livello lavorano duramente e accumulano conseguimenti, diventando dopo la morte degli Immortali. Anche se vivono a lungo, non possono superare i cinquecento anni.

Camminare lentamente

Cammina lentamente, con passo rilassato e non inciammerai. Dormi profondamente e non ti logorerai di notte. I praticanti necessitano innanzitutto di serenità e di pazienza. Poi, necessitano di distacco; non devono pensare al passato né preoccuparsi del futuro. Se pensi al passato, il tuo vecchio ego non morirà. Se pensi al futuro, la via sembrerà lunga e difficile. È meglio essere sereni e rilassati, non pensare né al passato né al futuro, ma prestare attenzione solo al presente, agendo normalmente. Ogni conseguimento è un passo avanti e ti farà avanzare. Se invece ti preoccupi della meta e ti impegni in molte opere e pratiche, si tratta ancora di un interesse personale, perché calcoli il merito e cerchi di ottenere qualcosa. In tal caso la mente non può essere pura e hai ancora in te la radice dell'inconsistenza.

Scuola meridionale e scuola settentrionale

La scuola taoista della Realtà Completa discesa dal Patriarca Lü si specializzò nel controllo della vitalità, dell'energia e dello spirito, integrando gli insegnamenti del Buddismo, del Confucianesimo e del Taoismo attinenti a questi temi e alle pratiche corrispondenti. Così l'alchimia spirituale taoista fu rinnovata, purificata e armonizzata con le principali correnti della religione e della filosofia cinesi. Questo potente movimento taoista si diffuse e prosperò grazie all'opera di due grandi maestri succeduti al Patriarca Lü: Chang Po-tuan (Zhang Boduan) e Wang Che (Wang Zhe), più tardi onorati come i fondatori rispettivamente della scuola meridionale e della scuola settentrionale del Taoismo della Realtà Completa.

Chang Po-tuan (983-1082 d.C.) apprese i segreti dell'alchimia taoista da Liu Ts'ao (Liu Cao), un discepolo del Patriarca Lü. Chang è famoso soprattutto per due opere: il *Trattato dei quattrocento caratteri sull'elisir d'oro* e *Capire la realtà*. Quest'ultimo testo è considerato uno dei due "precursori dei libri alchemici" letti da tutti i seri praticanti del Taoismo della Realtà Completa. Qui presentiamo le prefazioni di Chang a queste due opere perché illustrano bene il carattere dei suoi insegnamenti. Il loro ermetismo è più apparente che reale; il loro significato può essere colto semplicemente interpretando i termini simbolici, come "acqua" e "fuoco", e cogliendo i concetti essenziali.

Benché la scuola meridionale sia nota per la coltivazione della mente e del corpo, il suo messaggio origina-

le subordina ogni cosa, come si vede in queste prefazioni, all'illuminazione spirituale. Pur non ripudiando completamente le pratiche taoiste per la salute e per la longevità Chang ne sottolinea i limiti e chiarisce il suo interesse primario per l'aspetto spirituale. Tuttavia la leggenda ci presenta Chang Po-tuan come un maestro sia della vitalità e dell'energia sia dello spirito, ecco perché questa antologia comprende anche *Il segreto dell'apertura dei passaggi*, una breve opera sull'esercizio per il rafforzamento della circolazione dell'energia nel corpo.

Wang Che (1113-1171 d.C.), benché fosse nato più di vent'anni dopo la morte di Chang Po-tuan, era ritenuto un discepolo sia del Patriarca Lü sia del maestro di Lü, Chung-li Ch'üan. Naturalmente non è possibile risolvere i problemi storici sollevati da questa leggenda, almeno non nei termini del pensiero e del metodo accademici. Ma, se non altro, essa conferma la credenza secondo cui alcuni maestri alchemici (come Chung-li Ch'üan, Lü Yen e il più tardo Chang San-feng) non morirono mai, mentre altri (come Chang Po-tuan e Wang Che) ottennero l'immortalità spirituale solo dopo essere morti fisicamente.

Wang Che, proveniente dalla Cina settentrionale, fu originariamente un discepolo-guerriero. Da giovane approfondì la conoscenza dei classici confuciani e delle cronache dinastiche, e apprese con maestria l'arte del tiro con l'arco e quella della spada. Ottenne l'elezione a un pubblico servizio non perché fosse un dotto confuciano, ma in quanto maestro di arti marziali. A quel tempo la Cina settentrionale stava perdendo progressivamente territori a causa delle aggressioni di popoli stranieri. A quarantasette anni, Wang lasciò il servizio militare, abbandonò la famiglia e si fece monaco taoista.

Quindi si recò sul monte Chung-nan (Zhongnan), un famoso eremo di Immortali taoisti, in seguito legato allo sviluppo delle arti marziali. Il luogo era anche un antico centro del *vinaya* buddhista (l'insegnamento delle regole e delle norme di comportamento che devono tenere i monaci), era quindi impregnato da entrambe le tradizioni spirituali. Si diceva che Wang avesse incon-

trato in due occasioni gli antichi maestri Chung-li e Lü, ricevendo al secondo incontro il segreto della "pillola d'oro", ossia l'illuminazione taoista.

In seguito, egli istruì a sua volta sette discepoli, fra cui Sun Pu-erh (Sun Buer), una delle più famose donne illuminate di tutti i tempi. Grazie alle attività di questi sette adepti, la scuola di Wang divenne molto influente, specialmente nella Cina settentrionale, dove soppiantò la vecchia e morente scuola del Buddismo Ch'an. È stata conservata una gran quantità di scritti di Wang Che, molti dei quali sotto forma di poesie didattiche di argomento alchemico indirizzate ai discepoli. La nostra antologia presenta una traduzione della più importante opera di Wang, che è anche il suo scritto più chiaro e accessibile, in particolare il suo brano di apertura sulla fondazione della scuola.

Introduzione al «Trattato dei quattrocento caratteri sull'elisir d'oro»

L'oro alchemico è ciò che chiamiamo il grande elisir d'oro liquido trasformato sette volte e reintegrato nove volte.

Sette è il numero associato al fuoco, nove è il numero associato al metallo. Il fuoco è associato allo spirito, il metallo è associato all'inconscio. Quando il metallo viene sublimato dal fuoco, in modo da ritornare alla sua origine ed essere reintegrato alla sua fonte, è chiamato l'elisir d'oro.

Il corpo e la mente hanno due poli, il superiore e l'inferiore: lo spirito e l'energia hanno due estremi, l'inverno e l'estate. L'unione del corpo e dello spirito, dello yin e dello yang, è rappresentato dai trigrammi acqua ☵ e fuoco ☲.

Unendo l'anima celeste e quella terrestre con lo spirito e con la vitalità attraverso il medium della volontà, si formano i cinque elementi.

Contenendo la luce degli occhi, attenuando i suoni delle orecchie, armonizzando il respiro nel naso e sigillando l'energia della lingua si combinano i quattro segni.

Quando gli occhi non vedono, le orecchie non ascoltano, la lingua non parla, il naso non sente odori e le membra non si muovono, le cinque energie tornano alla fonte.

Quando la vitalità è trasformata in energia, l'energia è trasformata in spirito e lo spirito è trasformato in spazio, avviene "la riunione dei tre fiori sul picco".

Quando l'anima celeste non esce dagli occhi, l'anima terrestre non esce dal naso, lo spirito non esce dalla bocca, la vitalità non esce dalle orecchie e la volontà non esce dai pori, si dice che la vitalità, lo spirito, l'anima celeste, l'anima terrestre e la volontà si mescolano e si trasformano in un'unica energia, che non può essere né vista né udita e che non ha né nome né forma. Ecco perché si parla di vacuità.

Sublimare la vitalità significa sublimare la vitalità basilare; non ci si riferisce alla vitalità della sessualità. Sublimare l'energia significa sublimare l'energia basilare; non ci si riferisce all'energia del respiro che passa dalla bocca e dal naso. Sublimare lo spirito significa sublimare lo spirito basilare; non ci si riferisce allo spirito della mente e del pensiero.

Lo spirito, l'energia e la vitalità hanno la stessa radice del cielo e della terra, la stessa sostanza delle miriadi di cose. Quando li possiedi vivi, quando li perdi muori. Sublimati con la più alta coscienza, potranno così trasformarsi in energia creativa. Nutrili in sottile armonia con le circostanze, potranno così trasformarsi in vitalità flessibile. È per questo che si dice: «Quando la vedi, non puoi usarla; quando la usi, non puoi vederla».

Il corpo è la casa della mente, la mente è la padrona del corpo. Una mente sfrenata è come un drago, un corpo vizioso è come una tigre. Nel corpo esiste un punto di autentica energia creativa, nella mente esiste un punto di autentica vitalità flessibile. Ecco perché in alchimia si parla di due sostanze.

La mente è associata al cielo, il corpo è associato alla terra. Ecco perché parliamo del crogiolo del cielo e della terra. L'energia creativa è associata al fuoco, la vitalità flessibile è associata all'acqua. Ecco perché parliamo della sostanza medicinale del sole e della luna.

Abbracciando l'unità, attenendosi alla via di mezzo, raffinando l'originale e nutrendo il basilare, si raccoglie l'energia primordiale dell'origine indifferenziata. Alla mattina c'è l'inizio, ci sono le difficoltà e il principio della crescita; alla sera ci sono il superamento degli

ostacoli e il fluire incessante. Questo ciclo si chiama processo di combustione.

Per incominciare a raccogliere la medicina, devi azionare il mantice del *cielo* e della *terra* e devi usare la bilancia da farmacista del *fuoco* e dell'*acqua*. All'inizio è come se le nuvole coprissero mille montagne, poi è come se la luna si riflettesse in mille fiumi. Naturalmente sono necessarie una trasformazione spirituale e un'accelerazione del passo.

Tuttavia, tu non conosci ancora le battaglie del drago con l'anima celeste, le lotte della tigre con l'anima terrestre, gli scontri del sole con la vitalità e i conflitti della luna con lo spirito.

In uno stato di trance vedi il vero piombo, il senso profondo della vera conoscenza. Nell'oscurità si trova il vero mercurio, l'essenza profonda della coscienza. Mischia il piombo con il mercurio utilizzando la terra, che è la vera volontà; tieni il tutto nella camera centrale, nella regione del plesso solare.

Quando il piombo vede il fuoco, fugge; quando il mercurio vede il fuoco, scappa. Alla fine devi usare l'olio della non-azione per armonizzarli e utilizzare il gioiello grezzo del senza-nome per prepararli. Il piombo ritorna nella dimora della terra, il mercurio ritorna nella posizione del cielo... il vero senso della conoscenza torna sul piano terrestre, l'essenza profonda della coscienza torna sul piano celeste.

Pienamente mescolata, la vera terra arde silenziosamente. Se c'è troppo fuoco, si secca; se c'è troppa acqua, si disperde. Il secco del fuoco e il bagnato dell'acqua devono essere equilibrati.

Quando il processo raggiunge questo punto, una brezza si alza dalle sopracciglia, la luna brilla nel cuore, il fuoco brucia nel basso addome, la spina dorsale è come la ruota di un carro, le membra sono come macigni, i pori sono aperti come quando si esce da un bagno, le ossa e il sangue sono rilassati come quando si dorme profondamente, la vitalità e lo spirito sono come moglie e marito in un gioioso abbraccio e l'anima celeste e quella terrestre sono come la mamma e il bambino che

si stringono a vicenda. Questo è uno stato reale, non una metafora.

Se sublimi il tutto nella giusta misura, resterà unito e non si disperderà. Se lo sublimi con il giusto equilibrio, si solidificherà e diventerà più saldo. L'anima celeste si nasconde, l'anima terrestre scompare; la vitalità si coagula, lo spirito si solidifica; la mente unificata è flessibile, la pelle è fresca e respira liberamente. Con il passare del tempo, solidificando e unificando gradualmente, tu produci la sostanza dalla non-sostanza, modellando l'embrione spirituale.

Un anno ha dodici mesi, un mese ha trenta giorni, un giorno ha cento intervalli; quindi, in totale, un mese ha tremila intervalli e dieci mesi ne hanno trentamila. Quando continui questa attività ininterrottamente, l'energia dell'embrione si solidifica, l'infante spirituale manifesta la propria forma, il gioiello mistico prende il proprio aspetto e lo spirito celeste si imbeve di realtà.

Questi trentamila intervalli possono prendere il posto di trentamila anni in natura. Come mai? Il lavoro di un intervallo ha in sé le quattro stagioni di un anno, quindi trentamila intervalli possono prendere il posto di trentamila anni. Così un anno, di dodici mesi, ha trentaseimila intervalli. Anche i comuni uomini ignoranti possono diventare dei saggi seguendo questa pratica. Perché allora non la esercitano nella vita quotidiana? Perché perdono la vitalità originale, consumano l'energia originale e abbandonano lo spirito originale?

Ciascuno dei trentamila intervalli deve essere armonico. Se c'è una deviazione anche per un solo intervallo, le sostanze dell'elisir si dissipano e il processo fallisce. Ecco perché si dice che la deviazione "di un solo capello", impedisce la formazione dell'elisir.

Occorre dunque lavorare incessantemente, ma senza sforzo. Così facendo, la vera energia si condensa e lo spirito originale si espande. Interiormente, in un anno, sublimi l'elisir di trentamila intervalli; esteriormente, il tuo corpo ottiene la forza equivalente a trentamila anni. Su grande scala, in un giorno si forma l'embrione di tredicimilacinquecento respiri; su piccola scala, in ven-

tiquattr'ore si attiva l'energia necessaria a percorrere ottantaquattromila miglia.

Ecco perché si dice: "prendi un grammo di yang tra cielo e terra, raccogli l'energia del sole e della luna, lavora la vera acqua nella fornace di piombo, accendi il vero fuoco nel crogiolo di mercurio". Porre il mercurio a contatto con il piombo è formare lo stagno dei fiori, mettere il mercurio nel piombo è costituire l'acqua dello spirito.

Non aggrapparti al non-agire; non compiere sforzi; non impegnarti in meditazioni mirate; non legarti a una disciplina; non stare seduto come un albero morto e non ridurre la mente a cenere; non coltivarti ciecamente per ignoranza.

Cerca di conoscere da dove provengono gli ingredienti della medicina, cerca di conoscere la giusta misura del processo di combustione. Devi sapere dov'è l'apertura corporea nota come il Passo Misterioso. Non si trova nel cuore, né nelle reni, né nella bocca, né nel naso, né nel fegato, né nello stomaco, né nei genitali, né nella vescica, né nel basso addome, né tra le sopracciglia.

Se trovi questa apertura, trovi il solstizio invernale, il momento del silenzio assoluto che precede il ritorno dell'energia positiva; trovi anche gli ingredienti medicinali, il processo di combustione, il processo del lavoro spirituale e il processo di immersione per raffreddare il fuoco della concentrazione e per ottenere la liberazione dal corpo.

Questa apertura non ha né margini né lati, non ha né un dentro né un fuori. È la radice dell'energia spirituale, la valle del nulla. Perciò cercala nel corpo... non puoi trovarla altrove. Ma non puoi trovarla da solo: è necessaria una trasmissione mentale e delle istruzioni personali. Senza queste cose, è falsità e artificialità.

Lo scopo di scrivere sull'alchimia, di delineare i lineamenti dell'evoluzione creatrice e di penetrare l'essenza delle energie complementari dell'universo è quello di permettere ai praticanti di seguire il percorso per giungere alla fonte, di abbandonare il falso e di seguire il vero, di non dimenticare la radice per seguire i rami.

L'alchimia produce qualcosa dal nulla, sviluppa l'infante spirituale. Non bisogna farsi fuorviare dai simboli e dalle parole. Ora, quando si dice che l'elisir alchemico viene prodotto dal nulla, non bisogna pensare che questo nulla sia il vuoto assoluto. Devi sapere che questo vuoto, che questo nulla, è la fonte di tutte le cose.

Introduzione a «Capire la realtà»

Ottenere un corpo umano è difficile, ma è facile perderlo. Non si può dire se vivremo molto o poco. Come possiamo sfuggire alle conseguenze delle azioni? Se non cerchi di svegliarti subito, potrai soltanto subire il tuo destino e aspettare la fine. Se un solo pensiero va per il verso sbagliato nel momento critico, puoi cadere in uno stato penoso da cui non potrai più sfuggire per chissà quanti eoni. È inutile pentirsi quando è troppo tardi.

Ecco perché Lao-tzu e il Buddha misero a punto vari metodi utilizzando le scienze dell'essenza e della vita e insegnando agli uomini a coltivare il seme necessario a fuggire la nascita e la morte.

Il Buddha pensava che il vuoto e il silenzio fossero la fonte. Se ottieni all'improvviso la realizzazione completa, allora puoi passare direttamente sull'Altra Riva. Ma se possiedi ancora degli affetti, continui a rinascere e a morire.

Per Lao-tzu la via della realizzazione doveva passare per la coltivazione e la purificazione del sé. Se raggiungi il fondamento, sali immediatamente al rango di saggio. Ma, se non comprendi la tua essenza originale, sei ancora legato al tuo corpo illusorio.

Nell'*I Ching* si trova la seguente espressione: "Scopri la verità, realizza la tua natura e compi il tuo destino". E nei *Dialoghi* di Confucio si trova questa frase: "Nessuna ostinazione, nessuna insistenza, nessuna inflessibilità, nessun egoismo". Qui Confucio raggiunge le profondità dell'essenza e della vita; ma perché parla di esse in modo laconico, senza entrare nei particolari? Perché egli cercava di stabilire un ordine nella società

umana e di diffondere i valori della bontà, della giustizia, dei cerimoniali e della musica. Quindi non parlava apertamente della via della spontaneità; nei suoi detti descrisse le arti della vita con immagini dell'*I Ching* ed espose i principi dell'essenza con i suoi commenti laconici.

Quanto a Chuang-tzu, egli comprese il peso delle cose e l'essenza della libertà. E quanto a Mencio, egli riuscì con perizia a produrre una grande energia. Entrambi si avvicinarono alla verità.

In seguito, Wei Po-yang della dinastia Han, seguendo la via della trasformazione dell'*I Ching* e utilizzando il rapporto tra yin e yang, compose l'opera la *Triplice Unità* per illustrare il lavoro della grande alchimia.

Poi, il maestro nazionale Chung [appartenente al Buddismo Ch'an] della dinastia T'ang antepose ai suoi detti le parole di Lao-tzu e di Chuang-tzu per rivelare le radici e i rami della Via.

Anche se le dottrine sono tre [Taoismo, Buddismo e Confucianesimo], la Via è unica. Ma ciò non ha impedito ai sacerdoti delle generazioni successive di esaltare le proprie sette e di ripudiare le altre, facendo sì che i fondamenti delle tre filosofie andassero perduti in false distinzioni e che non potessero più essere riuniti e convergere verso la medesima meta.

Inoltre, gli uomini d'oggi credono che il Taoismo inviti alla coltivazione della vita, ma non sanno che esistono due tipi di metodi di coltivazione: quelli facili da trovare ma difficili da seguire e quelli difficili da trovare ma facili da seguire.

Esempi di pratiche facili da trovare ma difficili da seguire sono i seguenti: "sublimare le energie dei cinque germogli", "bere le luci delle sette stelle", concentrare l'immaginazione, massaggiare, respirare, recitare le scritture, ripetere formule magiche, preparare incantesimi, battere i denti per concentrare lo spirito, praticare il celibato, digiunare, concentrarsi sullo spirito, fermare il respiro, focalizzare i pensieri al centro della fronte, invertire il flusso della vitalità per concentrarlo nel cervello, praticare le arti della camera da letto e prendere

pozioni di erbe e di minerali. Tutti questi metodi si basano in fondo sulla coltivazione del corpo. Perciò, con essi, si possono compiere grandi sforzi senza giungere ai risultati sperati. Se li praticate diligentemente giorno e notte con determinazione, potrete evitare malattie e incidenti. Ma, non appena diraderete la pratica, ecco che i benefici scompariranno gradatamente. Quindi, con il passare dei mesi e degli anni, è inevitabile che il lavoro da compiere sia sempre più difficile. Com'è possibile attendersi un ringiovanimento, una trasformazione, un'elevazione e un conseguimento permanenti? Che pena!

Gli odierni praticanti seguono regole arbitrarie e non capiscono la realtà degli insegnamenti più sottili; allora nutrono risentimento nei confronti degli Immortali e li accusano di averli ingannati. Essi non sanno ancora che, mentre la Via si consegue con la sublimazione della pillola d'oro, il processo è stato mascherato per non divulgare il suo meccanismo celeste.

Tra queste pratiche, il metodo di fermare il respiro è simile alla meditazione seduta dei due veicoli [del Buddismo che cerca il nirvana] se nell'eseguirlo si bloccano le riflessioni e i pensieri. Se il metodo viene praticato diligentemente, è possibile entrare in uno stato di trance e proiettare al di fuori lo spirito; ma lo spirito vitale è ancora dipendente dal rivestimento corporeo, che non può dare sicurezza, e quindi bisogna di continuo ripetere l'operazione. Quando si è trovata la Via di formazione dell'oro e del mercurio alchemici, come si può recuperare l'energia positiva, trasformare le proprie ossa e salire al cielo alla luce del giorno?

Un metodo difficile da trovare ma facile da seguire è sublimare l'oro liquido e formare l'elisir. È essenziale comprendere chiaramente lo yin e lo yang e raggiungere una profonda conoscenza dell'evoluzione creativa prima di porre le due energie nella via centrale, mescolare le tre nature nella camera originale, riunire i cinque elementi e combinare le quattro forme in modo che il drago soffi, la tigre ruggisca, il marito conduca e la moglie segua, l'acqua bolla nel paiolo di giada e il fuoco

divampi nella fornace d'oro: soltanto a questo punto la perla mistica prenderà forma e la grande unità si ricostituirà. In complesso, ci vuole un breve periodo di lavoro per ottenere permanentemente libertà e benefici infiniti.

Per proteggersi dai danni e dai pericoli, per controllare l'applicazione della pratica, per estrarre e incrementare, per alimentare la salute e ottenere il conseguimento, è importante non rinunciare al femminile, abbracciare l'unità ed essere naturali, ristabilendo così l'energia vitale positiva ed eliminando il materialismo negativo, portatore di morte. Una volta che le fasi energetiche siano state completate, sarai liberato e spiritualmente trasformato; il tuo nome sarà inserito tra gli Immortali e tu sarai definito un Uomo Vero. Questo è ciò che accade quando l'opera dei grandi uomini si compie e la loro virtù si realizza.

Oggi, tra i praticanti, ci sono quelli che scambiano il piombo e il mercurio per le due energie, considerano gli organi interni come i cinque elementi, credono che il cuore e i genitali siano il fuoco e l'acqua, usano la mente e il respiro come figlio e madre e ritengono che i fluidi del corpo siano il piombo e il mercurio. Costoro non sanno come navigare e vanno a fondo; come potrebbero distinguere il padrone dall'ospite?

Il tutto non è differente dallo scambiare i beni degli altri per i propri o dallo scambiare degli estranei per i propri familiari. Come potrebbero costoro conoscere la misteriosa sottigliezza del mutuo scambio fra metallo e legno o la profonda meraviglia dell'interazione fra lo yin e lo yang? Per loro il sole e la luna sono fuori posto, il mercurio e il piombo si trovano in differenti fornaci; se vogliono cristallizzare l'elisir così recuperato non possono riuscirci.

Quanto a me, seguii la strada giusta fin dalla giovinezza e lessi approfonditamente i classici dei tre insegnamenti. Feci attenti e dettagliati studi di legge, di lettere, di matematica, di medicina, di divinazione, di scienze militari, di astronomia, di geografia e di predizioni. Quanto alla scienza della pillola d'oro, consultai

tutti i classici, i canti, le poesie e i trattati delle varie scuole. Tutti dicevano che il liquido d'oro può essere fabbricato dall'anima solare superiore e dall'anima lunare inferiore, dalla tigre all'origine dell'energia positiva e dal drago al culmine dell'energia positiva, dal mercurio e dal cinabro, dal metallo bianco e dallo stagno nero, dall'uomo acqua e dalla donna fuoco; ma non dicevano mai che cosa sono il vero piombo e il vero mercurio e non davano regole su come avviare il processo, su come controllarlo e sul periodo di gestazione.

Inoltre, i disorientati seguaci delle successive generazioni si dilettacono in spiegazioni soggettive, interpretando male gli insegnamenti dei saggi antichi, contraddicendoli e distorcendoli in molti modi, gettando disordine nei classici degli Immortali, illudendo e guidando in modo sbagliato i praticanti.

Poiché non incontrai un Uomo Vero e poiché non era possibile trovare scritto il segreto, alla fine caddi in uno stato d'ansia che mi perseguitava anche quando dormivo e mangiavo, e la mia vitalità e il mio spirito si esaurirono. Anche se avevo interrogato tutti, saggi e ignoranti, nessuno era stato in grado di spiegarmi quale fosse la vera fonte e di illuminarmi la mente.

Successivamente, nell'anno 1069, mi recai con Lu di Lung-t'u (Longtu) nel Ch'eng-tu (Chengdu, nella Cina occidentale) e poiché la mia antica determinazione non era cambiata e la mia sincerità era ancora più autentica, convinsi un Uomo Vero a comunicarmi il segreto delle medicine e del processo di combustione della pillola d'oro. Le sue parole furono molto semplici, facili le sue istruzioni; potrei dire che egli mi fece "conoscere la fonte mostrandomi il fiume" o che mi fece "capire cento cose parlandomi di una sola". La nebbia si diradò, il sole brillò. Sparita la polvere, lo specchio era diventato terso. Volendomi esprimere come i classici degli Immortali, potrei dire che fu come ottenere il giusto talismano.

Pensai al fatto che otto o nove persone su dieci al mondo studiano il problema dell'immortalità, tuttavia non ho udito di neanche uno che fosse giunto alla vera

essenza. Ora che avevo trovato una vera spiegazione, come potevo starmene in silenzio? Perciò raccolsi tutto ciò che avevo appreso in ottantun poesie (nove volte nove) e intitolai l'opera *Capire la realtà*.

Sedici versi rappresentano due otto, sessantaquattro versi seguono il modello degli esagrammi dell'*I Ching* e un verso simboleggia la realtà assoluta. Dodici versi sono dedicati alla luna che splende sul Fiume Occidentale, in modo da coprire il ciclo di un anno.

Quanto al crogiolo e alla fornace, al nobile e al vile, alle sostanze medicinali, alle misure, al processo di combustione, all'aggiungere e al togliere, all'ospite e al padrone, al precedente e al seguente, alla sopravvivenza e alla distruzione, all'essere e al non-essere, alla fortuna e alla sfortuna, al rimpianto e alla vergogna, tutti questi argomenti sono compresi in questi versi.

Dopo aver completato la raccolta di versi, notai che in essi avevo parlato soltanto delle arti di nutrire la vita e di stabilizzare il corpo, e che non avevo esplorato interamente l'essenza della reale consapevolezza che si trova alla fonte originale. Così lessi opere buddhiste, tra cui la *Trasmissione della lampada*. Appresi di un maestro Ch'an divenuto un illuminato ascoltando il suono di un bambù colpito da un sasso; composi così trentadue scritti, consistenti di poesie in stile sacro, di poesie in stile secolare, di canzoni popolari e di detti vari. Aggiunsi questi scritti al libro sperando di aver spiegato il modo di giungere alla base e di chiarificare l'essenza. Il mio scopo era far sì che tutte le persone con la mia stessa aspirazione lo leggessero e comprendessero il fondamento, lasciando perdere ogni altra illusione.

Il segreto dell'apertura dei passaggi

Il grande Tao dell'elisir d'oro si basa innanzitutto sulla calma stabilità. Se non sei calmo e stabile, il tuo spirito e la tua volontà saranno confusi e disordinati; anche se armonizzerai il tuo respiro, questo non potrà durare e

quindi la vera energia non potrà entrare. In tal caso quale energia potrai usare per produrre il grande elisir?

Nella società la vita umana è sempre condizionata e piena di trivialità. Devi dunque controllare la tua mente nell'affrontare ogni situazione. Qualunque cosa tu faccia, segui il corso naturale. Prima che qualcosa sorga, non fantasticarci sopra; quando qualcosa è passato, non rimuginarci sopra. Fai in modo che la mente sia sempre sgombra da preoccupazioni. Quando dentro di te sei puro e chiaro, il tuo celeste maestro è in pace; allora la mente è calma e, di conseguenza, è naturalmente stabile.

Con la mente così stabilizzata, siediti da solo in una stanza tranquilla, addormenta i sensi e abbassa le palpebre. Volgi la tua attenzione all'interno e visualizza un centro di energia nella regione dell'ombelico; lì c'è un punto di luce dorata, chiara, brillante, incontaminata.

Visualizzata questa luce nel punto energetico, non farla offuscare. Il respiro che passa dal naso diventerà naturalmente lieve e flebile, uscendo ed entrando, calmo, continuo, quieto, si farà sempre più leggero.

Focalizza ora il respiro nella zona ombelicale: ogni inspirazione e ogni espirazione deve essere così flebile da sembrare ai confini tra esistenza e non-esistenza. Dopo un lungo periodo, il vero respiro si stabilizza naturalmente, e sembra che non passi più aria attraverso il naso.

Soltanto quando l'energia è ritornata nel suo oceano originale puoi aprirti senza provare emozioni. Allora con il tuo vero spirito trasmetti la vera energia così da permeare in modo uniforme il corpo intero. Ottenuta l'energia positiva, puoi aprire tutti i passaggi.

Il corpo umano ha tre passaggi posteriori e tre passaggi anteriori. I primi si trovano nel coccige, alla base della spina dorsale; al centro della spina dorsale, dove le costole si uniscono alle vertebre; e alla base del cervello.

Il passaggio del coccige, alla base della spina dorsale, connette i canali degli organi genitali. Da qui parte la spina dorsale che è variamente chiamata la Valle dello

Zen, il Fiume Giallo, il Fiume della Ruota d'Acqua, la Catena Montuosa della Corte del Cielo o la Scala per il Cielo

Questa è la via da cui risale l'energia positiva; essa ascende fino al punto opposto al centro del petto, là dove le costole si uniscono alle vertebre, e poi sale fino alla base del cervello, che è chiamata il passaggio del Cuscino di Giada.

I tre passaggi anteriori sono chiamati il Centro del Nirvana, il Vaso di Terra e l'Oceano dell'Energia. Il Centro del Nirvana è il cosiddetto campo superiore dell'elisir. È un'apertura sferica, con un diametro di 3,3 centimetri, ed è la sede dello spirito. Si trova 7,6 centimetri sotto il centro della fronte, tra le sopracciglia.

Lo spazio fra le sopracciglia si chiama l'Occhio Celeste. Al di sotto di due centimetri e mezzo si trova lo spazio che si chiama la Sala Luminosa. A distanza di altri due centimetri e mezzo si trova lo spazio che è chiamato la Camera Nascosta. A un'ulteriore distanza di due centimetri e mezzo si trova il Centro del Nirvana.

Sotto il centro delle sopracciglia si trova ciò che è chiamato il Pilastro del Naso o il Ponte d'Oro. All'interno della bocca si trovano due passaggi chiamati il Ponte della Gazza. La parte esterna della gola è rigida, e da qui passa l'aria. La parte più interna è morbida, e da qui passano i cibi e le bevande dirette allo stomaco.

La trachea ha dodici sezioni ed è chiamata la Torre dai Molti Piani; si collega alle aperture dei polmoni e raggiunge il cuore. Sotto il cuore c'è un'apertura chiamata la Camera Cremisi, dove si accoppiano il drago e la tigre.

Circa nove centimetri sotto si trova ciò che è chiamato il Vaso di Terra o la Corte Gialla, ossia il campo medio dell'elisir. Al centro del torso, tra il polmone sinistro e il fegato si trova un'apertura di tre centimetri di diametro, in cui si raccoglie l'energia. Questa è chiamata la Radice del Cielo e della Terra, qui si scalda e si sviluppa l'elisir sublimato.

A circa nove centimetri da questo punto si trova l'ombelico. Ecco perché si dice: "Il cielo è sopra, nove;

la terra è sotto, nove". Al centro si trova un'apertura di un diametro di tre centimetri. Dista nove centimetri dal cuore-cielo, nove centimetri dai genitali-terra, e il campo medio dell'elisir è a tre centimetri; quindi il cielo e la terra distano tra loro ventun centimetri.

L'apertura dell'ombelico è chiamata la Porta della Vita. Sette canali la connettono ai genitali. Il passaggio dell'energia sessuale avviene attraverso questi canali.

Dietro l'ombelico e davanti alle reni, proprio nel mezzo, si trova la zona chiamata Vaso della Luna Crescente o Oceano dell'Energia. E 3,3 centimetri sotto questo punto si trova il cosiddetto Stagno dei Fiori, ossia il campo inferiore dell'elisir.

Qui si conserva la vitalità, qui si raccoglie la medicina. A sinistra si trova la Sala Splendente inferiore, a destra la Camera Nascosta inferiore. A metà si trova un'apertura in cui esistono due canali, uno porta ai genitali e l'altro al coccige; questa è un'apertura importante per il corpo intero.

Il metodo per trasmettere l'energia così da aprire i passaggi è il seguente: siediti come prima, chiudendo gli occhi e la bocca e volgendo l'attenzione all'interno; poi visualizza il centro d'energia all'interno del corpo, calmando la mente e armonizzando il respiro.

Una volta regolato il respiro, è possibile produrre la vera energia.

Focalizza l'attenzione sulla vera energia che sale dalla pianta dei piedi e passa direttamente ai genitali, dove i due flussi di energia si mescolano e poi entrano nel coccige.

Visualizza fermamente questa vera energia come se fosse un piccolo serpente che passa gradualmente attraverso le nove aperture del coccige. Quando senti arrivare l'energia, visualizzala mentre sale verso la zona in cui le costole incontrano la spina dorsale e, poi, mentre sale verso il Pilastro di Giada, alla base del cervello.

Quindi immagina il tuo vero spirito, nella Camera del Nirvana al centro del cervello, che riceve l'energia.

Quando questa energia passa attraverso il Pilastro di Giada, premi la lingua contro il palato. La testa deve

muoversi e inchinarsi un poco in avanti per aiutare questo processo. Quando l'energia penetra nella Camera del Nirvana, questa può diventare calda o gonfia. Ciò significa che il passaggio è stato aperto e che l'energia ha raggiunto il Centro del Nirvana.

Subito dopo, muovi lo spirito verso l'Occhio Celeste tra le sopracciglia, facendo in modo che la vera energia apra la Camera Nascosta e la Camera Splendente, che si trovano dietro le sopracciglia, e infine tutto l'Occhio Celeste. A questo punto il centro fra le sopracciglia palpi-terà, il che significa che l'Occhio Celeste sta aprendosi.

Ora dirigi lo spirito nel centro fra le sopracciglia e concentra tutta l'energia nell'Occhio Celeste. Se senti che i diciottomila pori e le trecentosessanta giunture del corpo si aprono di colpo, ogni giuntura separandosi di sette millimetri, questa è la prova dell'apertura dell'Occhio Celeste.

Ecco perché si dice che, quando si apre un passaggio, si aprono tutti i passaggi e che, quando un'apertura si libera, si liberano tutte le aperture.

Aperti i passaggi, guida la vera energia in basso verso il Pilastro del Naso, discendendo dal Ponte d'Oro. Se senti che dell'acqua fredda scende dalla Torre dai Molti Piani della trachea, non inghiottirla; lasciala scendere a bagnare i bronchi.

Potrebbe verificarsi qualche accumulo d'energia, si tratta di un blocco temporaneo del processo normale; in tal caso, se avverti qualche irregolarità, lavora quietamente ad armonizzare e a perfezionare la pratica; dopo un certo periodo, il processo seguirà il suo percorso naturale. Allora l'energia vitale permeerà gli organi interni e poi tornerà ai genitali. È questo il cosiddetto ritorno alla radice.

Dai genitali l'energia arriva al coccige, poi sale al centro del cervello e, da qui, scende al campo inferiore dell'elisir; quindi circola come prima. Questo è il cosiddetto ritorno alla vita.

Se pratichi in questo modo a lungo, alla fine potrai completare un intero ciclo di ascesa e di discesa in una visualizzazione continua. Se riesci a svolgere questo la-

voro interiore in quiete e con continuità, camminando, stando fermo, seduto o sdraiato, allora l'energia vitale circolerà internamente e non ci saranno perdite. Le malattie croniche scompariranno naturalmente.

Inoltre, quando l'energia interiore circolerà, il respiro migliorerà, potrai inalare la vera energia positiva del cielo e della terra che si unirà alla tua energia generativa. Le due energie si mescoleranno, circoleranno insieme, scenderanno e risaliranno, e ricostituiranno l'energia esaurita del tuo corpo.

Questa vera energia armonizza e trasforma, cosicché i fluidi vitali prodotti dall'energia della vita quotidiana produrranno nuova vitalità. Quando questa vitalità sarà potenziata, produrrà naturalmente la vera energia, e, quando quest'ultima si sarà potenziata, produrrà naturalmente il vero spirito.

In tal modo i tre tesori della vitalità, dell'energia e dello spirito avranno una nuova fioritura vitale e riempiranno l'intero corpo, e la grande medicina sarà prodotta naturalmente. Da qui proseguirà il processo di raccolta della medicina che darà luogo all'elisir d'oro.

Quindici enunciati sui fondamenti dell'insegnamento

1. Vivere in un eremo

Quando gli uomini lasciano la propria casa, dovrebbero vivere innanzitutto in un eremo. In un eremo può vivere una sola persona. Quando il corpo ha un luogo in cui vivere, la mente gradualmente raggiunge la pace. Quando l'energia e lo spirito sono armoniosi e lievi, si entra nel vero Tao.

Qualunque cosa tu faccia, non lavorare troppo. Se lavori troppo, ridurrai la tua energia. Ma non essere neppure inattivo. Se resti inattivo, l'energia e il sangue ristagneranno. Quando l'attività e l'inattività si equilibrano, allora si stabilisce un ritmo costante e puoi affrontare con sicurezza il tuo destino. Questo è il modo per vivere in un eremo.

2. Viaggiare

Esistono due modi di viaggiare. Il primo è quello del turista, del vacanziero, dell'opportunista. Persone del genere possono viaggiare diecimila miglia, ma si limiteranno a stancarsi. Osservando i vari paesaggi del mondo, le loro menti si confonderanno e la loro energia si disperderà. Questi sono gli uomini che viaggiano inutilmente.

Il secondo modo consiste nel cercare l'essenza e la vita e nell'esplorare i loro misteri, scalando coraggiosamente alte montagne per incontrare maestri illuminati o attraversando senza scomporsi torrenti tumultuosi per investigare il Tao. Se la mutua comprensione di una sin-

gola frase ti condurrà al risveglio, allora un globo di luce s'irradierà al tuo interno e tu capirai i problemi della vita e della morte, diventando un essere umano completamente realizzato. Questi sono i veri viaggiatori.

3. Studiare i libri

Se vuoi studiare il Tao attraverso i libri devi evitare di farti confondere dalle interpretazioni letterali. Devi cogliere le idee e armonizzare la mente. Poi metti via il libro per cercare, attraverso le idee, i principi. Quindi metti da parte i principi per cogliere il loro senso. Quando cogli il senso, la tua mente lo deve assorbire. Dopo un lungo periodo, se sei davvero sincero, la luce della mente brillerà naturalmente, lo spirito della conoscenza si farà avanti e tu penetrerai e capirai tutto. Quando giungerai a questo punto, concentrati su quel momento e nutrilo. Non te ne allontanare, se non vuoi perdere essenza e vitalità.

Se non riesci a scoprire il significato profondo dei libri, e ti accontenti di avere semplicemente un vasto repertorio di informazioni, potrai anche mostrare agli altri le tue conoscenze, ma ciò non ti aiuterà a coltivarti. Al contrario, danneggerà lo spirito e l'energia. Anche se leggerai molti libri, essi non ti aiuteranno a procedere lungo la Via.

Se ti accadrà di cogliere il senso di un libro, conservalo accuratamente dentro di te.

4. Raccogliere erbe medicinali

Nelle erbe medicinali sono contenute le migliori energie delle montagne e dei fiumi, la pura essenza delle piante e degli alberi. Alcune sono calde e altre fredde; alcune sono nutrienti e altre purgative; alcune sono dure e altre sono tenere; alcune devono essere utilizzate sotto forma di medicamento e altre sotto forma di compressa.

Coloro che studiano medicina dovrebbero prolungare l'esistenza naturale della gente. I medici ignoranti danneggiano invece la salute. Coloro che studiano il Tao dovrebbero essere degli esperti. Se non sono degli esperti, non possono assistere chi segue la Via.

Non bisogna essere attaccati alle cose esteriori, perché questo riduce i meriti nascosti. Desiderare ardentemente i beni materiali e amare il denaro impedisce la coltivazione di se stessi. Se non sei causa di gravi malattie in questa vita, sarà un merito per la tua vita futura. I miei discepoli più evoluti riflettano su questo punto.

5. *Costruire*

Una casa semplice serve a proteggere il corpo dalle intemperie. Gli uomini migliori non hanno bisogno di colonne cesellate e alti soffitti. Le grandi case sontuose non sono fatte per gli uomini della Via.

Quando abbatti degli alberi, interrompi lo scorrere della linfa nelle vene della terra. Quando solleciti elemosine togli il sangue alla gente. Coltivarsi esteriormente, ma non interiormente, è come dipingere dolci per acquietare la fame o accumulare neve da usare per cibo; si sprecano energie e non si soddisfa il bisogno di nutrirsi.

Gli uomini dotati di volontà non dovrebbero sprecare tempo a cercare nel mondo le ricche dimore che possono trovare dentro di sé. Se non sai costruire alte torri, guardale crollare. Gli uomini intelligenti meditino su questo punto.

6. *Unirsi ai confratelli*

Quando gli uomini che seguono la Via si associano, lo scopo è quello di aiutarsi a vicenda... se tu muori, io ti seppellisco; se muoio io, tu mi seppellisci. Ma, prima di unirsi, bisogna scegliere le persone adatte; non bisogna fare il contrario. Non ci si deve attaccare l'uno all'altro, perché l'attaccamento acceca. Ma non si deve neppure stare troppo lontano l'uno dall'altro, perché in tal caso subentra un senso di estraneità. Bisogna scegliere una via di mezzo tra l'attaccamento e l'estraneità.

Esistono tre cose che creano armonia e tre cose che creano disarmonia. Comprendere la mente, possedere la saggezza e coltivare la volontà; queste sono le tre cose che creano armonia. Senza comprensione, ti attacchi alle cose esterne. Senza saggezza, sei sciocco e confuso.

Senza volontà, ti dibatti invano. Queste sono le tre cose che creano disarmonia.

La base della vita umana è la comunità. Tutto dipende dalla mente e dalla volontà. Non seguire le opinioni convenzionali, non attaccarti alle apparenze. Scegli dei grandi illuminati. Questo è il metodo migliore.

7. *La meditazione seduta*

La meditazione seduta non consiste semplicemente nello stare fisicamente seduti con gli occhi chiusi: questo è un metodo artificiale. La vera meditazione seduta richiede una mente immobile come una montagna, in qualsiasi circostanza, sia nell'azione sia nel riposo.

Chiudi le quattro porte – occhi, orecchie, bocca e naso – e non far entrare gli eventi esterni. Finché rimane il minimo pensiero di attività o di calma, non c'è ciò che io chiamo quieta meditazione seduta.

Coloro che sono capaci di stare seduti in vera quiete mentale possono essere fisicamente presenti nel mondo materiale, ma i loro nomi si trovano ormai tra quelli degli Immortali. Essi non devono più cercare l'aiuto degli altri, perché hanno ormai compiuto dentro di sé tutto il lavoro dei santi e dei saggi, e ignorano le apparenze per raggiungere la realtà. La pillola dell'elisir è ormai pronta ed essi vagano liberamente per l'universo.

8. *Dominare la mente*

Se la mente è sempre calma e ferma, tranquilla e silente, se non cerca nulla, se è indefinibile, se non è né dentro né fuori, senza una traccia di pensiero, allora è la mente perfetta che non dev'essere dominata. Se invece essa è eccitata dagli oggetti, se è alla ricerca di potere e proseliti, è la mente disturbata che dev'essere rapidamente dominata. Non essere indulgente verso di essa, non lasciarla andare per conto suo, perché ti provocherà danni spirituali e ti causerà perdite vitali importanti. Qualunque cosa tu stia facendo, cerca sempre di dominare le percezioni, le cognizioni e i sentimenti, e non subirai afflizioni.

9. *Sublimare la natura*

Mettere in ordine la tua natura è come accordare uno strumento a corda. Se le corde sono troppo tese, si spezzano; se sono troppo lente, non reagiscono. Per accordare lo strumento devi trovare un punto d'equilibrio tra tensione e mollezza.

È come fabbricare una spada. Se il metallo è troppo duro, si spezza; se è troppo morbido, si piega. In una buona spada bisogna trovare il punto di equilibrio tra i due tipi di metallo.

Se applichi questi due principi all'opera di sublimazione della tua natura, avrai certamente successo.

10. *Combinare le cinque energie*

Le cinque energie si accumulano nella camera centrale, le tre basi si raccolgono sul picco, il drago blu sputa un fumo rosso, la tigre bianca soffia un fumo nero. I mille spiriti si mettono in fila, i cento canali fluiscono lentamente, la sabbia di cinabro brilla e il piombo e il mercurio si solidificano. Il corpo si trova ancora nel mondo umano, ma lo spirito vaga già nei cieli.

11. *Mescolare l'essenza e la vita*

L'essenza è spirito, la vita è energia. Se l'essenza comprende la vita, è come un uccello che sfrutti le correnti ascensionali per salire velocemente in alto. Quest'operazione è essenziale ed è facile da compiere. A essa si riferisce un classico quando dice: "La capacità di controllo di un uccello sta nell'energia". Gli uomini che coltivano la realtà dovrebbero approfondire questo punto e non dovrebbero divulgarlo ai praticanti delle arti più basse, perché gli esseri spirituali potrebbero scendere a punirli. L'essenza e la vita sono le basi della pratica. Cerca di sublimarle.

12. *La Via dei saggi*

Per intraprendere la Via dei saggi è necessario lottare con determinazione per anni, accumulando risultati e sviluppando la pratica, in modo da diventare degli illuminati capaci di comprendere le cose. Soltanto a questo punto si può intraprendere la Via dei saggi. In tal

caso, mentre il tuo corpo vive in una stanza, la tua essenza riempie l'universo. Tutti gli abitanti del cielo ti proteggono silenziosamente e gli adepti Immortali ti circondano invisibilmente. Il tuo nome è tra quelli registrati nella Città Viola e il tuo rango è tra quelli degli Immortali. Mentre il tuo corpo soggiorna temporaneamente nel mondo materiale, la tua mente è ormai illuminata, al di là delle cose.

13. *Trascendere i tre regni*

Il regno del desiderio, il regno della forma e il regno della non-forma; ecco i tre regni. Quando la mente dimentica i pensieri, trascendi il regno del desiderio. Quando dimentica gli oggetti, trascendi il regno della forma. Quando non ti attacchi all'idea di vacuità, trascendi il regno della non-forma. Quando ti distacchi da questi tre regni, il tuo spirito vive nella terra dei saggi Immortali e la tua essenza è nel regno della purezza di giada.

14. *Il metodo per sviluppare il corpo*

Il corpo spirituale è senza forma. Non è vuoto, non è reale, non ha passato, non ha futuro, non è né breve né lungo. Usalo, ed esso penetrerà ovunque. Conservalo, ed esso sarà impercettibile, non lascerà tracce. Se ottieni questo Tao, puoi svilupparlo. E più lo sviluppi, maggiore è il tuo conseguimento. Non guardare indietro, non attaccarti al mondo, e potrai andare o rimanere in tutta naturalezza.

15. *Lasciare il mondo ordinario*

Con questa espressione non ci si riferisce all'abbandono fisico del mondo, ma a uno stato della mente. Il corpo è come la radice di una pianta di loto, la mente è come il fiore di loto. La radice affonda nel fango, ma il fiore si apre all'aria. Gli uomini che realizzano il Tao si trovano fisicamente nel mondo ordinario, ma mentalmente nel mondo dei saggi. Tuttavia gli uomini di oggi che desiderano evitare per sempre la morte e abbandonare il mondo ordinario sono degli idioti che non comprendono il principio del Tao.

Brani della letteratura contemplativa

Introduzione

Questa parte dell'antologia presenta brani tratti da importanti opere che si occupano degli aspetti pratici del Taoismo. La prima selezione è tratta da *Raccolta sull'insegnamento fondamentale della pura chiarezza del gioiello spirituale dell'Eletto*, che è a sua volta una raccolta di brani di fonti differenti che trattano sia del Taoismo religioso sia di quello alchemico. Si racconta che quest'opera sia nata da un movimento religioso taoista-confuciano che nacque verso il quarto secolo d.C. Più tardi fu associato alla tradizione di Lü Yen, il Patriarca Lü, dalla quale indubbiamente derivano i suoi contenuti alchemici.

La seconda selezione, *Stabilizzazione e osservazione dei gioielli spirituali del mistero aperto*, è una breve opera sulla meditazione derivata dalle scritture *Ling-pao* (*Lingbao*), ossia sui "gioielli spirituali", che costituiscono la parte del canone religioso taoista nota come *Tung-hsüan* (*Dongxuan*), ossia il "mistero aperto". Non sembra essere comunque il prodotto di uno degli ordini religiosi che si basavano sulle scritture, ma un concentrato di insegnamenti pratici tratti da esse a opera di un tardo autore taoista della scuola della Realtà Completa.

Questo è anche il caso della selezione successiva, *Segreti essenziali per la visualizzazione secondo gli antichi libri della grande chiarezza degli Immortali*. I "Libri della grande chiarezza" sono i *T'ai-ch'ing ching* (*Taiqingjing*), gli antichi testi di alchimia che risalgono alla fine della dinastia Han, verso l'inizio del terzo secolo d.C. Il testo qui presentato è indubbiamente un'opera più tarda ri-

volta a distillare le tecniche pratiche dalle antiche scritture. Le visualizzazioni in esso contenute rappresentano tecniche della tradizione che alcuni studiosi occidentali hanno chiamato la scuola taoista degli "Dei interiori", dato che si tratta di visualizzare dentro di sé esseri soprannaturali. Esistono molte cerimonie del genere; in realtà si tratta di esercizi psicofisici simili alla pratica dell'"apertura dei passaggi" di Chang Po-tuan precedentemente descritta. La scuola della Realtà Completa spogliò le antiche cerimonie degli "Dei interiori" dai simboli e dalle personificazioni per arrivare a forme più astratte di esercizi psico-fisiologici energetici. Questo testo è interessante perché dimostra la connessione esistente tra le versioni antiche e le versioni riformate delle stesse pratiche.

La quarta selezione di brani è tratta dagli *Scritti sulla trasformazione* di T'an Ch'iao (Tan Qiao), un adepto taoista del decimo secolo d.C. Questo testo, composto durante il periodo di disordini e di instabilità che si verificò nel passaggio dalla dinastia T'ang a quella Sung, sviluppa l'antica tradizione taoista della critica politica e sociale. Si occupa anche dei fondamenti psicologici del comportamento umano e presenta uno dei più antichi e dei più coloriti discorsi sullo sviluppo della vitalità, dell'energia e dello spirito.

La quinta selezione è tratta dall'opera *Lettere segrete del fiore blu*, ovvero *Sul metodo di alchimia della sublimazione interiore del tesoro d'oro, secondo le lettere segrete del fiore blu tratte dalla scatola d'oro della purezza di giada*. L'autore, Wang Pang-shu (Wang Bangshu), fu un discepolo del grande Chang Po-tuan, il fondatore del ramo meridionale della scuola della Realtà Completa. Quest'opera è ampiamente citata nel commentario di Ch'en Yingning alle poesie del grande Sun Pu-erh, tradotte nel mio testo *Immortal Sisters*, "Le sorelle immortali", (Shambhala Publications, Boston 1989).

La sesta selezione di brani è tratta dalla *Raccolta dei detti di Banshan*, un'antologia di discorsi di un maestro taoista il cui nome deriva da Pan-shan (Banshan), la montagna su cui viveva e insegnava. Queste "raccolte di

detti", spesso usate dai taoisti della scuola della Realtà Completa, si ispirano ai modelli letterari del Buddismo Ch'an. Questo testo sembra risalire al periodo compreso tra la fine del dodicesimo e l'inizio del tredicesimo secolo, e manifesta, come molte altre raccolte taoiste, un evidente stile buddhista.

Le ultime tre selezioni sono tratte da opere famose di maestri taoisti della scuola della Realtà Completa della dinastia Yuan (1278-1368). Il libro *Direttive sul centro della circonferenza* di Ch'en Hsü-pai (Chen Xubai) è ancora oggi uno dei testi alchemici più rinomati. I brani qui tradotti sono saggi riassuntivi su tre fondamenti dell'alchimia spirituale: la "femmina misteriosa", le "sostanze medicinali" e il "processo di combustione". *Lineamenti fondamentali di alchimia* è l'opera principale di Shang-yang-tzu (Shangyangzi), famoso per i suoi commentari a classici alchemici quali la *Triplice Unità e Capire la realtà*. Il brano qui tradotto parla del problema di "vedere l'essenza e conseguire la buddhità" – un tema del Buddismo Ch'an – dal punto di vista della scuola della Realtà Completa. *Aprire la Via* di Wang Wei-i (Wang Weiyi) è un'importante raccolta di poesie didattiche che forniscono un'eccellente sintesi della teoria e della prassi taoiste così come vengono interpretate dalla scuola della Realtà Completa.

Raccolta sull'insegnamento fondamentale della pura chiarezza del gioiello spirituale dell'Eletto

Le cinque energie che ritornano all'origine

Le cinque energie sono le vere cinque forze fondamentali. Quando vengono correttamente utilizzate si concentrano in un'unica forza.

Quando il tuo corpo non è agitato, la vitalità è stabile e la sua energia ritorna all'origine.

Quando la tua mente non è agitata, il respiro è stabile e la sua energia ritorna all'origine.

Quando la tua natura è stabilmente tranquilla, l'anima superiore è concentrata e la sua energia ritorna all'origine.

Quando le tue emozioni sono dimenticate, l'anima inferiore è soggiogata e la sua energia ritorna all'origine.

Quando gli elementi fisici sono in armonia, la volontà è stabile e la sua energia ritorna all'origine.

Quando le cinque forze sono ciascuna al proprio posto e in pace, esse ritornano alla loro realtà, che è la fonte della spiritualità.

I tre passaggi

I tre passaggi sono i punti di congiunzione dei tre fondamentali: la vitalità, l'energia e lo spirito.

Il primo passaggio consiste nel mantenere immobile il corpo, nel trasformare la vitalità in energia e nel farla risalire verso il coccige.

Il passaggio intermedio consiste nel mantenere im-

mobile la mente, nel trasformare l'energia in spirito e nel fermarla a metà della colonna vertebrale.

Il passaggio superiore consiste nel mantenere immobile la volontà, nel trasformare lo spirito in apertura e nel farlo risalire fino alla base del cranio.

Quando il corpo, la mente e la volontà si fondono, la vitalità, l'energia e lo spirito s'incontrano, senza eccitazione né disarmonia; questo è il seme dell'elisir d'oro.

L'energia primordiale unificata

Il luogo della vera energia positiva, che esiste prima della divisione del primordiale, è lo stesso del nulla, lo stesso del respiro. C'è solo un movimento di andata e ritorno, non v'è dicotomia.

Poi l'energia unificata si divide a causa del disturbo provocato dalla cognizione condizionata.

Per assorbire e coltivare l'energia primordiale, sospendi il pensiero discorsivo e guarda serenamente; allora vedrai la realtà naturale.

Ciò può essere fatto concentrando la mente nel punto tra i genitali e l'ombelico, a metà fra l'oblio e la consapevolezza.

Governare la mente

I praticanti dovrebbero analizzare le abitudini mentali, i pregiudizi, le avversioni, le fissazioni, le ossessioni e i desideri, in modo da poterli isolare e controllare. Non bisogna essere troppo indulgenti; anche i più piccoli errori dovrebbero essere sradicati e anche le più piccole virtù dovrebbero essere sviluppate. In tal modo si possono eliminare i condizionamenti e si può diventare fermamente consapevoli della vera eternità.

I tempi del corpo e della mente

La mente ha cinque tempi, il corpo ne ha sette. I cinque tempi della mente sono i seguenti:

1. Quando c'è più attività che inattività
2. Quando l'attività e l'inattività sono uguali
3. Quando c'è più inattività che attività
4. Quando la mente è inattiva se non c'è nulla da fare e attiva se c'è qualcosa da fare
5. Quando la mente si immerge nella realtà e non si agita nemmeno se viene stimolata.

Quando si raggiunge la quinta fase, si trova finalmente la pace.

I sette tempi del corpo sono i seguenti:

1. Quando l'attività si accorda con il tempo e il comportamento è armonioso e gioioso
2. Quando la malattia scompare gradualmente e il corpo diventa leggero e sano
3. Quando si sono eliminate le debolezze e i difetti e ci si sente fisicamente e mentalmente forti e robusti
4. Quando il corpo viene trasformato in energia concentrata
5. Quando l'energia viene trasformata in spirito e stabilizzata
6. Quando ci si sente fisicamente e spiritualmente sublimati
7. Quando lo spirito è così sublimato da fondersi con il Tao.

Stabilizzazione e osservazione dei gioielli spirituali del mistero aperto

Un essere celeste dichiarò a un Uomo Vero che studiava il mondo invisibile:

Per praticare il Tao, bisogna innanzitutto mettere da parte ogni cosa. Taglia i rapporti con le cose esterne, in modo che nulla coinvolga o si opponga alla mente. Poi, siediti comodamente.

Osserva interiormente il sorgere dei pensieri. Quando ne scorgi uno, devi liberartene per ottenere pace e quiete.

Quando non avrai né desideri né legami, i pensieri vaganti saranno completamente eliminati.

Lavora diligentemente, giorno e notte, senza smettere mai.

Estingui la mente agitata, ma non annientare la mente luminosa. Stabilizza la mente aperta, ma non solidificare la mente che indugia.

Non ti attaccare a nulla, e sarai sempre presente mentalmente.

Tuttavia, poiché la mente è sempre impulsiva e compulsiva, il passo successivo – arrestare la mente – è molto difficile. Potresti non essere in grado di farlo; forse riuscirai a farlo per un attimo soltanto.

Quando lotti contro la mente, il corpo segue la lotta. Medita sinceramente e a lungo e lo armonizzerai; non sprecare il lavoro di mille vite solo perché non riesci a concentrare la mente.

Quando hai ottenuto un po' di quiete interiore, allora qualunque cosa tu sia o faccia, sii attento e sereno. Se mantieni sempre la mente vuota, nell'attività come nel-

l'inoperosità, allora la tua attenzione sarà sempre concentrata, sia in una situazione tranquilla sia in preda alle emozioni. Non controllare la mente troppo intensamente e troppo in fretta, ciò potrebbe provocare una malattia, per esempio un disturbo mentale.

Se la mente non si muove, lasciala così, facendo in modo che il rilassamento e la concentrazione aumentino.

Correggila sempre con spontaneità.

Quando sei controllato ma non hai fissazioni, liberato ma senza eccitazione, quando sei imperturbabile, non toccato dagli avvenimenti; allora hai raggiunto la vera stabilità.

Non affaccendarti troppo, affinché il coinvolgimento nel mondo non ti infastidisca; non cedere alla confusione del mondo, affinché le emozioni non ti sgomentino.

Fa che nulla sia la tua vera casa.

Lascia che la tua risposta al mondo sia affidata al lavoro.

Quando la mente è come uno specchio, essa riflette qualunque cosa.

Certe tecniche artificiose portano soltanto a una forma di trance. Il fatto che l'illuminazione emerga lentamente o velocemente non dipende dalla volontà umana. Perciò non devi cercare uno stato di trance improvviso; ciò danneggerebbe la tua essenza. Quando l'essenza della consapevolezza è danneggiata, non è più possibile l'illuminazione.

Quando non ci si sforza nella ricerca dell'illuminazione, ma questa sorge spontaneamente, allora si tratta di un'esperienza autentica.

Gli uomini della vera conoscenza, non sfruttando l'illuminazione, appaiono ignoranti, ma in realtà accrescono la concentrazione e l'illuminazione, sublimando le entrambe senza limiti.

Se durante la concentrazione ti lasci attrarre da immagini mentali negative, allora appariranno figure soprannaturali, centinaia di spiriti, in base agli stati mentali evocati.

Le apparizioni dei Nobili Celesti, degli Immortali e degli Uomini Veri sono di buon auspicio. Lascia che la

mente stabile sia aperta e illimitata sopra, vasta e sconfinata sotto.

Le vecchie abitudini si dissolvono di giorno in giorno, e non si formano più nuove abitudini. Niente più ti ostacola la via: sei libero dal peso del mondo.

Pratica tutto ciò a lungo e otterrai il Tao naturalmente.

Coloro che attingono il Tao sperimentano di solito sette fasi. La prima si ha quando la mente raggiunge la stabilità e individua facilmente le influenze sensoriali.

La seconda si ha quando i blocchi esistenti si dissolvono, cosicché la mente e il corpo diventano leggeri ed energici.

La terza si ha quando si riparano i danni innaturali e si ristabilisce la naturale lunghezza della vita.

La quarta si ha quando si allunga la vita di decine di migliaia di anni. Allora si diventa un Immortale.

La quinta si ha quando si sublima il corpo fisico in energia. Allora si diventa un Uomo Vero.

La sesta si ha quando si sublima l'energia in spirito. Allora si diventa un Uomo Spirituale.

La settima si ha quando si sublima lo spirito fino a unirlo con il Tao. Allora si diventa un Uomo Perfetto.

Quanto ai poteri percettivi, la mente diventa a ogni fase più chiara. Quando si raggiunge il Tao ultimo, la saggezza è completa.

Se pratici il metodo di stabilizzare la mente e il corpo per un lungo tempo, ma non hai nessuna di queste esperienze, vuol dire che ti libererai soltanto al momento della morte fisica. Se chiami questo stato saggezza consapevole o conseguimento del Tao, non dici una cosa vera.

Segreti essenziali per la visualizzazione
secondo gli antichi libri
della grande chiarezza degli Immortali

Se vuoi conoscere il segreto dell'“identità della trinità e dell'unità” del corpo, quando hai del tempo libero, ogni giorno, chiuditi nella tua stanza e raccogli mente e corpo, unendoli nello spirito e nell'energia.

Dapprima visualizza il punto che si trova 3,3 centimetri sotto l'ombelico, ossia il campo inferiore dell'elisir: nel sacro laboratorio del campo alchemico si trova un neonato che sta seduto eretto, guardando davanti a sé.

Questo infante si chiama il Mistico al Fondo della Valle.

Si chiama anche la Valle Occulta, e lo Splendore dell'Originale Energia Creativa.

Esso è il produttore della vitalità e dell'energia.

Poi immagina un infante vestito di rosso dentro il Palazzo Cremisi del cuore; si chiama l'Elisir del Sud di Mezzanotte, e anche la Stabilità della Luce Centrale.

Esso è il produttore dello spirito.

Quindi concentrati sul punto che si trova due centimetri e mezzo all'interno del centro delle sopracciglia. Questo è il Palazzo delle Sale Brillanti. A sinistra si trova la Camera Viola, a destra la Camera Cremisi. Sopra c'è il Palazzo del Giardino del Paradiso.

Cinque centimetri all'interno del centro delle sopracciglia si trova il Palazzo della Camera Segreta, due centimetri e mezzo sopra si trova il Palazzo della Realtà Ultima.

Sette centimetri e mezzo all'interno del punto posto fra le sopracciglia si trova il campo superiore dell'elisir, il campo alchemico superiore. Nel sacro laboratorio si trova un infante vestito di viola, che siede eretto. Il suo nome è Ufficiale Superiore Nato dal Secondo Mistero, oppure Capo delle Tre Basi.

Egli è il capo degli infanti del campo centrale e di quello inferiore, i quali salgono nel campo superiore insediandosi come i Tre Signori Principali.

Sopra questo campo dell'elisir si trova il Sacro Laboratorio dell'Alchimia Mistica.

Dieci centimetri all'interno del punto mediano delle sopracciglia si trova il Palazzo della Perla Liquida. Due centimetri e mezzo sopra questo si trova il Palazzo dell'Imperatore Celeste.

Due centimetri e mezzo all'interno del punto mediano delle sopracciglia si trova il punto chiamato Palazzo dell'Imperatore di Giada della Perfetta Tranquillità. Un altro suo nome è Valle del Cielo.

Visualizza inoltre un infante sotto il tuo naso, con un vestito di cinque colori, che siede eretto. Questo infante, chiamato Onorevole Signore dell'Unità Imperiale della Grande Chiarezza, occupa il punto di connessione tra il canale dell'energia attiva e quello dell'energia passiva; il suo nome è Dov'è il Padre, oppure Vitalità che si Estende alla Madre.

Egli cavalca una nuvola nel punto della perfetta tranquillità, sulla cima della testa, da dove ispira le parole della *Scrittura di giada della grande chiarezza*.

Non lasciarlo andar via; egli è il capo di una miriade di spiriti che contrassegnano le varie parti del nostro corpo.

Tutto ciò è chiamato l'“identità della trinità”. Qualunque cosa tu faccia – camminare, stare in piedi, stare seduto o stare sdraiato – volgi l'attenzione all'interno e

concentrati sulla cima della testa, senza un attimo di tregua.

Evitando la sfortuna, abbracciando la fortuna, liberandoti di tutti i mali, otterrai l'immortalità suprema.

Scritti sulla trasformazione

La mente incostante

Se appoggi una tavola di venti centimetri quadrati sul terreno e vi fai salire un uomo in piedi, questi non ha problemi di spazio. Ma se metti una tavola di venticinque centimetri quadrati in cima a un alto palo e vi fai sedere sopra qualcuno, questi scopre che lo spazio è insufficiente.

Il problema, in realtà, non è quello delle misure grandi o piccole, ma è quello della mente vuota o piena. Coloro che si agitano perché fa caldo diventano ancora più caldi e coloro che temono il bruciore provocato dalla moxa curativa si ammalano ancora di più.

Gli uomini non hanno una mente costante; le cose non hanno una natura permanente.

La follia

I bambini che giocano con le ombre non capiscono che le ombre giocano con loro. I pazzi che offendono le immagini non capiscono che le immagini offendono loro. Coloro che corrono verso casa non capiscono che la casa sta correndo incontro a loro. Coloro che governano gli stati non capiscono che gli stati stanno governando loro.

I capi illuminati dell'antichità non sapevano che la loro illuminazione avrebbe conferito un carisma ai successori. Questi capi carismatici non sapevano che il loro carisma avrebbe conferito umanità e rettitudine ai

successori. Questi successori non sapevano che la loro umanità e la loro rettitudine avrebbero dato origine alla guerra delle dinastie imperiali.

Quando l'ubriaco conduce un altro ubriaco, entrambi inciampano; quando un malato conduce un altro malato, entrambi si aggravano.

Le emozioni

Apprezzare le cure dei genitori non è devozione filiale. Gioire della benevolenza dei superiori non è fedeltà. L'apprezzamento incomincia dal non-apprezzamento, la gioia dalla non-gioia. Un forte apprezzamento significa un forte risentimento, molta gioia significa molta indignazione.

L'emozione del cuore è come il veleno in un cibo o come il fuoco che si accende in un canneto: dovremmo esserne consapevoli. Quando gli uomini superiori svolgono il loro compito, non si esaltano se ricevono un riconoscimento, non si sentono più importanti se ricevono degli onori, non prestano maggiore attenzione se vengono trattati con gentilezza, non diventano sospettosi se vengono trattati con freddezza; viceversa, se vengono trattati male, non si sentono umiliati. Infatti non si fanno dominare dalle emozioni.

I sette furti

Se non mangi per un giorno, ti senti stanco. Se non mangi per due giorni, ti ammali. Se non mangi per tre giorni, muori. Di tutte le preoccupazioni degli uomini, il cibo è la più importante.

Tuttavia i re si prendono una prima parte di quel cibo e gli aristocratici se ne prendono una seconda. I soldati e i funzionari se ne prendono una terza e le guerre se ne prendono una quarta. Anche gli artigiani ne prendono una parte, i mercanti se ne prendono un'altra e i preti taoisti e buddhisti se ne prendono un'altra ancora.

Tutti costoro si accaparrano una parte quando il raccolto va bene e anche quando il raccolto va male. Per questo motivo la gente si veste già di tela di sacco non appena si conclude la raccolta della seta e vive già di castagne non appena è terminata la mietitura del grano.

Quando i re combattono la disaffezione con le punizioni, questo porta a una disaffezione ancora maggiore. Secondo il Tao dei grandi uomini, cercare di rimediare a un'ingiustizia con la legge porta a un'ingiustizia ancora maggiore. Perciò, come possono coloro che prendono il cibo al popolo ripagarlo ciarlando di benevolenza e di principi?

L'energia del suono

Il suono di un'arpa produce un sentimento di tranquillità. La musica sensuale provoca un senso di rapimento e di abbandono. Il suono provocato da un graffio sopra una mattonella fa correre dei brividi lungo la schiena. Il suono dei tamburi fa rizzare i capelli sulla nuca.

Questi sono alcuni modi con cui si stimolano i sentimenti. Se il suono è armonioso, stimola l'energia positiva, la quale produce un'influenza benefica che provoca sollievo. Se il suono è disarmonico, stimola l'energia negativa, la quale produce un'impressione sgradevole che provoca fastidio.

L'energia dipende dal suono, il suono dipende dall'energia. Quando l'energia si muove, viene emesso un suono; quando viene emesso un suono, l'energia vibra. Quando l'energia vibra, si attivano delle influenze che cambiano il corso delle cose. Pertanto è possibile comandare i venti e le nuvole, produrre il gelo e la grandine, far cantare le fenici, far danzare gli orsi, trovare amici illuminati.

La scienza dell'uso della musica è davvero grande.

Le trasformazioni del Tao

Il Tao svanisce quando il vuoto si trasforma in spirito, lo spirito si trasforma in energia e l'energia si trasforma in forma. Quando nasce la forma, ogni cosa è vanificata.

Il Tao ritorna in azione quando la forma si traduce in energia, l'energia si trasforma in spirito e lo spirito si trasforma in vuoto. Quando il vuoto è completo, ogni cosa fluisce liberamente.

Gli antichi saggi studiarono l'origine del libero fluire e della vanificazione, trovarono la fonte dell'evoluzione, dimenticarono la forma per coltivare l'energia, dimenticarono l'energia per coltivare lo spirito e dimenticarono lo spirito per coltivare il vuoto.

Il vuoto è comunione che fluisce liberamente. Questa è la grande identità. Quando il vuoto viene accumulato diventa la vitalità originaria, quando viene usato si trasforma in molteplici coscienze, quando si rinuncia a esso diventa l'uno assoluto, quando viene lasciato libero diventa la purezza assoluta.

Quando l'acqua e il fuoco calano e crescono nel corpo, "il vento e le nuvole" affluiscono agli occhi, alle orecchie, al naso e alla bocca. La vera energia pervade il corpo, e le stagioni non sono né calde né fredde. Quando fluisce la pura energia positiva, non si nasce e non si muore. Questo è il cosiddetto Tao della trasformazione spirituale.

Quando il vuoto si trasforma nello spirito, lo spirito nell'energia, l'energia nella forma e la forma nella vitalità, quest'ultima si trasforma nell'attenzione. L'attenzione diventa azione sociale e l'azione sociale produce innalzamento e avvillimento. L'innalzamento e l'avvillimento producono importanti e umili impieghi, i quali producono discriminazione. La discriminazione produce condizioni sociali diverse che danno luogo alla costruzione di carrozze. Le carrozze si trasformano in case, le case in palazzi. I palazzi producono sale da banchetto, le sale da banchetto producono comportamenti stravaganti. I comportamenti stravaganti diventano avidità e l'avidità produce la frode. La frode pro-

duce la punizione e la punizione provoca la ribellione. La ribellione porta all'armamento, armarsi porta alle guerre e ai saccheggi, e le guerre e i saccheggi portano alla sconfitta e alla distruzione.

Quando si verifica tutto ciò, il processo non può essere fermato. Quando è in azione, il suo potere non può essere vinto.

Quindi, i grandi uomini allontanano tutto ciò con la virtù del Tao, evitano tutto ciò con la benevolenza e la giustizia, impediscono tutto ciò con le leggi e i comportamenti. In tal modo proteggono i loro paesi e ottengono prosperità.

Se c'è qualcosa di falso nella virtù, se c'è qualcosa di incompleto nella benevolenza e nella giustizia, se c'è qualcosa di insufficiente nelle leggi e nei comportamenti, questo succede perché ci sono maestri che ingannano astutamente gli altri, facendo diventare gli uomini corrotti, disonesti, ribelli, ladri e banditi. Quando chi sta in alto non è consapevole della propria degenerazione e chi sta in basso non è consapevole della propria malattia, come possono essere salvati?

Il vuoto si trasforma in spirito, lo spirito si trasforma in energia, l'energia si trasforma in sangue, il sangue diventa forma, la forma diventa un neonato, il neonato diventa un bambino, il bambino diventa un giovane, il giovane diventa un adulto, l'adulto diventa un vecchio, il vecchio muore e il morto ritorna al vuoto. A questo punto il vuoto si ritrasforma in spirito, lo spirito in energia e l'energia nelle miriadi di esseri. Trasformazione dopo trasformazione, tutto va avanti incessantemente, secondo un ciclo infinito.

Gli esseri non decidono di nascere, ma non hanno scelta; non decidono di morire, ma non hanno scelta. Chi realizza questo principio si svuota e prova compassione per gli altri. Allora il suo spirito può evitare il cambiamento e la sua forma può evitare di rinascere.

Quando il vuoto si trasforma in spirito, lo spirito si trasforma in energia e l'energia diventa forma, allora la forma e l'energia si cavalcano a vicenda per produrre il suono. Anche se le orecchie non intendono ascoltare, il

suono le attraversa spontaneamente. Anche se una valle non intende rispondere con un'eco, l'eco si forma naturalmente.

Un orecchio è una piccola apertura, una valle è una grande apertura. Le montagne e le pianure creano piccole valli, il cielo e la terra sono una grande valle. Quando un'apertura risuona, miriadi di aperture risuonano. Quando una valle ascolta, miriadi di valli ascoltano.

Il suono conduce l'energia, l'energia conduce lo spirito, lo spirito conduce il vuoto. Il vuoto alberga lo spirito, lo spirito alberga l'energia, l'energia alberga il suono. Essi si fanno strada l'un l'altro e si albergano a vicenda. Tutto ciò influenza ogni cosa, anche il volo delle zanzare autunnali e il ronzio delle mosche verdi. Ecco come ne veniamo a conoscenza.

Leggere anche il minimo pensiero, ascoltare anche il minimo suono... questo è possibile soltanto ai grandi uomini. Il potere dei grandi uomini non può essere controllato dal cielo e dalla terra, non può essere conosciuto dallo yin e dallo yang, non può essere percepito dagli spiriti e dai fantasmi. Perché mai? Perché è una conseguenza della virtù del Tao, nonché della benevolenza e della giustizia.

Lettere segrete del fiore blu

La mente è la casa dello spirito. È la fonte di tutte le meraviglie e la guida di tutti gli esseri. In essa è l'essenza, in essa è la vita. Gli uomini che studiano la Via dovrebbero innanzitutto comprendere la mente; da essa tutto proviene.

Quando Chang Po-tuan, dopo aver viaggiato nella Cina occidentale, fece ritorno alle montagne dove aveva sempre vissuto, costruì una casa in mezzo a un bosco. Era del tutto isolato, ma era felice, come se avesse raggiunto qualcosa.

Quando un viaggiatore raccontò in città che Chang era tornato dall'esilio, numerosi ammiratori si recarono a casa sua. Inchinandosi in lacrime, gli domandarono: «Stai bene, maestro? Hai dovuto peregrinare per dieci anni su terreni difficili e pericolosi, però non sembri stanco o provato. Dipende forse da qualche arte segreta?».

Il maestro Chang rispose: «Vi spiegherò il motivo per cui la gente si esaurisce. Dov'è la causa? La causa risiede nella mente. L'attività della mente è frenetica: non appena un pensiero svanisce, ecco che se ne presenta un altro. Non c'è un solo istante di tregua in tutto il giorno. Durante il sonno la mente ha un attimo di pace, ma in essa non c'è lo spirito.

«L'unica mia arte è controllare la mente. Il motivo per cui gli spiriti e i fantasmi possono leggere nelle nostre menti è semplicemente dovuto al fatto che noi pensiamo. Se non ci fossero i pensieri, gli spiriti non potrebbero conoscerli. Quanto a me, non solo gli spiriti

non conoscono la mia mente, ma non la conosco nemmeno io. Questa è la base per stabilizzare la mente.»

Un discepolo domandò: «Gli alchimisti dovrebbero dunque acquietare la mente?».

Il maestro rispose: «Se riuscite ad acquietare la mente, allora potrete subito produrre la pillola d'oro. Ma è difficile».

Il discepolo domandò: «Quando parli dell'alchimia, del modo in cui produrre la pillola d'oro, fai nascere nelle menti di tutti molte idee. E le idee sono le guide della creazione e dell'evoluzione. Perciò, come si può acquietare la mente?».

Il maestro rispose: «Perché la mente si muove? Essa è silente e imperturbabile, è sensibile e funzionale: queste sarebbero le sue caratteristiche. La stella polare non si muove, sono le stelle intorno che si muovono; non possono farne a meno, il loro moto dipende dalla stella polare, fulcro intorno al quale ruotano. La consapevolezza del movimento nel mezzo dell'inamovibile è una pratica mentale dell'alchimista. Rimanere consapevoli dell'immutabile in mezzo al movimento è prova di una sensibile abitudine mentale. Rimanere sempre immobili significa essere come la terra o il legno. La mente è al centro; e comanda le sette aperture, inesauribili nello svolgimento delle loro meravigliose funzioni».

I praticanti devono sforzarsi e impiegare molte energie per spazzare via le abitudini e le idee sbagliate che hanno accumulato nelle loro menti.

Dopo aver fatto ciò e aver eliminato quel che è difficile da abbandonare, quando giungono ai limiti del corpo devono essere capaci di uscirne immediatamente.

Tutto ciò che si trova nella mente è illusorio; quando te ne sbarazzerai, sarai libero da ogni contrarietà. Quanto alle cose esterne, non ce n'è una che sia degna di attenzione. Le cose passano e svaniscono davanti ai tuoi occhi, sono come zanzare o moscerini: scacciale, ti sentirai meglio.

Nell'antichità un taoista dichiarò al suo maestro di essersi liberato del fuoco dell'ignoranza.

Il maestro gli rispose che, quando ci si è liberati del fuoco dell'ignoranza, la mente non si agita più.

In seguito il maestro inviò segretamente un uomo a mettere alla prova il discepolo. Giunto all'eremo di notte e trovata la porta chiusa, l'uomo bussò e chiamò. Quando il taoista rispose dall'interno, il tono della sua voce si rivelò aspro; quando aprì riluttante la porta, si mostrò disturbato dalla visita di quell'uomo dall'aspetto rozzo.

Arrivati al soggiorno, l'uomo vi entrò senza togliersi le scarpe e si sedette senza cerimonie.

A questo punto il taoista si arrabbiò e incominciò a rimproverare severamente l'ospite. L'uomo rise e disse:

«Non ho fatto tutto ciò di mia iniziativa. Il maestro mi ha detto di venire a mettere alla prova l'imperturbabilità della tua mente. Ma la tua condizione è evidente, perciò non è necessaria nessun'altra prova».

Il taoista provò vergogna e non rispose.

In genere, benché i praticanti possano raggiungere qualche realizzazione, non dovrebbero essere arroganti e presuntuosi, perché all'improvviso qualcuno potrebbe scoprire i loro difetti. Se fossero veramente distaccati, non sarebbero così soddisfatti di sé. Se si considerassero realizzati, già questo dimostrerebbe che hanno delle manchevolezze. Inoltre, anche se avessero raggiunto l'imperturbabilità, dovrebbero cercare oltre.

I praticanti possono avere nello stato di quiete vari tipi di visioni; ma si tratta di prodotti della coscienza discriminante, che si manifesta durante la meditazione allo scopo di sedurre la mente.

Come disse un antico, le forme sono illusioni. Il desiderio di liberarsi di esse indica che la coscienza discriminante è ancora presente, e può produrre delle allucinazioni per disturbare la mente. Se la mente rimanesse imperturbabile, guardasse come se non vedesse, fosse come uno spazio aperto e non si soffermasse su nulla, le visioni scomparirebbero naturalmente.

Il Tao è dappertutto; il problema consiste nel saperlo usare adeguatamente. Questo è quanto bisogna conoscere, ma le menti degli uomini restano attaccate agli oggetti, e ciò li danneggia seriamente. Non conoscendo ciò che è fondamentale, essi perseguono cose superficiali. Pochi sono capaci di rinunciare alle attività superficiali; benché molti si impegnino, non ricercano la realtà, ma inseguono le visioni soprannaturali.

Gli uomini impegnati nella coltivazione di sé dovrebbero evitare di discutere i punti deboli e i punti forti degli altri, i pregi e i difetti, nonché gli alti e i bassi della società e tutte le questioni mondane.

Non pensare e non parlare di ciò che non ti riguarda: non appena emetti dei giudizi, oscuri il tuo essere.

Se ti concentri nel sublimare la mente, dovresti cercare sempre e solo i tuoi difetti. Perché dovresti interessarti dei fatti altrui?

Dacché tutti gli uomini hanno lati positivi, dovresti imitarli, evitando quelli negativi. Non interessarti ad altro, e a poco a poco raggiungerai la pace.

Gli eventi hanno un loro ordine, che non dipende dagli sforzi umani; ci si dovrebbe armonizzare con ciò che è naturale, attendendo con calma l'ispirazione. Sia il lavoro interiore sia l'attività esteriore risiedono nella propria mente; se si è capaci di compiere il lavoro e si ottiene la realizzazione, sia che si agisca sia che non si agisca, si è in ogni caso padroni di sé.

Se il nostro insegnamento non conquista la gente, dovremmo ritirarci e porre la mente in comunione con il celeste; quando il nostro insegnamento tornerà ad agire, potremo riprendere l'attività esterna. Se questa attività è in accordo con il celeste e risponde alle necessità umane, dovremmo mantenere il più possibile gli sforzi e gli impegni. Il successo dipende dalla fermezza e dalla stabilità della mente.

I segreti e le pratiche trasmesse dai maestri illuminati si accordavano con l'intento celeste; essi non si perdevano nei particolari e tenevano presente l'intero Tao.

Dalle testimonianze giunte sino a noi emerge con evidenza che gli antichi non seguivano le stesse pratiche e gli stessi comportamenti; ma il principio sottile, la fonte spirituale, è sempre il medesimo.

Così come avviene per le funzioni mentali: la vista, l'udito, la parola, il pensiero, il tatto, il moto... esse sono diverse e svolte da organi diversi, ma la loro essenza è la medesima.

Il messaggio segreto dei veri maestri va oltre le dottrine che vengono trasmesse. Le parole e il pensiero non possono esprimerlo. Questa è la sottile e segreta comunicazione dell'insegnamento degli Uomini Veri.

Direttive sul centro della circonferenza

La Femmina Misteriosa

Nell'opera *Capire la realtà* si legge: "Se vuoi ottenere l'eterna immortalità dello spirito della valle, devi porre il fondamento nella Femmina Misteriosa. Una volta che la vera vitalità sia tornata nella camera d'oro, la luce spirituale non se ne andrà più".

La Femmina Misteriosa è un'apertura del corpo: essa riceve energia e poi dà vita alla sostanza. È il centro spirituale, dove le tre basi si aggregano senza più distinzioni. La vitalità, lo spirito e le anime superiore e inferiore s'incontrano in questa apertura, che è la fonte dell'elisir d'oro, il posto in cui gli Immortali condensano il sacro embrione.

Gli uomini dell'antichità la chiamavano il Ceppo dell'Ultimo, il Manico del Primario, la Fonte del Vuoto Aperto, la Radice dell'Intero Indifferenziato, la Valle dello Spazio Cosmico, la Fonte dell'Evoluzione, l'Apertura Dietro la Radice, il Passaggio al Ristabilimento della Vita, il Punto della Vera Unità, la Stanza Gialla Centrale, la Capitale del Fondamentale, l'Altare dell'Unità che Preserva, la Fornace della Mezzaluna, il Crogiolo della Sabbia Rossa, il Covo del Drago e della Tigre, la Casa dell'Intermezzo, la Fornace di Piombo, il Vaso di Terra, l'Acqua Spirituale, lo Stagno dei Fiori, l'Unità Divina, la Camera dello Spirito, il Piedistallo della Consapevolezza, il Palazzo Cremisi. Tutti questi termini si riferiscono allo stesso punto.

Ma se la cerchi nel corpo, non la trovi nella bocca, né

nel naso, né nel cuore, né nei genitali, né nel fegato, né nei polmoni, né nella bile, né nello stomaco, né nell'ombelico, né nel coccige, né nella vescica, né nel perineo, né nell'apertura posta tra le reni e i genitali, né nel punto a 3,3 centimetri sotto l'ombelico, né nel punto mediano delle sopracciglia, né nel centro del cervello, né nel basso addome.

Dov'è allora? Il segreto sta nell'unificare l'attenzione nel centro della circonferenza; se essa non è dispersa, forma l'embrione immortale. Esiste una frase nella *Triplice Unità* che dice: "Gli Uomini Veri si tuffano nell'abisso e si muovono attenendosi al centro della circonferenza". Questo è il posto.

Lao-tzu disse: «Parlando molto si finisce per sragionare; è meglio attenersi al centro». La regione in cui interagiscono il fuoco e l'acqua è proprio nel centro, precisamente a metà del cielo e della terra all'interno del corpo. L'apertura vuota in cui i sistemi degli otto canali e delle nove aperture si connettono è una piccola perla nello spazio. Non ha una forma fisica, ma nasce quando si comprende la Via.

«Sembra esistere, eppure sembra non esistere; sembra essere là, eppure sembra non essere là.» Non ha né un interno né un esterno, ma lì c'è un universo: il principio pervasivo del centro mantiene la giusta posizione. Un antico documento dice: "Puro e unificato, tieniti al centro". Una scrittura sulla salvezza umana dice: "Il centro ordina le cinque energie e combina i cento spiriti".

Ch'ung-yang diede questa definizione "scoprire il principio che riceve l'energia che produce il corpo". Chang Po-tuan disse: «Ti invito a scoprire il punto in cui è prodotto il tuo corpo». Da qui provengono l'energia basilare e il vero respiro. Perciò Yu-chan lo chiamò il luogo da cui nascono i pensieri. Se gli alchimisti non trovano questa apertura, non si produrrà il vero respiro e non ci sarà l'evoluzione spirituale.

Inoltre, questa apertura si sviluppa nel primordiale ma agisce nel temporale. Quando l'energia primaria e quella temporale si mescolano in un tutto indifferenziato, nel mezzo di queste ignote profondità si trova una vi-

talità, nel mezzo dell'astrazione estatica si trova una forza. La forza non è una forza normale, la vitalità non una vitalità normale. Grazie a essa il cielo è chiaro e la terra è ferma, grazie a essa gli uomini sono consapevoli.

Il maestro T'an disse: «Trovare la porta dell'illimitata energia è la via per ritornare alla radice; conoscere la cavità dello spirito originale è la via per conservare la luce, come un'ostrica che contenga una perla, come una pietra che racchiuda la giada».

Tutti questi insegnamenti sono giusti. Tuttavia, questa apertura non ha lati, non ha né un interno né un esterno; se la cerchi nelle forme e nelle immagini del corpo fisico, compi un grande errore. Infatti si dice: «Non aderire al non-fare, non formalizzare l'azione, non legarti alla visualizzazione, non attaccarti alla concentrazione».

I simboli usati dai saggi appaiono nei classici alchemici. Qualcuno definisce la Femmina Misteriosa un'elevazione al centro del mistero, che ha la forma di un vaso, chiuso e sigillato, in cui opera lo spirito. Qualcuno dice che appare come un uovo bianco e nero di gallina, con un diametro di due centimetri e mezzo, e che dopo un mese perde questo involucro. Altri dicono che è bianca come seta pura, ininterrotta come un anello, di tre centimetri di diametro e che racchiude la pura essenza del corpo.

Queste espressioni sottolineano chiaramente l'aspetto essenziale del misterioso passaggio, rivelando il meccanismo dell'evoluzione creativa. Se i praticanti non scoprono questo mistero, quando meditano lo visualizzano come un vaso, come un uovo o come un anello. Immaginando tali forme, si radicano a esse, e i loro spiriti sono invasi dall'illusione. Non è un grave errore?

Se desideri conoscere l'apertura del Passo Misterioso, la porta della Femmina Misteriosa, tieni presente che gli Immortali hanno soltanto indicato la base dell'evoluzione creatrice. Yu-chan disse: «Sembra esistere, ma non è così; se metti da parte il corpo, dove si trova?». Comunque, la sostanza, la funzione e l'equilibrio non sono fundamentalmente differenti. È come usare i

simboli del *Libro dei mutamenti* per rappresentare il cielo e la terra, il sole e la luna.

La *Triplice Unità* dice: «Congiungendoti con l'indifferenziato, equilibrando il fondamento e lavorando per nutrire la base, solidifica lo spirito per formare il corpo». In tal modo si può attingere allo spirito e all'energia; l'anima superiore e l'anima inferiore non si disperdono e non si confondono. Volgendo poi la luce della consapevolezza su se stessa, puoi tornare indietro. Senza smarrirti nemmeno per un momento, sei sempre presente.

Una poesia dice: «Lavorando sulla base, realizza il nulla; poi afferra lo spirito originale e mantienilo in te. Inspirando ed espirando senza interruzione, così si forma l'embrione completo che si combina con il principio originale». Tutto l'insegnamento sulla Femmina Misteriosa è contenuto in queste parole.

Approfondendo l'argomento, Heng-lin disse: «Quando il Passo Misterioso si apre, all'improvviso la via essenziale dei tre passaggi lievemente si allarga e l'acqua spirituale fluisce spontaneamente». Aggiunse anche: «Il centro non è né sotto il cuore, né sopra i genitali, né tra il fegato e i polmoni, né nell'intestino, né nello stomaco; un'unica energia circola naturalmente».

Quando parliamo dell'apertura del Passo Misterioso, della porta della Femmina Misteriosa, ci riferiamo al centro del cielo e della terra all'interno del corpo umano; qui ci connettiamo con la creazione. Ho riflettuto su queste spiegazioni; in genere sono chiare, ma non possono ancora essere considerate delle indicazioni precise. Il cielo non lesina la Via, ma la fa circolare nel mondo umano.

Lao-tzu era così compassionevole che certamente non avrebbe nascosto questo segreto; perciò io oso rivelare il meccanismo celeste, infrangendo la tradizione della segretezza, in modo che le ossa e la carne possano unirsi, e che i seguaci degli Immortali possano comprendere mentalmente e spiritualmente queste parole, possano metterle in pratica lavorando su se stessi e verificando ogni affermazione nella loro esperienza.

Ovunque sia questo libro, gli esseri spirituali lo proteggono. Se il tuo karma è pesante, i tuoi meriti sono lievi e tu non hai nessuna affinità con la Via; quindi, anche se ti capiterà di incontrare quest'opera e di leggerla, non la comprenderai e non crederai a essa. Sarà per te ciò che sono la scrittura per il cieco e la musica per il sordo. È il mistero dei misteri, come può essere compreso da simili persone?

Un testo esoterico dice: "Un punto largo due centimetri e mezzo unisce cielo, terra e umanità. Si trova approssimativamente nell'area sopra i genitali e sotto il cuore. È chiamato il Passo Misterioso. Non può essere afferrato con la coscienza, non può essere cercato con la non-coscienza. Se cerchi di afferrarlo con la coscienza, scopri che non esiste; se cerchi di trovarlo con la non-coscienza, vedi la sua non-esistenza".

Allora che cosa si dovrebbe fare? Unificando la volontà, solidifica lo spirito. Chiarifica la mente, elimina ogni elucubrazione, armonizza il respiro e mantieni una calma e costante consapevolezza. Non permetterti di diventare distratto o sbadato. Fa' in modo che la tua energia diventi quieta e armoniosa. A questo punto gli Uomini Veri entrano in meditazione.

In meditazione osserva il tuo stato interiore: quando l'attenzione lo raggiunge, appaiono le sue caratteristiche, e tu puoi notare un respiro che sale dal centro della circonferenza, fluisce ininterrotto, stabile ma vivace. Sostienilo scrupolosamente, ascoltalo con attenzione. I sensi diventano calmi e saldi, il respiro addominale si stabilizza; lascialo fluire senza fermarlo né fare attenzione al suo ritmo. Quando la calma raggiunge il culmine, espira come un pesce in uno stagno primaverile; quando il movimento raggiunge il culmine, inspira come un insetto che s'appresta ad andare in letargo.

L'energia creativa aprendosi e chiudendosi penetra inesauribile. Dopo un po', dimentica l'energia e immergiti nello spirito, ritornando all'unità indifferenziata. Raggiunto il vuoto, la mente, restando completamente quieta, non si agita, i pensieri non l'affannano, la sua calma è profonda e stabile. L'espressione "gli Uomini

Veri respirano dai calcagni" descrive questo stato. Il termine *calcagno* allude alla profondità del respiro. A questo punto lo spirito e l'energia interagiscono.

A ciò mi riferivo quando parlavo della fonte dell'energia originale e del vero respiro. Là dove giunge l'attenzione, vedi l'evoluzione creativa; là dove sorge questo respiro, trovi il Passo Misterioso. Non è né in alto né in basso, né a destra né a sinistra, né davanti né dietro, né da un lato né dall'altro, ma proprio al centro del cielo e della terra all'interno del corpo umano. Questo è esattamente il punto: lì si raccoglie, lì si unisce, lì si sublima, lì si immerge, lì si prepara, lì si forma l'embrione, lì ci si libera della matrice, lì si verifica la trasformazione spirituale.

Se non lo spiegassi chiaramente, i praticanti farebbero certamente congetture erranee, andando o troppo o non abbastanza avanti. Il classico *Capire la realtà* dice: "Se anche hai una buona intelligenza, ma non hai una guida illuminata, non indulgere a congetture". Dato che i testi alchemici non vengono trasmessi personalmente, non possono indicare il luogo in cui si forma l'embrione spirituale.

Questa apertura si espande con lo yang e si contrae con lo yin, ma non ha una propria forma. Quando ci si concentra su di essa, si apre. Le sue aperture e chiusure hanno propri ritmi. In cento giorni, puoi porre le fondamenta e sviluppare la matrice dell'energia; a questo punto "la luce sorge nella stanza vuota" e tu potrai vederla. Questa è la via che l'Imperatore Giallo seguì quando "trascorse tre mesi in concentrazione".

L'area sotto l'ombelico, dove si trova l'intestino, è chiamata Inferno oppure Direttorio delle Nove Oscurità. Lì si accumulano gli escrementi e quindi non c'è energia positiva. Per questa ragione vari metodi visualizzano questa zona come il luogo dell'oscurità. Non è certo il posto in cui praticare la sublimazione. Gli studenti dovrebbero riflettere su ciò con animo veritiero.

Le sostanze medicinali

Un antico canto dice: "Se vuoi sapere su che cosa si basi il nostro corpo, ti dico che non è separato dalla vitalità, dall'energia e dallo spirito primario. Ora ti spiego il principio della nascita del corpo: una minuscola perla oscura è l'evidente genitore".

Spirito, energia e vitalità sono le tre medicine più importanti. Il segreto fondamentale dei "sette rovesciamenti e nove recuperi" è sublimare la vitalità in energia, l'energia in spirito e sublimare lo spirito per fonderlo con la Via.

Le medicine sono conosciute con diverse metafore: il piombo rosso, il mercurio nero, il legno liquido, la vitalità metallica, la sabbia cremisi, l'argento liquido, l'oro bianco, il piombo nero, l'uomo metallico, l'intermedio, la donna-fuoco, l'uomo-acqua, la tartaruga blu, il serpente rosso, il drago di fuoco, la tigre d'acqua, la neve bianca, i germogli gialli, il corvo rosso, il coniglio di giada, il cavallo del cielo, il bue della terra, i raggi di sole e i raggi di luna, l'anima celeste, l'anima terrestre, il piombo nella terra dell'acqua, il mercurio nel crogiolo di metallo, il metallo nell'acqua, il legno sul fuoco, lo yang nello yin, lo yin nello yang, il bianco nel nero, la femmina nel maschio.

Quali sono le sostanze medicinali? L'elemento essenziale nella preparazione dell'elisir alchemico è la Femmina Misteriosa. Se vuoi trovare la Femmina Misteriosa, devi innanzitutto rendere stabile la radice. La base della radice è la vitalità originale. Poiché si tratta di una trasformazione dell'energia originale, la vitalità e l'energia coincidono. Quando le mescoli attenendoti allo spirito originale, allora i tre tesori si aggregano in uno solo.

Heng-lin disse: «Le miriadi di esseri prima nascono e poi muoiono. Lo spirito originale prima muore e poi rinasce. Fai rientrare lo spirito nell'energia e il processo alchemico si verifica spontaneamente».

Shih Ch'ien-wu disse: «L'energia è una medicina che allunga la vita; la mente è lo spirito che impiega l'energia. Se impari ad attivare l'energia, diventi un mago».

Se la vitalità si esaurisce, l'energia finisce. Quando l'energia è finita, lo spirito erra. Nel *Libro dei mutamenti* è scritto: "Quando la vitalità e l'energia si solidificano e perciò l'anima vagante si stabilizza, se vorrai ritornare alla radice incontrerai delle difficoltà". Yu-ch'i-tzu disse: «Se trovi l'energia originale in cui la vitalità non sia stata ancora convertita e la tramuti in spirito, allora quest'ultimo diviene luminoso e la trasformazione insondabile».

Ciò che chiamiamo spirito è una sostanza medicinale nel corpo, non qualcosa di esterno. Esiste comunque un punto in cui si produce la medicina, esiste un tempo in cui raccoglierla, esiste una regola per fabbricarla, esiste un processo creativo in cui inserirla ed esiste un processo di combustione con cui sublimarla.

Ho appreso questo principio dal mio maestro, che così rivelava: «La dimora del sud-ovest è chiamata la corte gialla: c'è qualcosa nel vuoto, c'è vitalità nell'oscurità profonda. Rendi manifesta l'uniforme essenza del metallo nell'acqua: cerca con cura nello Stagno dei Fiori, là lo troverai». Con queste parole alludeva alla fonte della medicina.

«Abbassa le ciglia, chiudi i sensi, ferma le riflessioni, staccati dal corpo, dividiti dalla conoscenza e potrai dedicarti alla meditazione seduta che consiste nel sedere dimenticando. Ti invito a trascorrere i giorni in silenzio, come un idiota, e a sublimare il gioiello che esaudisce i desideri.» Con queste parole alludeva al tempo della raccolta della medicina.

«L'erba spirituale priva di radice è anteriore al cielo e alla terra: per produrre il tesoro ultimo presta a essa una continua attenzione. La Grande Via non è lontana dal cuore; impegnandoti attentamente e intensamente, il tuo lavoro sarà fatto con metodo.» Con queste parole alludeva alle regole della fabbricazione della medicina.

«Senza mente nella mente, senza pensieri nei pensieri, concentra l'attenzione sul centro della circonferenza e unifica l'energia.» Inoltre: «Respiro dopo respiro, senza interruzione, nel riposo così come nell'azione, essa diventa sempre più chiara». È questo il processo creativo all'interno del quale si colloca la medicina.

«Le sostanze medicinali della chiarezza e della calma vengono trasformate in una pillola grazie a un'attenzione serrata; ventiquattr'ore al giorno, il fuoco del non-pensiero la prepara. Tieni sempre calda l'acqua nel calderone d'oro; non far raffreddare il fuoco nella fornace di giada.» È questo il processo di combustione con cui si sublima la medicina.

In breve, la Femmina Misteriosa è la fonte dello yin e dello yang, la casa dello spirito e dell'energia. Lo spirito e l'energia sono le medicine dell'essenza e della vita, la radice del respiro addominale, gli antenati della respirazione, la via per rendere la radice profonda e il fusto resistente. L'"addome" è il luogo in cui viene raccolto lo spirito, il respiro è la base dell'embrione che si evolve. L'embrione è il prodotto del respiro; il respiro è stabilizzato dall'embrione. Senza il respiro, l'embrione non si forma; senza lo spirito, il respiro non ha una guida.

Prima che gli esseri nascano, c'è un vuoto sconfinato; un primo segno del futuro sviluppo appare quando il padre e la madre si accoppiano. Quando quell'elemento si solidifica, è pura essenza e vita; dopo tre mesi la Femmina Misteriosa si stabilisce in esso. Una volta stabilita, si forma un collegamento, simile al gambo di un melone; l'infante si trova nel ventre, concentrato inconsciamente sull'energia della madre. Quando la madre espira, anch'esso espira; quando la madre inspira, anch'esso inspira. In tutti i movimenti, interiori ed esteriori, l'una sente l'altro, inconsciamente, inconsapevolmente, senza discernimento. L'energia del cielo è un tutto indifferenziato, l'energia della terra è un tutto indifferenziato, c'è un unico respiro. Poi, quando giunge il termine e il feto è sviluppato, il cielo e la terra si rovesciano: l'essere umano è spaventato, il sacco amniotico si rompe. È come perdere il punto d'appoggio mentre si cammina sulla cima di una montagna: il bambino viene espulso a testa in giù e piange. Ora svanisce il respiro addominale e quindi l'essenza e la sensibilità non possono procedere insieme.

Grande è l'alienazione quando la confusione assale la mente, gli oggetti illudono gli occhi, gli affetti creano

emozioni e i desideri cambiano la natura. A poco a poco la ricca realtà naturale si disperde e si diluisce in miriadi di cose, e il respiro addominale scompare.

Gli Immortali insegnano agli uomini a sublimare la vitalità, in modo da tornare alla base e al principio, risanando gli organi interni e il corpo fisico, producendo la sostanza dalla non-sostanza e formando l'embrione spirituale. Il segreto è svelato dal detto: "Concentrando l'energia, rendendola flessibile, riesci a essere come un infante?". Rimuovi le concrezioni, ferma i pensieri, acquieta la mente e mantienila unificata: se le immagini esterne non entrano e le immagini interne non escono, si crea un tutto indifferenziato, come se si ritornasse nel ventre materno.

Quando lo spirito è ristabilito, si combina con l'energia; quando l'energia è armoniosa, si unisce allo spirito. Quando lo spirito è unito all'energia, si stabilizza; quando l'energia è unita allo spirito, giace in uno stato di quiete silenziosa, distaccata nella dimora del nulla assoluto. La mente celeste, dimentica di tutto il resto, concentra l'attenzione su un'apertura, proprio come una gallina che cova le uova o un pesce che nuota nell'acqua. Espirando alla radice, inspirando al gambo, prossimo ai limiti dell'esistenza, mantieni l'attenzione sul respiro addominale.

Quando mantieni l'attenzione senza focalizzarti su nulla, nasce spontaneamente il vero respiro, impercettibile, come inesistente. Benché tu sia consapevole, non hai pensieri; giaci in una profonda astrazione, cosciente soltanto di un'unica consapevolezza al centro dello spazio cosmico, che è la guida dell'evoluzione creatrice.

Al momento opportuno, il sottile disegno si manifesta. Muovendoti lentamente, agendo silenziosamente, usa sottilmente l'attenzione per rafforzare l'energia e rispondi al meccanismo supremo dell'evoluzione creatrice. Quindi la sensibilità e l'essenza si mescolano naturalmente, la vitalità e lo spirito salgono e discendono spontaneamente. All'improvviso un sottile punto si manifesta al centro della corte gialla. Questo è il processo

attraverso il quale la vera conoscenza viene utilizzata dalla conoscenza consapevole, per formare in un solo giorno l'elisir.

Nel testo classico *Versi sulla vita che si ristabilisce* è detto: "La scorsa notte l'indifferenziato cadde sulla terra; il vario ordine delle miriadi di forme è del tutto sconosciuto". A questo punto, il corpo è completamente immerso nello spazio, e si ignora se lo spirito sia energia o se l'energia sia spirito. Questa evoluzione creatrice non è una visualizzazione; è un processo naturale. Perciò noi non ne conosciamo il meccanismo. Quando la medicina è prodotta, allora emerge il fuoco.

In genere, quando la medicina è pronta, se è poca può essere usata per unire l'evoluzione creatrice della vera conoscenza alla conoscenza consapevole; se è molta può essere usata per assimilarsi alla funzione del cielo e della terra.

Ora l'insegnamento dell'elisir d'oro è stato interamente divulgato. Ma non può essere discusso come una qualsiasi tecnica minore. Se non credete alle mie parole e tentate di stabilire una base senza la Femmina Misteriosa, cercherete le sostanze medicinali lontano dallo spirito e dall'energia, svilupperete arbitrariamente un processo di combustione senza conoscere il respiro naturale dell'addome, abbandonerete la radice e seguirete i rami, cercherete le illusioni e perderete la realtà; infine il cielo farà fallire i vostri piani, e non c'è nulla che io possa fare.

Il processo di combustione

Un antico canto dice: "I saggi trasmisero le medicine, ma non il processo di combustione. Gli uomini che conoscono il processo di combustione sono sempre stati pochi".

Per quale motivo non è stato trasmesso? Certo non perché sia segreto. Quando ci si trova nella fase di raccolta, il processo è chiamato medicina; dentro la medicina si trova il fuoco. Quando ci si trova nella fase di

sublimazione, il processo è chiamato fuoco; dentro il fuoco si trova la medicina. Se conosci la medicina e accendi il fuoco, puoi vedere formarsi l'elisir; ci sono persone che fanno tutto ciò spontaneamente, senza che sia stato loro trasmesso. A questo si riferisce la seguente poesia: "Le sostanze medicinali sono lo yin nello yang; il processo di combustione è lo yang nello yin: se tu comprendi il significato dello yin e dello yang, ti sarà subitaneamente manifesto il processo di combustione".

Gli uomini contemporanei che conoscono confusamente i classici alchemici e che sono incapaci di capire immediatamente espressioni come le ventiquattro energie, i settantadue periodi, le ventotto stazioni, i sessantaquattro esagrammi, i dodici campi, l'incontro del sole e della luna, la salita e la discesa della marea, la trance della vita eterna, il positivo culturale e il negativo marziale, pretendono tuttavia di scoprire che cosa siano il fuoco e il processo di combustione. Ma, esaurendo le loro menti senza riuscire a staccarsi dalle descrizioni altrui, anche se ottengono le vere sostanze medicinali, non essendo consapevoli non potranno sublimarle.

Ciò che ignorano è che la vera combustione non è un processo e che la vera medicina non è un oggetto. Yuchan disse: «Il fuoco è il simbolo della mente. La mente è spirito, lo spirito è fuoco. L'energia è la medicina. Sublima la medicina con il fuoco e formerai l'elisir. Questo significa operare sull'energia per mezzo dello spirito, raggiungendo la Via».

La spiegazione è chiara e diretta, ma, se non possiedi già l'esperienza di un Immortale, saranno per te parole vuote e sbaglierai subito.

Comunque, il punto essenziale dei segreti trasmessi oralmente sul processo di combustione dovrebbe essere cercato nella vera respirazione. Infatti la respirazione viene dalla mente; quando la mente è quieta, il respiro è armonioso. Quando il respiro ritorna alla radice, questa è la matrice della pillola d'oro. A ciò si riferisce la *Scrittura del sigillo del cuore* quando afferma: "Il soffio

costante mescola il composto, e il lavoro di cento giorni raggiunge il compimento". A ciò si riferisce anche la *Guida alla preparazione della medicina*: "Alza il soffio per ravvivare il fuoco; nella Stanza Gialla, essi formano il tesoro ultimo". Lo stesso concetto viene ripetuto dal maestro Hai-chan: «L'apertura e la chiusura della creatività e della ricettività sono il perno dell'evoluzione, poiché sublimano il vero sole e la vera luna in una fornace».

Che cosa significa? "Gli Uomini Veri si tuffano nell'abisso e vagano mantenendosi al centro della conferenza." È necessario usare lo spirito per operare sull'energia e usare l'energia per operare sul respiro. Come per l'apertura e la chiusura di un mantice, lo yang ascendente e lo yin discendente, l'espiazione e l'inspirazione devono trovare la loro naturale spontaneità. Concentra l'energia e rendila flessibile, chiudi gli occhi e resta in silenzio: pratica questo sottile esercizio qualunque cosa tu stia facendo, come una donna che porti un bimbo nel ventre, come un'ostrica che sviluppi una perla. Raccogliendo gradualmente, sublimando gradualmente, solidificando gradualmente e cristallizzando gradualmente, quando il processo diventerà naturale raggiungerai l'unità.

Regola il rapporto tra movimento e quiete: non far nascere i pensieri, perché, quando fai nascere i pensieri, il fuoco divampa; e non disperdere l'attenzione, perché, quando disperdi l'attenzione, il fuoco si raffredda. Non dovresti essere né eccessivo né troppo misurato, e dovresti trovare il giusto mezzo tra l'afferrare e il lasciare. Quando lo spirito abbraccia l'energia e l'energia abbraccia lo spirito, l'attenzione unificata, in uno stato di profonda armonia, avvolge il tutto indifferenziato. Questo è il cosiddetto seme del fuoco inestinguibile che mantiene sempre acceso il calderone alchemico. Non ci dev'essere né l'interruzione di un attimo né la minima deviazione.

Quando pratici la sublimazione in questo modo per mezz'ora, compi un ciclo di mezz'ora. Quando la pratici per un'ora, compi un ciclo di un'ora. Quando la pra-

tichi per un giorno, compi un ciclo di un giorno. Quando la pratici per cento giorni, allora poni la base. Quando la pratici per dieci mesi, allora dai vita all'embrione immortale.

Anche quando l'energia positiva emerge dall'oceano primordiale, quando il fuoco emerge dall'acqua, quando il cielo e la terra girano e il creativo e il ricettivo si alternano, niente di tutto ciò avviene indipendentemente dalla respirazione. Lo stesso vale per ciò che chiamiamo immergere, portare a lenta maturazione, avanzare e retrocedere, distillare e incrementare: in tal modo si diventa intimamente partecipi con il meccanismo celeste, corrispondendo sottilmente con l'evoluzione creatrice, senza tuttavia costruirsi alcun potere personale.

È stato detto: "Benché la combustione abbia un processo, non necessita di tempo; il meccanismo prosegue da solo". Non ci sono regole sulla mezzanotte e sul mezzogiorno, sulla mattina e sulla sera; non ci sono divisioni del ciclo lunare, non ci sono distinzioni tra solstizio invernale e solstizio estivo, non c'è separazione tra il fuoco dello yang e la convergenza dello yin, non c'è una dottrina sulle ventiquattr'ore che diventano un unico istante, non c'è il segreto dei trecento giorni che diventano mezza giornata. Non si insegna neppure che gli anni devono essere concentrati in mesi, in giorni e in ore. In termini temporali, puoi praticare in tutte le ventiquattr'ore del giorno, ogni qualvolta ci sia l'attenzione. Quanto alla dimensione sottile, in mezz'ora di lavoro si concentrano le stagioni e gli intervalli di un intero anno.

Fai in modo che lo spirito e il respiro siano naturali. Questo è il mio insegnamento. Giorno e notte, nelle difficoltà e nell'oscurità, emula la natura; è inutile lottare per forzare il processo di combustione. Questo è l'insegnamento certo del mio maestro. A ciò si riferisce il detto secondo cui i saggi trasmisero la medicina ma non il processo di combustione. A tale proposito c'è una poesia:

Perché i praticanti dovrebbero necessariamente preoccuparsi di cercare un maestro? Proprio questo libro rivela il meccanismo celeste. Anche se consumi sandali di ferro non vi è alcun luogo da cercare: una volta in esso, non devi fare alcuno sforzo.

Lineamenti fondamentali di alchimia

Sul "vedere l'essenza e ottenere la buddhità"

Un discepolo domandò a Shang-yang-tzu: «È certamente vero che "non ci sono due Vie al mondo". La Via di Lao-tzu è la Via dell'alchimia, la Via dell'alchimia è la Via dell'essenza e della vita. Ma Bodhidharma [il fondatore del Buddhismo Ch'an] portò dall'India un metodo che consisteva nel "puntare direttamente alla mente umana per coglierne l'essenza e per conseguire la buddhità". Si tratta di una Via al di fuori dell'alchimia?».

Shang-yang-tzu rispose: «La Via di Bodhidharma è identica alla Via dell'alchimia. Ma, poiché gli uomini sono diversi per quanto riguarda l'acutezza o l'ottusità delle loro facoltà e capacità, i buddha e i maestri, provando compassione, concepirono diversi metodi. Tra i praticanti contemporanei, gli intellettuali vanno troppo avanti, mentre gli ignoranti non vanno abbastanza avanti.

«Questo accade perché gli intellettuali non capiscono la grande realtà che sta proprio davanti a loro: essa brilla nell'eternità, libera dai limiti, è capace sia di uccidere sia di dare la vita. Una volta che questo punto sia stato oscurato, gli uomini vanno ovunque i loro piedi li portino; ciò significa andare troppo avanti.

«Gli ignoranti, invece, non hanno capito che "c'è un vero essere umano privo di attributi in questa massa di carne", che custodisce l'essenza. Se questo punto è oscuro, è sciocco cercare di vedere l'essenza e di ottenere la buddhità recitando le scritture, digiunando, invo-

cando i nomi sacri o sedendo immobili. Ciò significa non andare abbastanza avanti».

Il discepolo domandò: «Vedere l'essenza significa ottenere la buddhità?».

Il maestro rispose: «Il grande maestro Fu disse: "Anche se vivi ottocento eoni, alla fine cadrai nel vuoto e perirai". Vedere l'essenza è come ottenere la Via. Se ascolti parlare della Via, devi seguirla; infatti "quando i migliori uomini ascoltano parlare della Via, la seguono diligentemente". Per vedere l'essenza, è necessaria la coltivazione di sé, a questo fine il Buddha praticò la meditazione sull'Himalaya prima di realizzare lo stato di buddhità. Senza l'apprendimento e la pratica, vedere l'essenza non può portare a ottenere la buddhità».

Il discepolo domandò: «Si dice che tutti gli esseri viventi abbiano una natura-buddha e anche che la comprensione e la conoscenza intellettuali possano dare chiarezza e consapevolezza. È possibile ottenere così la buddhità?».

Il maestro rispose: «La comprensione e la conoscenza intellettuali non possono dare la buddhità; soltanto la natura essenziale degli esseri viventi può realizzarla».

Il discepolo disse: «Ciò si discosta da quanto ho udito. Posso domandare se la natura degli esseri viventi è la natura del sé?».

Il maestro rispose: «Sì, è così».

Il discepolo domandò: «Come mai?».

Il maestro spiegò: «La comprensione e la conoscenza intellettuali possiedono una natura ostruttiva provocata dall'azione dell'affermazione e del diniego. La natura degli esseri viventi è quella della creazione e dell'evoluzione, quella di tutta la vita cosciente. Poiché gli uomini non conoscono la vera natura degli esseri viventi, non possono sfuggire alla nascita e alla morte e quindi sono privati del nirvana.

«La natura della comprensione e della conoscenza intellettuali nasce dai sei sensi; è legata quotidianamente ai sentimenti e alle emozioni. La natura degli esseri viventi è invece proprio davanti a noi, immutabile e libera. Un saggio antico disse: "L'inferno è nulla se para-

gonato alla spaventosa miseria del non comprendere la realtà».

«Capiscono gli uomini del mondo che la natura degli esseri viventi è la vera natura-buddha? Quando realizzi questa natura-buddha, capisci che è intimamente radicata in te; non è intagliata nel legno né modellata con l'argilla. Ecco perché si dice: "Il vero Buddha risiede dentro di te". Quando comprendi questo punto, solo allora riesci a "vedere l'essenza e a ottenere la buddhità". È stato detto: "La mente stessa è il Buddha".

«Se non realizzi che il vero Buddha interiore è la tua natura essenziale, e se non distingui quest'ultima dalla comprensione e dalla conoscenza intellettuali, è come confondere un estraneo con il proprio figlio... un grave errore. Ecco perché si è detto che: "La mente non è il Buddha".

«Quando realizzi che la tua vera natura è il Buddha interiore, questa natura, questo Buddha, è ancora un composto transitorio di elementi. Ecco perché si dice: "Non è né la mente né il Buddha". Una volta realizzato chiaramente che la tua natura è il vero Buddha, usa questa intuizione per coltivare e per raggiungere il conseguimento; a questo proposito è stato detto: "Vedere l'essenza e ottenere la buddhità"».

Aprire la Via

Non ci sono parole per descrivere il sottile principio primario; tutto ciò che dici è condizionato. I praticanti concepiscono un guazzabuglio di idee diverse e non scoprono lo stato che esisteva prima della nascita.

Il processo di illuminazione non può essere forzato, essendo in accordo con la natura; non c'è immortalità al di fuori della naturalezza. Rimani concentrato, segui la via centrale, e non fare domande sul primordiale o sul temporale.

È meglio comprendere l'essenza prima della vita, perché, quando l'essenza è chiara, si può comprendere senza difficoltà la vita. Se vuoi sapere dove l'essenza e la vita riposano sicure, pensa che, prima di produrre pensieri, sei tutt'uno con l'armonia universale.

Benché la scienza della vita possa essere trasmessa, ciò non è possibile per la scienza dell'essenza. Gli ignoranti che praticano ciecamente destano pietà. Se non ricevi istruzioni personalmente da un adepto, tutti i tuoi condizionamenti psicologici ti indurranno in errore.

La dimensione sottile del nostro cammino consiste nella sincerità. Senza la sincerità, non hai nulla e non puoi avvicinarti al Tao. Quando sei interamente silenzioso e calmo, quando non provi alcuna sensazione; in uno stato di trance vedi la realtà originale.

Quando i desideri umani non sono ancora nati, lì è il disegno celeste. Non appena nascono i pensieri, ecco che sopraggiungono fantasmi e spiriti. Non lasciarti sfuggire nemmeno il pensiero più nascosto: sii attento ed estremamente prudente. Segui questa pratica nella vita quotidiana. Non distrarti o ti smarrirai.

Il bene e il male nascono insieme al pensiero. Lasciati sfuggire un solo pensiero e sarai ostacolato da mille barriere. Consapevole che non c'è né bene né male, rimarrai calmo, sereno e distaccato come una grande montagna.

Il Tao dev'essere quotidianamente praticato. Smetti di parlare di prodigi e di vacuità. Esercita un Tao umano e non dovrai vergognarti di nulla. Quando realizzerai la tua natura, capirai che il cielo e la terra sono la stessa cosa.

Tutti i problemi del mondo nascono dalla mente. Ma la mente non ha forma, dove la cercherai allora? Penetrala prima che vi nasca un solo pensiero, e vedrai finalmente la vera mente.

Non appena i pensieri nascono, si tramutano in affezioni. Quando la mente è vuota, anche gli oggetti sono vuoti. Quando un uomo è vuoto ma non vacuo, diventa perfettamente consapevole e vede chiaramente, senza ostruzioni, il grande vuoto.

Tutte le cose sono vuote, ma l'essenza non è ancora sgombra. Mettiti a lavorare nel grande vuoto: quando raggiungerai il punto in cui non c'è più nulla, una luce d'oro riempirà la tua stanza e vedrai la perla mistica.

Prima di conoscere il vero vuoto, non parlare di vacuità. Se resti radicato al concetto di vacuità, perderai facilmente il sé interiore. Vuoi conoscere il vero vuoto? È quanto esiste prima della differenziazione dell'unità primordiale.

Per apprendere il Tao, devi conoscere la nascita e la morte. Se non conosci la nascita e la morte, è inutile che cerchi l'immortalità. Quando saprai da dove nasci, conoscerai che cos'è la morte. Libero di andartene o di restare, ti affiderai alla natura.

In origine non esistono né morte né nascita. Solo nel momento in cui nasce un pensiero potrai scorgere le innumerevoli forme. Se conoscerai come i pensieri nascono e svaniscono, la brillante luce della luna solitaria illuminerà il tuo cortile centrale.

La pratica spirituale richiede la conoscenza del vero sé. Tutti coloro che non lo conoscono cadono nel nulla. Se ti risveglierai alla vera eternità, raggiungerai il Tao; trascendendo il mondo, manifesterai i tuoi poteri soprannaturali.

Chang San-feng

Introduzione

Chang San-feng è una delle più grandi figure della storia e della leggenda del tardo Taoismo. Ritenuto maestro in tutte le arti e in tutti i misteri della Via, fu considerato il creatore del sistema di esercizi noto come *l'ai-chi-ch'üan (taijiquan)*. Si credeva che, come il Patriarca Lü, avesse ottenuto l'immortalità non solo in senso spirituale e che fosse riapparso nel mondo dopo la morte fisica. Le opere che gli vengono attribuite, come nel caso del Patriarca Lü, sono evidentemente interpolate da aggiunte posteriori e in alcuni casi sembrano il prodotto di una scuola piuttosto che di un singolo autore. L'intera opera di Chang San-feng presenta un amalgama di dottrine del ramo meridionale e di quello settentrionale della scuola della Realtà Completa, insieme con tracce delle più antiche sette taoiste che praticavano le arti magiche.

È molto difficile collocare storicamente Chang San-feng. Secondo alcuni visse tra il 1391 e il 1459, secondo altri visse durante la dinastia Yuan (1278-1368); per altri ancora visse durante la dinastia Sung (960-1278). Un maestro taoista con questo nome è noto per essere stato invitato a corte da un imperatore della dinastia Ming nel quindicesimo secolo, e secondo alcuni studiosi occidentali questo è l'unico dato storico certo che lo riguarda. Comunque nessuno conosce con certezza chi fosse né quanti personaggi con questo nome siano esistiti. L'unica cosa sicura è l'esistenza di numerosi scritti attribuitigli contenenti molti interessanti insegnamenti di carattere pratico.

Questa antologia presenta varie opere di Chang. La prima raccolta è un commentario all'opera fondamentale del Patriarca Lü, *La tavoletta dei cento caratteri*. Lo scritto mostra evidenti tracce della pratica dello yoga psicofisiologico associato al ramo meridionale della scuola della Realtà Completa. La seconda raccolta è un insieme di saggi sugli insegnamenti di Wang Che, fondatore della scuola settentrionale, e offre un eccellente sommario dei principi e delle pratiche di quella tradizione di meditazione. Segue *Parole sulla Via*, una raccolta di brani tratti dai discorsi di Chang sulla meditazione, che mescola gli insegnamenti di entrambi i rami della scuola. Gli ultimi tre scritti sono affascinanti saggi su argomenti psicologici e morali: *Amare gli uomini*, *Sulla medicina* e *Sui caratteri umani*.

Commentario a
La tavoletta dei cento caratteri
del Patriarca Lü

Testo

Nutrendo l'energia, dimentica le parole e custodiscila.
Conquista la mente, agisci con la non-azione.
Nell'attività e nella quiete, distingui la fonte progenitrice.
Non esiste nulla: cos'altro cerchi?
La vera fermezza soccorre gli uomini;
per soccorrere gli uomini è essenziale non essere
[confuso.
Quando non c'è confusione, la natura è spontaneamente
[stabile;
quando la natura è stabile, l'energia ritorna
[naturalmente.
Quando l'energia ritorna, l'elisir si cristallizza
[spontaneamente
nel vaso in cui si accoppiano acqua e fuoco.
Lo yin e lo yang sorgono, alternandosi di continuo,
diffondendo ovunque il rombo del tuono.
Bianche nuvole si assempiano sulla sommità,
la dolce rugiada bagna la montagna polare.
Bevuto il vino della longevità,
vaghi liberamente: chi può conoscerti?
Ti siedì, ascolti il suono senza corde
e comprendi chiaramente il meccanismo della creazione.
Questi venti versi sono
la scala che porta al cielo.

Commentario

Nutrendo l'energia, dimentica le parole e custodiscila.

I praticanti dovrebbero innanzitutto nutrire l'energia. Il metodo consiste nel dimenticare le parole e nel mantenere la mente unita. Dimentica le parole e non disperderai l'energia; mantieni la mente unita e non disperderai lo spirito. Il segreto consiste nel conservare quietamente lo spirito fermo.

Conquista la mente, agisci con la non-azione.

Di solito la mente umana si muove e si agita incessantemente. Se i praticanti vogliono acquietare la propria mente, è necessario che imparino a controllare gli occhi. Gli occhi sono la porta della mente e dovrebbero essere mantenuti socchiusi. Usa la mente come una spada che tagli via i pensieri. Pensa che le cose mondane non ti sono di nessun beneficio; allora spariranno sia il desiderio sia l'irritazione e non cercherai di legarti più a nulla.

Il segreto consiste nel fissare lo sguardo sul naso; poi dal naso passa all'ombelico, allinea il basso con l'alto e controlla la mente attraverso la respirazione e viceversa. Quindi fissa l'attenzione sul Passo Misterioso e potrai vincere il pensiero.

Nell'attività e nella quiete, distingui la fonte progenitrice.

L'attività e la quiete sono lo yin e lo yang; la Fonte Progenitrice è il luogo dove è nato il corpo. I praticanti dovrebbero sapere che la Femmina Misteriosa è anteriore alla nascita.

È il luogo dove s'incontrano la parte superiore e la parte inferiore del corpo, la parte celeste e la parte terreste dell'essere e tutti gli elementi psicologici della natura umana. Qui c'è un punto di luce spirituale che è anteriore alla separazione di Cielo e Terra, e viene chiamato Assoluto o Grande Ultimo.

È un'area imprecisata che si trova sotto il cuore e sopra i genitali, là dove nascono incessantemente i pensieri. Esso è la Fonte Progenitrice o il Progenitore dell'Umanità.

In questo contesto, l'attività e la quiete indicano l'armonizzazione del vero respiro, o della vera energia, che restituisce al fondamentale la sua giusta posizione all'interno della vita umana.

Si dice che, quando espiri, entri in contatto con la Radice del Cielo e sperimenti un senso di apertura, e che, quando inspiri, entri in contatto con la Radice della Terra e sperimenti un senso di solidità. L'espirazione è associata alla fluidità del drago e l'inspirazione alla forza della tigre.

Mentre respiri in questo stato mentale, con queste associazioni, alternando il movimento alla quiete, non devi allentare la concentrazione.

Lascia andare e venire il respiro, al limite tra esistenza e non-esistenza. Armonizza il respiro fino a non avvertirlo quasi più; diventa tutt'uno con esso. A questo punto potrai solidificare lo spirito e produrre l'elisir.

Non esiste nulla: cos'altro cerchi?

Se riesci a nutrire l'energia, a dimenticare le parole e a dominare il corpo e la mente, lo spirito ritorna nel suo rifugio di energia; l'attenzione si focalizza sul Centro della Circonferenza ed è unita all'energia, come una gallina che cova le uova, come un drago che nutra una perla.

Mantieni la mente concentrata, senza un attimo di distrazione, e, dopo un lungo periodo, quando l'attenzione si approfondirà, apparirà naturalmente una minuscola perla scintillante come il sole che si trasformerà impercettibilmente nella luce della consapevolezza dello spirito originale, al di là dei limiti concettuali.

La vera fermezza soccorre gli uomini;

per soccorrere gli uomini è essenziale non essere confuso. Il Tao è la Via della vera fermezza e della vera eternità. È facile farsi confondere dagli eventi; perciò, quando entri in contatto con la gente, non farti travolgere da ciò che succede.

Quando non intrattieni rapporti con gli uomini, allora sei vuoto e silenzioso, un'aperta assenza. Quando però ti interpellano, bisogna che tu risponda loro, la-

scia dunque che le cose accadano. Sii chiaro, retto e magnanimo e non sarai confuso. La tua vera natura sarà chiara e serena, mentre il tuo spirito originale si solidificherà e si cristallizzerà.

Il segreto consiste nell'esercitare l'attenzione in modo da non cadere in una non-azione e in una vacuità erronee.

Quando non c'è confusione, la natura è spontaneamente stabile;

quando la natura è stabile, l'energia ritorna naturalmente. Gli uomini comuni hanno una natura focosa, emotiva, esagerata in un senso o in un altro, incostante. I diversi stimoli provocano immagini mentali casuali, cosicché è difficile acquietare le loro nature.

È dunque necessario stare attenti a evitare l'ira e i desideri. La calma fisica è la sublimazione della vitalità. Se sublimi la vitalità, "il drago canta", ossia l'energia originale resta intatta. La fermezza dell'attenzione è la sublimazione dello spirito. Se sublimi lo spirito, le due energie si combinano, le tre basi si mescolano e l'energia originale si riaffaccia spontaneamente.

Vitalità, energia e spirito sono le tre basi. Le due energie sono lo yin e lo yang. Quando tratti con gli uomini senza confusione, allora si ricostituisce naturalmente lo spirito originale e si ripresenta la natura fondamentale.

Quando la natura fondamentale della consapevolezza si ripresenta, allora si ricostituisce l'energia primaria del corpo. E non è difficile "ritornare alla vita e alla radice".

Il segreto consiste nell'utilizzare l'attenzione per illuminare la fonte della consapevolezza, conservando la mente compatta, senza far uscire i pensieri interiori e senza far entrare i pensieri esteriori.

Quando l'energia ritorna, l'elisir si cristallizza spontaneamente

nel vaso in cui si accoppiano acqua e fuoco.

Quando i praticanti non sono confusi dagli oggetti e dagli eventi, allora l'energia naturale si ricostituisce.

Quindi essi vedono le due energie ascendere e discendere al centro del corpo, lo yin e lo yang accoppiarsi nel Crogiolo Alchemico. All'improvviso sentono una corrente calda di energia che dai genitali sale sino al cuore. La sensibilità ritorna all'essenza della consapevolezza, come un marito e una moglie uniti in un felice rapimento.

Le due energie interagiscono formando la sostanza dell'elisir; l'acqua e il fuoco si mescolano nella caverna dell'energia. Il processo prosegue facendo sì che lo spirito guidi l'energia e l'energia conservi il corpo. A questo punto non sono necessari particolari esercizi o arti per vivere naturalmente a lungo.

Il segreto consiste nel mantenere chiusi i tre tesori – occhi, orecchie e bocca – affinché non possano esercitare i loro poteri. "Gli Uomini Veri si tuffano nell'abisso profondo e si spostano mantenendosi al Centro della Circonferenza." Bisogna proseguire finché l'energia nel campo dell'elisir non abbia completato la formazione della Sostanza Medicinale, il legame tra macrocosmo e microcosmo.

Lo yin e lo yang sorgono, alternandosi di continuo, diffondendo ovunque il rombo del tuono.

Quando il lavoro giunge a questo punto, lo spirito non fuoriesce e l'energia non si disperde. Lo spirito ritorna alla caverna dell'energia, mentre l'acqua e il fuoco si sono già mescolati. Accresci l'intensità dei tuoi sforzi per "raggiungere il vuoto ultimo e mantenerti attento e tranquillo". Ora il corpo è in pace al Centro dell'Oscurità Insondabile e la mente è chiara nella Casa del Nulla.

Quando il vero respiro si acquieta spontaneamente, il sistema nervoso sospende la sua attività. Il sole e la luna si fermano, le stelle in cielo non ruotano più.

All'Estremo Limite, la quiete dà origine al movimento. All'improvviso si forma un punto di luce spirituale della dimensione di un chicco di riso. La medicina è prodotta.

Una luce brillante passa attraverso le reni come acqua bollente; la vescica è infuocata; nel ventre si producono suoni simili al soffio di un vento forte o al fragore di un

tuono. A questo punto appare la Radice del Cielo; ciò è rappresentato dall'esagramma "Ritorno" dell'I Ching.

Quando appare, la Radice del Cielo stabilizza il controllo mentale. Aiuta il processo con lo spirito. L'energia passa attraverso il coccige come metallo incandescente. Converti lentamente l'energia, falla risalire lievemente – come il riverbero di un tuono – fino al centro del cervello, da dove si diffonderà per tutto il corpo. Ciò è rappresentato dall'esagramma "Incontro" dell'I Ching.

Dalla Caverna della Luna, che emerge quando l'energia è giunta al centro della fronte, esce una luce che proviene dall'origine dell'essere.

All'Estremo Limite, il processo dà origine allo yin, che si trasforma in un'acqua psichica, una dolce rugiada. All'interno si trova la perla della consapevolezza spirituale, che è collocata nel Cortile Giallo al centro del sé e che trasmuta la coscienza mercuriale stabilizzandola, come capita ai saggi.

Segui l'intero ciclo di sviluppo, purificando e sublimando la coscienza, finché l'elisir non si cristallizzerà naturalmente.

*Bianche nuvole si assempiano sulla sommità,
la dolce rugiada bagna la montagna polare.*

Quando sei giunto a questo stadio, hai ottenuto la medicina. Le due energie si combinano formando la Sostanza Medicinale, che è l'unificazione della volontà superiore e di quella inferiore; i centri nervosi e le sinapsi del corpo e del cervello si aprono. Il fuoco discende, l'acqua risale e l'energia unificata permea l'intero corpo: dall'Estremo Limite (tai-ji) raggiunge la Radice del Cielo, transita per il Passo della Valle Oscura, sale lungo le vertebre e tocca il Passo della Valle del Cielo. Nella Caverna della Luna, lo yin nasce piacevole, dolce, delizioso; poi, senza arrestarsi, scende nella Torre dai Molti Piani. Questa è la cosiddetta dolce rugiada che bagna la Montagna Polare.

Il segreto si manifesta nella bocca colma di saliva dopo il periodo di immobilità seguito alla salita e alla circolazione dell'energia. Visualizza la saliva come una

dolce rugiada, o come ambrosia – ciò che i buddhisti chiamano l'elisir dell'immortalità –, deglutiscila e mentalmente inviala nel Calderone Alchemico, dove essa solidifica l'energia originale e la nutre.

*Bevuto il vino della longevità,
vaghi liberamente: chi può conoscerti?*

Quando lo sviluppo dell'energia raggiunge questo stadio, le giunture delle ossa sono già aperte e l'"acqua" spirituale circola incessantemente per tutto il corpo, andando e venendo senza soste. Bevila in tempo, essa è il vino della longevità.

Il segreto consiste nel fatto che la perla luminosa, l'essenza della consapevolezza, lambisce e nutre la natura spirituale. Gli uomini che seguono questa pratica sanno senza conoscere.

*Ti siedti, ascolti il suono senza corde
e comprendi chiaramente il meccanismo della creazione.*

Quando il processo è giunto a questo punto, udirai la musica degli Immortali, suoni di tamburi e di campane. Le cinque energie si riuniscono alla fonte, i tre fiori si riuniscono sul picco; ciò significa che l'autentico senso della reale conoscenza della vera essenza della consapevolezza è presente nella volontà, e che vitalità, energia e spirito sono stati sublimati e unificati. È come un corvo appollaiato la sera. Il campo della mente è aperto e chiaro, la conoscenza e la saggezza crescono spontaneamente, e si comprendono chiaramente gli scritti dei tre insegnamenti, si rivedono le precedenti esistenze e si prevede quanto accadrà nel futuro; l'intero mondo è nelle proprie mani. Si diviene lungimiranti e si conquistano le sottili facoltà psichiche degli esseri umani completi. Questo è il vero essere.

Discorsi sugli insegnamenti di Wang Che

Sulla meditazione seduta

Wang Che, l'Uomo Vero dalle mille risorse, affermò che, poiché il corpo si stanca quando sta seduto a lungo, è irragionevole seguire questa pratica, che può anche causare malattie. Finché la mente non resta distante dalle cose si può restare imperturbabili. Questo è il corretto fondamento della vera stabilità.

Se usi questa forma di stabilizzazione, la mente e l'energia si armonizzano, diventano sempre più leggere e chiare. Se questa è la tua sensazione, puoi essere sicuro di essere sulla strada giusta.

Se riesci a dominare l'attività mentale, annienterai i processi cognitivi consci e riuscirai a non pensare. Se invece lasci vagare la mente e non raccogli i pensieri o non li controlli, rimarrai una persona ordinaria. Se ti limiti a eliminare soltanto il senso del bene e del male – ma la tua mente fluttua senza scopo, vaga arbitrariamente e non si stabilizza – ti illudi di operare nel modo corretto. Se ti impegni in ogni sorta di attività e sostieni che la mente non ne è influenzata, non sei consapevole delle tue azioni. I veri praticanti evitano tutto ciò.

Ora, se metti fine alle illusioni senza estinguere la consapevolezza, se ti mantieni calmo senza attaccarti al vuoto, e pratichi tutto ciò con continuità, otterrai spontaneamente la vera visione. Se hai dei dubbi su qualche punto, rifletti, in modo da chiarire le cose e da eliminare i dubbi. Anche questo è un metodo giusto per ottenere la visione. Quando hai chiarito i dubbi, smetti di pensare;

se continuerai a farlo, danneggerai l'essenza con l'intelletto, rovinerai la radice con i rami. Benché l'intelletto possa in un primo tempo aiutarti, alla fine ostacolerà il lavoro con cui cerchi di raggiungere l'eterno.

Tutti i pensieri angosciosi, vaganti e casuali vanno eliminati non appena ne diventi consapevole. Se ricevi calunnie o lodi, qualcosa di buono o di malvagio, spazza via tutto quanto: non pensarci. Se ci penserai, la tua mente sarà piena e non ci sarà spazio per il Tao. Qualunque cosa tu veda o senta, guardala o ascoltila come se non la vedessi o non la sentissi. Allora quel che è giusto e quel che è sbagliato, quel che è buono e quel che è cattivo non entreranno nella tua mente. Quando la mente non si sofferma sulle cose esterne, essa si è svuotata. Quando la mente non insegue le cose esterne, essa si è pacificata. Nella mente vuota e pacificata, il Tao emerge spontaneamente.

Svuotare la mente

Un classico dice che, se gli uomini riescono a svuotare la mente e a restare vuoti, senza desiderare neppure il Tao, il Tao emerge da solo. Quando la mente non si fissa su niente, anche l'azione esterna diventa spontanea. Essa è al di là del puro e dell'impuro, cosicché non c'è nulla né da lodare né da censurare. Non c'è né conoscenza né ignoranza, e quindi conquiste e perdite non provocano emozioni.

In verità, bisogna seguire costantemente la via mediana e in caso di necessità adattarsi ai tempi. Come minimo si evitino passi falsi: questa è saggezza. Se pensi e agisci con insistenza nel momento sbagliato o per una questione sbagliata, e sostieni di essere libero, non stai seguendo il metodo giusto. Perché? La mente è come l'occhio: se anche un pelo sottile ti entra nell'occhio, ti infastidisce. Analogamente, se anche una minima preoccupazione agita la mente, questa sarà disturbata e non potrà quindi concentrarsi.

Per praticare il Tao è essenziale liberarsi dalle preoc-

cupazioni. È impossibile ottenere la stabilità senza rimuoverle. Così come un campo non può produrre buoni raccolti finché non viene liberato dalle erbacce. Le preoccupazioni e le elucubrazioni sono le erbacce della mente; se non le elimini, non potrai sviluppare la concentrazione e la saggezza.

La mente è abituata a posarsi sugli oggetti, non a esserne indipendente. Se non si posa su qualcosa per un po', è inquieta. Anche quando trova la pace, subito si distrae, alternando incessantemente stati di eccitazione a stati di quiete. Se ti proponi di non disturbarla, di dominarla per un lungo periodo di tempo, essa diventerà spontaneamente pacifica e rilassata.

Giorno e notte, qualunque cosa tu faccia, devi controllare con attenzione la mente. Se non sei capace di raggiungere la pace, devi nutrirla con calma, senza lasciarti infastidire; allora potrai ottenere la pace e la quiete, e ti sentirai naturalmente rilassato. Dominando gradualmente la mente, essa diventerà sempre più chiara e profonda.

I buoi e i cavalli sono animali domestici, ma se li lasci allo stato brado, essi diventeranno selvatici e non si faranno più addomesticare. I falchi e le aquile sono uccelli selvatici, ma, se li tieni legati al polso, s'addomesticano. Lo stesso succede con la mente; se la lasci libera e senza freni, essa diventerà sempre più rozza; in che modo potrai allora percepire ciò che è sottile?

Il distacco

Qualcuno dice: "Coloro che praticano il Tao, pur trovandosi in mezzo agli eventi, mantengono le menti distaccate. Benché coinvolti in azioni, il loro spirito resta impassibile. Non c'è niente che essi non facciano, eppure non sono mai turbati. Ora, se si evitano soltanto le attività e se si cerca soltanto la calma e si persegue la stabilità separata dall'azione, impegnandosi a sopprimere i pensieri e a controllare la mente, allora, in movimento o in riposo, una mente unilaterale tenderà a rimanere fissa,

con il risultato di passare alternativamente, del tutto inconsapevoli, tra i due mali del rifiuto e dell'attaccamento. Non è un errore considerare un passo essenziale sulla Via un simile comportamento coatto?"

In realtà noi consideriamo immensa la totalità delle cose e chiamiamo Via la capacità di penetrarle. Immergersi nelle cose senza subirne l'influenza, trattare affari senza esserne afflitti, ecco qualcosa di grande e di meraviglioso. Ma c'è un punto da chiarire: non è possibile giungere al risultato senza comprenderne il processo. Proprio come un enorme albero cresce da un piccolo germoglio, la stabilizzazione dello spirito e il conseguimento dell'illuminazione derivano da una lunga pratica. È quindi inutile parlare soltanto delle qualità dei saggi senza comprenderne l'origine.

La semplificazione della vita

Per gli uomini che praticano la Via, è molto importante saper semplificare le cose della vita. Devono conoscere ciò che è essenziale, discernere l'importanza relativa delle cose, sapere cosa prendere e cosa lasciare. Devono trascurare tutto ciò che non è essenziale e che non è importante. Per esempio, i cibi e i vestiti lussuosi, le distinzioni sociali e le ricchezze materiali sono tutte cose estranee che nascono da desideri psicologici e non aiutano a rafforzare la vita. Quando gli uomini le inseguono, finiscono per distruggere se stessi. C'è qualcosa di più assurdo?

L'osservazione genuina

L'osservazione genuina è la scienza del saggio, la sensibilità del capace. Ogni pasto, ogni sonno, è una fonte potenziale di guadagno o di perdita; ogni atto, ogni parola, può essere causa di fortuna o di sfortuna. Curare i rami non è così utile come proteggere la radice. Per osservare la radice e conoscere i rami non bisogna avere

fretta né un desiderio competitivo. Con la mente raccolta e la vita semplificata, si riducono i condizionamenti. Solo quando il corpo è calmo e la mente è ordinata, si può osservare il sottile.

Nondimeno, il corpo che pratica la Via dev'essere sostenuto con il cibo e con i vestiti. Ci sono cose che non possono essere né trascurate né abbandonate; vanno quindi accettate con mente aperta e affrontate con chiarezza. Non considerarle degli ostacoli, o la tua mente diventerà ansiosa. Se ti preoccupi troppo delle cose, la tua mente si eccita – e questo non ha nulla a che vedere con la pace mentale.

Le relazioni sociali e le necessità della vita sono per noi come una barca: se vogliamo attraversare il mare, ne abbiamo bisogno. Non possiamo trascurare il cibo e i vestiti se vogliamo compiere la traversata. Non dobbiamo occuparci di cose futili, ma nemmeno possiamo liberarcene di colpo.

Impegnandoci e lavorando, non dovremmo pensare in termini di guadagno e di perdita. La mente dev'essere sempre calma e ferma, qualunque azione si stia compiendo. Cerca ciò che cercano gli altri, ma non essere avido come loro; prendi ciò che gli altri prendono, ma non desiderare di accumulare come loro. Esternamente sarai come gli altri, ma internamente sarai del tutto diverso.

Ecco le regole fondamentali del pensiero e dell'azione che dovrebbero essere rigorosamente seguite.

I mali del materialismo

Se hai ancora un male difficile da curare, dopo esserti liberato dai condizionamenti e dopo aver semplificato la tua vita, osservalo oggettivamente. Se sei seriamente malato di materialismo, devi renderti conto che questa malattia nasce proprio dai pensieri. Se i pensieri non sorgessero, non ti preoccuperesti di cose materiali.

Dovresti capire che, quando non proietti all'esterno i pensieri delle cose materiali, essi vengono dimenticati. Dimenticando i pensieri, la mente si svuota: come po-

trebbe allora albergare idee di cose materiali? Una scrittura dice che le forme sono solo immaginazione e che l'immaginazione non ha consistenza. Perché allora occuparsi delle forme?

Se vedi gli altri agire malvagiamente e nutri avversione verso di loro, pensa che essi si distruggono da soli; è come se offrissero il collo alla mannaia del boia. Il male che essi compiono non è affar tuo. Perché allora li detesti? Questa è una deformazione mentale. Non solo non devi detestare coloro che fanno del male, ma non devi neppure amare coloro che fanno del bene. Perché? Perché queste persone ostruiscono la Via.

Ognuno decide delle proprie azioni, ma il destino è stabilito dal cielo. Il rapporto tra le azioni e il destino è come quello tra le ombre e gli echi da una parte e le forme e i suoni dall'altra. È inutile prendersela per ciò che è inevitabile. Soltanto i saggi avvertono e capiscono esattamente queste cose; essi sono soddisfatti del cielo e sono consapevoli del destino. Quindi non si lamentano delle miserie della povertà e della malattia. Un classico dice: "Il cielo e la terra non possono cambiare il loro modo di operare, lo yin e lo yang non possono evitare le loro sfortune". Stando così le cose, come possiamo avversare il destino?

Quando un prode guerriero incontra dei briganti, li attacca con la spada, sbaragliandoli. A impresa conclusa riceve grandi ricompense. Ora, la povertà e la malattia che ti perseguitano, sono come quei briganti; se sei un prode guerriero, rafforza la tua mente. Quando ti sarai liberato del peso dell'afflizione mentale, questa sarà la tua battaglia vinta, e le ricompense saranno la tranquillità e la felicità eterne.

Ogni volta che eventi penosi opprimono la mente, se non ti opponi con forza sarai colpito dall'ansia. Ciò equivale a non combattere i briganti, voltare le spalle e fuggire: la punizione per questa fuga non tarderà ad arrivare. Se si fugge la felicità e si sceglie la sofferenza, si è davvero da compatire.

Se sei afflitto da povertà e da malattia, pensa che ciò è dovuto al fatto che hai un corpo. Da dove partono in-

fatti le sofferenze? Come dice un classico, "se non avessi un corpo, come potrei soffrire?".

La grande stabilità

La grande stabilità è il risultato dell'abbandono della mondanità, è la base fondamentale per giungere al Tao, è la conseguenza dell'aver coltivato la tranquillità, è la conclusione dell'aver conservato la calma. Il corpo è come un albero morto, la mente è come cenere spenta. Senza afferrare e senza rifiutare nulla, giungi alla quiete profonda. Non c'è neppure la consapevolezza della stabilità, eppure la stabilità è completa; ecco perché si chiama grande stabilità.

Chuang-tzu disse: «Chi si trova nella sede della grande stabilità emana la luce del cielo». La sede è la mente, la luce del cielo è la saggezza. Quando lo svuotamento e la tranquillità raggiungono il culmine, allora il Tao è presente e sorge la saggezza. La saggezza proviene dall'essenza fondamentale, non è una dote personale; ecco perché è definita luce del cielo.

Brama e desiderio contaminano e confondono gli uomini rendendoli ottusi e stolti. Come può esserci saggezza in loro?

Una volta che la saggezza sia emersa, si dovrebbe farne tesoro; non si dovrebbe permettere all'intellettualismo di danneggiarla. Ciò che è difficile non è raggiungere la saggezza; ciò che è difficile è avere la saggezza ma non usarla. Fin dall'antichità ci sono stati molti uomini che hanno dimenticato i loro corpi, ma pochi che hanno dimenticato i loro nomi; avere la saggezza ma non usarla è dimenticare il proprio nome. Poche persone al mondo sono riuscite a farlo, è un'impresa difficile.

Se chi ha potere riesce a evitare l'arroganza e chi ha ricchezza riesce a evitare le stravaganze, questa è una maniera per non incorrere in errori grossolani e per conservare il potere e la ricchezza. Colui che è fermo e non si agita, se ha la saggezza ma non la usa, ottiene una profonda esperienza di vera eternità.

Chuang-tzu disse: «Conoscere il Tao è facile; non parlarne è difficile. Conoscere ma non parlare è ciò che ti rende divino; conoscere e parlare è ciò che ti rende umano. Gli antichi saggi erano divini, non umani». E aggiunse: «Coloro che coltivavano il Tao nell'antichità usavano la calma per nutrire la conoscenza. La conoscenza sorgeva in loro, ma essi non la sprecavano. Questo significa usare la conoscenza per nutrire la calma». La conoscenza e la calma si nutrono a vicenda ed emergono dall'essenza fondamentale che è in armonia con il principio universale.

La calma e la conoscenza sono la stabilità e la saggezza; l'armonia e il principio universale sono il Tao e il suo potere. Se si ha la conoscenza ma non la si usa, si è in pace e calmi; il perdurare di questo stato sviluppa spontaneamente il potere del Tao. Si raggiungerà un punto in cui non si verrà turbati nemmeno da un tuono o da un fulmine così potenti da spaccare una montagna o dal cozzare di due spade proprio davanti al viso. Si considereranno la fama e la fortuna come condizioni passeggere e si capirà che il ciclo della nascita e della morte è come una ferita aperta. Una ferma volontà solidificherà lo spirito; e l'intangibile sottigliezza della mente apparirà smisurata.

Realizzare il Tao

Il Tao è qualcosa di miracoloso. Spirituale, ha un'essenza; vuoto, non ha forma. Non può essere afferrato né se lo seguiamo né se lo anticipiamo. Non si trova né nell'ombra né nell'eco. Nessuno sa perché è così com'è. I grandi saggi lo realizzarono nell'antichità; è stato trasmesso fino a oggi con strumenti sottili.

Il Tao ha un profondo potere che trasforma gradualmente il corpo e lo spirito. Il corpo viene a poco a poco dominato, diventando tutt'uno con lo spirito. In tal modo si diventa una persona spirituale. L'essenza dello spirito è aperta e fluida; la sua sostanza non cambia né scompare. Quando il corpo viene dominato dal Tao non

nasce né muore. Occultato, il corpo equivale allo spirito; rivelato, lo spirito equivale all'energia. Ecco perché è possibile camminare sull'acqua e sul fuoco senza protezione e non proiettare nessuna ombra alla luce del sole o della luna. A questo punto spetta a te decidere se rimanere vivo o sparire: non c'è che un piccolo salto tra lasciare il mondo ed entrare nel mondo.

Se perfino il corpo, che è materiale, può ottenere un'intangibile sublimazione, quanto più può farlo la conoscenza spirituale, che approfondendosi si amplia sempre di più. Il *Classico sullo spirito vivente* dice: "Quando il corpo e lo spirito sono uniti, questo diventa il vero corpo". In *Scrittura sullo sviluppo in occidente* si aggiunge: "Il corpo e la mente uniti rendono possibile vivere per sempre".

Esistono tuttavia differenze di potere lungo la via dell'aperta non-reificazione. Se il potere è profondo, esso influenza anche il corpo; ma se è superficiale, influenza solo la mente. Chi è influenzato nel corpo è una persona spirituale; chi è influenzato nella mente ottiene soltanto una coscienza intelligente e non può evitare la morte fisica. Perché? L'intelligenza è una funzione della mente; quando viene sfruttata, la mente s'affatica. Quando si raggiunge per la prima volta un po' di saggezza, si è contenti e loquaci; così lo spirito e l'energia si disperdono, nessuna luce spirituale investe il corpo e infine si muore prematuramente. Dunque è difficile realizzare fino in fondo il Tao e ottenere ciò che i classici chiamano la liberazione dal cadavere.

I grandi uomini nascondono la loro luce e il loro splendore; in tal modo raggiungono la realizzazione completa. Stabilizzando lo spirito, curando l'energia, essi studiano il Tao fondendosi con esso. Quando lo spirito si fonde con il Tao, si ottiene il conseguimento del Tao. Un classico dice: "Coloro che si assimilano al Tao sono assorbiti dal Tao".

Nel cuore delle montagne esiste un tipo di giada che impedisce alle piante e agli alberi di avvizzire. Analogamente, se gli uomini abbracciano il Tao, conserveranno forti i loro corpi. Attenendosi al Tao per un lungo perio-

do, si può trasformare la propria sostanza diventando spirito, si può sublimare il corpo in una realtà sottile e ci si può fondere con il Tao. Allora l'illuminazione della conoscenza non trova più limiti e il corpo diventa infinitamente trascendente. Si fa della totalità della materia e della vacuità la propria funzione, si trascende la creazione, si raggiunge la realtà priva di limiti: questo è il potere del Tao.

La meditazione seduta: fondamenti e appendice

Se vuoi praticare la via per accedere alla realtà, liberati innanzitutto dei comportamenti distorti. Dopo aver distolto la mente dalle cose esterne, osserva internamente una corretta consapevolezza. Quando ti accorgi che un pensiero sta per sorgere, eliminalo immediatamente. Mentre elimini i pensieri, sforzati di essere calmo e quieto.

Ora, anche se non hai manifeste fissazioni, non hai ancora sradicato del tutto i pensieri vaganti. Lavorando diligentemente con costanza, stando sempre attento, estingui la mente che si agita, non la mente luminosa; stabilizza la mente aperta, non la mente chiusa. Non ti soffermare su nulla, mantieni la mente concentrata.

Questo metodo è incredibilmente sottile e i suoi benefici sono molto profondi; è praticabile soltanto da parte di coloro che hanno familiarità con il Tao e che hanno una fede incrollabile. Se hai posto il tuo cuore nel Tao supremo e se la tua fede è ferma e sincera, dapprima accetta i tre precetti, poi agisci in continuo accordo con essi e alla fine realizzerai il vero Tao.

I tre precetti sono: primo, riduci i coinvolgimenti; secondo, rimuovi i desideri; e, terzo, acquieta la mente. Se praticherai diligentemente questi tre precetti senza mai rallentare o retrocedere, allora il Tao si manifesterà spontaneamente, senza un tuo sforzo intenzionale. Un classico dice: "Se gli uomini riusciranno a essere sempre liberi e puri, l'intero universo si rivelerà loro". Dunque, conviene aver fede in questo metodo fondamentale.

Ma la mente ordinaria ha delle antiche abitudini negative ben radicate ed è molto difficile fermarne la conflittualità. Qualcuno non riesce a farlo mai e qualcun altro riesce a farlo solo temporaneamente, perdendo ben presto la fermezza. Quando si lotta contro di essa, un po' si vince e un po' si perde, ma bisogna sempre affrontare la fatica. Comunque, se si persiste nella pratica, alla fine sarà possibile dominare la mente. Non abbandonare questo compito – le cui conseguenze sono di enorme portata – solo perché sei temporaneamente incapace di concentrarti.

Conquistata un po' di tranquillità, devi rendere stabile la mente, qualunque cosa tu faccia, anche nel corso delle attività e nel tumulto delle emozioni. Sia che tu stia facendo qualcosa o che tu non stia facendo niente, cerca sempre di tenere libera la mente. Nel clamore o nella quiete, esercita la tua volontà.

Cercare di controllare la mente con troppa intensità può provocare qualche malattia, ne sono sintomo gli scatti d'ira. Se la mente è troppo concentrata, lasciala andare, in modo da trovare un equilibrio tra rilassamento e intensità. Adattandola di continuo, controllato ma non rigido, libero ma non indulgente, puoi vivere nel rumore senza provare avversione e puoi svolgere le tue attività senza irritarti. Questa è la vera stabilità.

Non devi però esercitare molte attività solo perché riesci a svolgerle senza irritarti e non devi vivere nel rumore solo perché riesci a non farti turbare. La serenità senza problemi è la tua casa, saper affrontare i problemi è una manifestazione di ricettività. Devi essere come uno specchio, che riflette le cose senza esserne sfiorato. Esercitando con abilità un attento equilibrio, puoi conservare la stabilità.

La visione interiore può emergere lentamente o rapidamente, ma ciò non dipende dalla tua volontà. Non devi aver fretta di trovarla sforzandoti nella concentrazione. Se lo fai, danneggi la tua essenza. Se danneggi la tua essenza, non accedi alla visione interiore. Quando la visione interiore sorge spontaneamente senza richiedere sforzi, questa è la vera saggezza. Essere saggi ma

non usare la saggezza, possedere la vera conoscenza ma sembrare ignoranti: in questo modo la stabilità e la saggezza aumentano, perfezionandosi entrambe all'infinito.

Se durante la meditazione pensi o immagini, sarai distratto e turbato a seconda di dove ti condurranno i tuoi pensieri. Ecco perché devi mantenere un'illimitata apertura sopra la mente concentrata e una grande elasticità sotto la mente concentrata. Allora i problemi passati svaniranno giorno dopo giorno, si formeranno nuove abitudini, non ci saranno più ostacoli e tu potrai liberarti dai vincoli degli oggetti sensoriali. Pratica tutto ciò per un lungo periodo e realizzerai naturalmente il Tao.

Negli uomini che raggiungono il Tao, ci sono cinque fasi mentali e sette segni corporei. Le cinque fasi mentali sono: 1) il movimento prevale sull'inattività; 2) il movimento e l'inattività si equivalgono; 3) l'inattività prevale sul movimento; 4) l'inattività è in riposo e il movimento è al lavoro; 5) la mente si fonde con il Tao e non è agitata dagli eventi. Quando la mente raggiunge questo stato, si accede finalmente alla pace e alla tranquillità; i condizionamenti sono superati e le ansie svaniscono.

I sette segni corporei sono: 1) l'azione è tempestiva e lo stato d'animo è calmo e gioioso; 2) scompaiono le malattie croniche, cosicché il corpo e la mente sono leggeri e freschi; 3) i danni più recenti vengono riparati, cosicché si ritorna alla natura originale e si recupera la vitalità; 4) la vita si allunga di migliaia di anni: si diventa Immortali; 5) il corpo si sublima nell'energia: si diventa Uomini Veri; 6) l'energia si sublima nello spirito: si diventa esseri spirituali; 7) lo spirito si sublima fino a fondersi con il Tao: si diventa esseri umani completi.

Se si pratica la meditazione a lungo, ma la mente e il corpo non mostrano né le cinque fasi né i sette segni, l'esistenza è breve e il corpo è malato, allora, quando si muore, si ritorna al vuoto. Ci si può anche considerare dei saggi, sostenendo di aver raggiunto il Tao, ma non è vero.

Versi sulla meditazione seduta

Sii sempre silenzioso, e l'energia basilare non sarà
[danneggiata;
minimizza i pensieri, e la lampada della saggezza
[ti illuminerà.

Evita l'ira, e lo spirito sarà pacificato e realizzato;
domina il malumore, e la mente sarà chiara e fresca.
Se non cerchi, non ci saranno né adulazioni né lusinghe;
se non sei caparbio, ti potrai adattare alle circostanze.
Se non sei avido, allora sei ricco;

se non sei presuntuoso, perché temere i potenti?
Quando la sensualità finisce, si manifesta la fonte
[spirituale;
quando si domina l'energia, il vero respiro diventa
[ogni giorno più profondo.

Quanto alle sensazioni, il corpo muore e lo spirito
[viaggia;
quanto all'immaginazione, si lascia il cadavere in un
[sogno.

Quando si spreca l'energia, il corpo ritorna alla dimora
[terrena;
quando si sprecano i pensieri, lo spirito si avvia al
[regno della morte.

Quando la mente muore, solo allora lo spirito può vivere;
quando l'anima terrestre muore, si rafforza l'anima
[celeste.

È difficile penetrare i sottili principi delle cose;
la vera fermezza non esclude un flessibile adattamento.
La suprema vitalità si trasforma in estasi;
la grande forma si fonde con l'immensità.

Le manifestazioni della Via sono come l'evoluzione
[degli esseri;
nemmeno gli spiriti e i fantasmi possono sondare
[questa attività.

Senza bere, senza mangiare e senza dormire,
così gli Uomini Veri praticano la meditazione seduta.

Wang Che, il precursore della scuola della Realtà
Completa, disse: «Quando la mente dimentica i pensieri,

trascende il regno dei desideri. Quando la mente dimentica gli oggetti, trascende il regno della forma. Quando la mente non si aggrappa alla vacuità, trascende il regno della non-forma. Lo spirito, distaccato da questi tre regni, risiede nella dimora degli Immortali e dei saggi, e l'essenza abita il dominio della pura apertura».

“Solidificando lo spirito, armonizza il respiro; armonizzando il respiro, solidifica lo spirito.” Questo è il primo compito da svolgere con continuità, un passo dopo l’altro.

Solidificare lo spirito significa raccoglierlo nella mente chiarificata. Finché la mente non è chiara, non si dovrebbero socchiudere gli occhi nella meditazione. Prima è necessario esercitarsi a ripristinare la chiarezza, la freschezza e la serenità; poi ci si può concentrare sulla caverna dell’energia presente nel corpo. Questo viene detto solidificare lo spirito.

Dopo aver incominciato a solidificare lo spirito, ci si sente come se si fosse seduti su un’alta montagna a contemplare le colline e i fiumi in basso, o come se si fosse una lampada che illumina il cielo eliminando ogni recondita oscurità. Questo viene detto solidificare lo spirito nello spazio.

Armonizzare il respiro non è difficile. Quando lo spirito della mente è quieto, si può respirare senza sforzo, con naturalezza, focalizzando l’attenzione verso il basso. Questo è detto armonizzare il respiro.

Per armonizzare il respiro, bisogna concentrarsi sulla base del torso, e mettersi in comunicazione con l’energia della mente; il respiro e l’energia s’incontrano nella caverna dell’energia situata nell’addome. Quando la mente si concentra sul punto al di sotto dell’ombelico, questo viene detto solidificare lo spirito; quando l’energia ritorna sotto l’ombelico, questo viene detto armonizzare il respiro.

Quando lo spirito e il respiro procedono insieme,

mantenerli chiari e naturali viene detto “non dimenticare”, mentre seguire la loro chiarezza e naturalezza viene detto “non forzare”. Non dimenticare e non forzare, stare quieti e leggeri: il respiro diventa vigoroso e la mente libera.

Utilizza poi lo spazio come luogo in cui concentrare la mente e il silenzio assoluto come dimora in cui lo spirito possa riposare. Chiarifica l’uno e l’altro di continuo, finché all’improvviso sia lo spirito sia il respiro verranno dimenticati, e lo spirito e l’energia si fonderanno. Inaspettatamente l’energia celeste diventerà estatica e tu ne sarai interamente permeato.

L’esperienza fondamentale si verifica quando appare il Passo Misterioso. Generalmente nelle opere alchemiche si trovano le parole *primordiale, reale e originale*. Queste tre realtà emergono dal crogiolo dello yin e dello yang, esse sono prodotte in seguito al profondo silenzio mistico. A questo punto, come all’inizio dell’unità primaria, tutti i saggi e tutti gli Uomini Veri sono uguali; e si possono infine capire i classici alchemici.

Ci sono molte persone che praticano la Via per mesi senza compiere il minimo progresso, perché in realtà le loro menti non sono seriamente sulla Via. Se la tua mente è sulla Via, in essa non ci sarà naturalmente nessuna preoccupazione; se segui autenticamente la Via, sarai naturalmente gioioso; e se sarai interamente assorbito dalla Via, sarai naturalmente distaccato dal mondo.

Conservando l’essenza della consapevolezza, non sarai né frammentato né distratto; nutrendo lo spirito, non diventerai né torpido né disattento. Come potrai allora essere disturbato da pensieri oziosi? Quando la ragione prevale sul desiderio, vivi; quando il desiderio prevale sulla ragione, perisci.

Tuffa la mente nell’abisso profondo, e lo spirito non vagherà all’esterno. Quando la mente è attratta dalle co-

se, il fuoco ti brucia dentro; e, quando il fuoco ti brucia dentro, destabilizza la vitalità.

La Via si penetra passando dal centro. C'è un centro all'interno del corpo e c'è un centro all'esterno del corpo. Il processo consta di due fasi, la prima delle quali è cercare il centro che è nel corpo.

Il maestro Chu (Zhu) disse: «Mantieniti al centro, evita di vagare all'esterno». Per mantenersi al centro bisogna volgere l'attenzione internamente concentrandola su una sfera distante 3,3 centimetri dall'ombelico; non bisogna né avvicinarsi troppo né allontanarsi da essa; non bisogna né esserne ossessionati né esserne indifferenti. Questo è cercare il centro nel corpo.

Poi bisogna cercare il centro che non è nel corpo. Il *Classico sull'equilibrio centrale* dice che questo centro è "anteriore alle emozioni". Prima che nascano le emozioni, cogli nella tua mente più profonda l'impercettibile; l'essenza della coscienza si stabilizzerà naturalmente e lo spirito si farà chiaro.

Quando lo spirito è chiaro, l'energia è penetrante; arrivato a questo punto, vedi il tuo essere originale. Ecco che cosa significa cercare il centro che non è nel corpo.

Se usi il centro che è nel corpo per cercare il centro che non è nel corpo, potrai facilmente eliminare i desideri umani, e il disegno celeste diventerà chiaro. I saggi e i santi, gli Immortali e i buddha di tutti i tempi hanno detto che è questa la prima fase del lavoro.

Viaggiare o starsene seduti immobili non sono certo il Tao. Ma, pur non viaggiando per città e montagne, devi far viaggiare la tua energia tra i passaggi e le aperture del corpo; questo devi fare. E, pur non sedendo sotto alberi secchi o in stanze fredde, devi far sedere il tuo spirito nella sottile apertura all'interno del tuo corpo; questo devi fare.

La pratica della Via si basa su un fondamento alchemico. Una volta stabilizzato il fondamento alchemico, puoi ritornare a casa e lavorare per sostenere la tua fa-

miglia. Dopo aver adempiuto ai tuoi doveri familiari e sociali, vai sulle montagne e cerca un maestro, per completare la Grande Via. Coloro che prematuramente abbandonano le loro case e lasciano le loro mogli stanno semplicemente sprecando il loro tempo e non meritano la nostra attenzione.

Amare gli uomini

Gli uomini sono i più intelligenti fra gli esseri viventi. Poiché sono intelligenti, dobbiamo amare e rispettare la loro vita.

Non essere connivente con chi provoca la rovina di qualcuno, non ferire gli uomini con le armi, non avvelenarli.

Non opprimere le persone con l'autorità e con il potere.

Le azioni che danneggiano gli uomini alla fine vengono punite in un modo o nell'altro, nel mondo esterno o interiormente. Non è possibile fuggire a lungo le conseguenze delle proprie azioni.

Gli uomini amano il cinguettio degli uccelli, amano le piante belle e profumate, amano allevare gli animali e i pesci... Non sono forse gli altri uomini importanti come queste creature?

Eppure guarda il modo in cui si disprezzano e si maltrattano, anche se si moltiplicano e si uniscono tra di loro.

Qualunque cosa tu faccia, devi preoccuparti della reputazione degli uomini e di come migliorarla, devi preoccuparti dei meriti delle persone e di come accrescerli, devi preoccuparti del lavoro della gente e di come facilitarlo, devi preoccuparti dei benefici degli uomini e di come incrementarli.

Migliorare il buon nome degli altri è un modo per migliorare il tuo proprio buon nome. Accrescere i meriti degli altri è un modo per accrescere i tuoi stessi meriti. Facilitare il lavoro degli altri è un modo per facilitare

il tuo lavoro. Incrementare i benefici degli altri è un modo per incrementare i tuoi stessi benefici. Questo è amare gli uomini.

Favorendo la reputazione, i meriti, il lavoro e i benefici altrui, non nascondere la fedeltà delle persone leali, non attribuirti le conquiste degli altri. Non calunniare i virtuosi, non diffamare le donne caste.

Non invidiare i capaci e non arrogarti le abilità altrui. Non odiare chi ha talento e non disconoscere il talento altrui.

Non nascondere la bontà altrui e non attribuirla a te stesso. Non esaltare il male altrui e non imitarlo.

Non contrastare segretamente gli avanzamenti altrui, non rovinare le loro fiorenti attività, non frustrare le loro buone intenzioni, non distruggere i loro buoni progetti.

Non sminuire la loro vita né le loro ricchezze, non scialacquare i loro beni.

Non aiutare i cattivi a usurpare le posizioni dei buoni, non collaborare con i corrotti per traviare i figli delle buone famiglie.

Non diffamare i meritevoli. Non defraudare chi cade in disgrazia. Non separare i genitori dai figli, non intrometterti tra i congiunti. Non distruggere i matrimoni altrui. Non disprezzare chi ha una menomazione.

Salva gli uomini in difficoltà, aiutali quando hanno bisogno. Abbi pietà di chi è solo. Perdona gli errori altrui. Soccorri le persone quando sono malate o sofferenti, da' loro da mangiare quando hanno fame e da' loro da vestire quando hanno freddo.

Sostieni i tuoi congiunti e aiuta i vicini. Abbi compassione per gli orfani e per le vedove, rispetta i vecchi e soccorri i poveri. Questo è amare gli uomini.

Il cielo dà vita a una moltitudine di uomini affinché coloro che sono gentili possano esercitare la gentilezza e coloro che sono buoni possano esercitare la bontà; in tal modo essi possono ampliare le loro menti e proteggere e curare un gran numero di persone.

Coloro che hanno ricchezza e potenza e amano gli uomini arricchiranno sicuramente i loro discendenti; i

poveri e gli umili che amano gli uomini raggiungeranno sicuramente il successo.

Infatti il Cielo aiuta i buoni e Dio li arricchisce. Quindi, a coloro che desiderano conoscere come comportarsi nel mondo, io suggerisco di amare gli uomini.

Sulla medicina

La scienza medica può rendere una nazione sana o malata. La medicina può dare la vita agli uomini e può anche ucciderli. È quindi necessario applicarla con scrupolo.

Le sue conoscenze sono infinite e la sua pratica è inesauribile. Ci sono medicine basilari e medicine ausiliari, ci sono malattie prodotte per eccesso e per difetto, vecchie e nuove; tutti i medici possono parlare di questi argomenti, ma pochi li conoscono veramente.

Più i saggi apprendono più diventano umili, più la loro virtù si eleva più diventano modesti. Lo stesso dovrebbe dirsi per i medici. Essi dovrebbero avere rispetto di sé, non perdere di vista il loro compito e non ingannare se stessi. Chi inganna se stesso inganna gli altri, chi svia se stesso svia gli altri, chi manca di rispetto verso se stesso manca di rispetto verso gli altri. Ogni errore ricade su chi lo compie.

In questo campo, è facile compiere delle buone azioni, ma è anche facile sbagliare; è difficile accumulare successi, ma non è difficile provocare disastri. Chi desidera avere risultati senza compiere errori e avere fortuna senza sventura deve avere una disciplina rigorosa.

Misurare il polso è una questione molto sottile; chi ha scarse conoscenze, non può saperlo. Invito i medici a interrogare i pazienti sullo sviluppo della loro malattia e a non sperimentare nuove medicine su di loro. Invito i malati a consultare innanzitutto un medico in modo da comprendere l'origine della malattia e non rischiare la vita per mettere alla prova il medico. Mettere

a rischio la propria vita per mettere alla prova il medico è l'errore del malato; sperimentare le medicine sul malato è l'errore del medico.

Inoltre i medici dovrebbero far fronte alle emergenze senza preoccuparsi della loro reputazione e dovrebbero assistere il malato senza chiedersi quanto guadagnano. Solo una volta interpretati i sintomi, possono procedere con la cura; in caso contrario, devono consultare qualcuno più esperto di loro. Devono inoltre sviluppare le virtù della calma e della sincerità.

Invito coloro che studiano le scienze sociali a includere nei loro *curricula* studi completi di medicina. Non li tengano segreti e non li usino in modo sbagliato. Sfruttino queste conoscenze a proprio beneficio e a beneficio degli altri. Non si dovrebbe prendere alla leggera la scienza medica.

Sui caratteri umani

Dobbiamo comprendere quali differenze esistano fra caratteri umani apparentemente simili.

Esistono uomini retti, mentalmente sani, che si controllano, che sono indipendenti e che sono distaccati dalla massa; gli altri li considerano presuntuosi, ma io li giudico forti.

Esistono uomini che sono modesti, che evitano l'ostentazione, che si coltivano e che appaiono uguali alla gente comune; gli altri li considerano dei conformisti, ma io li giudico esseri armoniosi.

Esistono uomini che sono sereni e liberi, e che seguono la via naturale; gli altri li considerano dei pigri, ma io li ritengo esseri in pace.

Esistono uomini che sono vivaci e spontanei, e che seguono l'ordine naturale delle cose; gli altri li considerano degli eccentrici, ma io li ritengo dei maestri.

Esistono uomini che sono scrupolosi nei loro comportamenti e austeri nelle loro maniere; gli altri li considerano altezzosi, ma io li giudico rigorosi.

Esistono uomini che si comportano semplicemente e che hanno una personalità stabile; gli altri li considerano ignoranti, ma io li ritengo integri.

Esistono uomini che distinguono chiaramente tra dovere e profitto, e che non sono egoisti; gli altri li considerano troppo conservatori, ma io li ritengo intransigenti.

Esistono uomini che trascendono e si distaccano dalle cose di questo mondo; gli altri li considerano limitati, ma io li giudico spirituali.

Esistono uomini che sono miti, compiacenti e illetterati; gli altri li considerano volgari, ma io li giudico d'animo nobile.

Esistono uomini che si attengono alla purezza e che non conoscono scritture o cerimonie; gli altri li considerano ignoranti, ma io li ritengo dei risvegliati.

Esistono uomini che non si fanno influenzare né dal cibo né dalle bevande e che non soffrono né il caldo né il freddo; gli altri li considerano strani, ma io li giudico degli Immortali.

Può essere difficile distinguere se gli uomini siano o non siano dei saggi, poiché possono sembrare simili all'apparenza ma non esserlo nella sostanza. È dunque necessario osservarli con attenzione.

Liu I-ming

Liu I-ming fu uno dei più grandi maestri taoisti della dinastia Ch'ing (1644-1911). Nacque probabilmente verso il 1737 e visse almeno fino al 1826. La sua esistenza coincise con la fase mediana del moderno sfruttamento della Cina da parte degli occidentali; all'epoca della sua morte si era già affermato, con grande successo commerciale, il metodo britannico di infondere nel popolo cinese una dipendenza di massa dall'oppio. Le forme istituzionali del Taoismo, del Buddhismo e del Confucianesimo erano corrotte e inefficaci, contribuendo in tal modo alla degenerazione della cultura e della società cinesi.

A diciotto anni Liu I-ming abbandonò la casa alla ricerca della verità dopo che un taoista lo aveva guarito da una malattia in apparenza mortale. Dopo anni di ricerche infruttuose, incontrò un maestro illuminato che cambiò completamente la sua visione della spiritualità. Secondo il suo stesso racconto, però, lasciò troppo presto il maestro e per altri dodici anni non riuscì a risolvere i dubbi che lo assillavano; infine incontrò un secondo adepto che gli diede l'aiuto decisivo. Liu non scrisse nulla prima dei sessant'anni quando decise di rivelare i segreti dei classici alchemici. La grande qualità dei suoi commentari e dei suoi saggi illuminati e illuminanti è già nota ai lettori occidentali grazie alle traduzioni delle sue opere sull'*I Ching*, su *Capire la realtà* e sul *Trattato dei quattrocento caratteri sull'elisir d'oro*. Questo volume presenta i commenti di Liu a tre grandi classici del Taoismo pratico: *Classico sulla convergenza*

Commentario al
Classico sulla convergenza yin

Testo

1

Osserva la via del Cielo, pratica l'azione del Cielo. Questo è tutto.

La natura ha cinque predatori; prospera chi li scopre. I cinque predatori sono nella mente; essi svolgono le loro attività in cielo. L'universo sta tutto in una mano; innumerevoli trasformazioni si svolgono all'interno del corpo.

La natura celeste si dona all'umanità; la mente umana è meccanica.

Seguire la via celeste vuol dire stabilizzare l'umanità. Quando il cielo irradia il suo potenziale distruttivo, muove le stelle e sposta le costellazioni. Quando la terra irradia il suo potenziale distruttivo, i serpenti divengono pericolosi. Quando gli uomini irradiano il loro potenziale distruttivo, il cielo e la terra si sovvertono. Quando il cielo e l'umanità agiscono in armonia, innumerevoli processi si stabilizzano.

Esistono nature acute e nature ottuse, esse possono essere soggiogate e imprigionate.

Le aberrazioni delle nove aperture si trovano nei tre essenziali, che possono essere attivi o inattivi.

Quando viene appiccato il fuoco al legno, un grande disastro è inevitabile. Se in un paese alberga l'inganno, è inevitabile il dilagare di una forte distruttività. Coloro che fanno tutto ciò e praticano la sublimazione sono chiamati saggi.

254

2

Il cielo dà la vita, il cielo la toglie: questo è il principio del Tao. Il cielo e la terra depredano miriadi di cose, miriadi di cose depredano gli uomini, gli uomini depredano miriadi di cose. Quando i tre predatori sono come dovrebbero essere, il cielo, la terra e l'umanità sono in pace. Ecco perché si dice: mangia al momento giusto e il corpo sarà in ordine; agisci al momento giusto e tutto sarà in pace.

Gli uomini considerano lo spirito come qualcosa di psicologico, non comprendono perché il non-psicologico è spirituale.

Il sole e la luna sono misurabili, il grande e il piccolo sono definibili. Da qui nasce l'opera dei saggi, da qui emerge l'illuminazione spirituale. Quando ti appropri del meccanismo, nessuno al mondo può vederti, nessuno può conoscerti. Quando gli uomini evoluti lo colgono, rimangono indifferenti alla povertà; quando gli uomini non-evoluti lo intuiscono, prendono la vita con leggerezza.

3

Il cieco può udire bene, il sordo può vedere bene. Elimina una fonte di spreco, quella dell'affarismo; sarà dieci volte meglio che mobilitare un esercito. Medita tre volte al giorno; sarà diecimila volte meglio che mobilitare un esercito.

Le cose danno vita alla mente, le cose uccidono la mente; il meccanismo risiede negli occhi.

Il cielo non è gentile, ma da esso nasce una grande gentilezza. Con un tuono improvviso e con un forte vento, tutti gli esseri diventano attivi. La natura della felicità ultima consiste nel non avere limiti; la natura della pace ultima consiste nell'essere puri.

Il cielo è qualcosa di privato, ma la sua funzione è pubblica. Il controllo e la creazione sono nell'energia.

La nascita è la radice della morte, la morte è la radice della nascita. Il beneficio proviene dal danno, il danno proviene dal beneficio.

255

Gli ignoranti considerano sacri i disegni e le modalità del cielo e della terra. Io considero saggi i disegni e le modalità dei tempi e degli esseri.

Gli uomini pensano che i saggi siano ignoranti. Io penso che i saggi non siano ignoranti. Gli uomini si aspettano miracoli dai saggi. Io penso che i saggi non siano esseri soprannaturali.

Affondare nell'acqua, cadere nel fuoco, non possono che portare distruzione.

Il Tao naturale è calmo, e così nascono il cielo, la terra e le miriadi di esseri. Il Tao del cielo e della terra è penetrante, e così prevalgono lo yin e lo yang. Lo yin e lo yang si stimolano a vicenda, e così avvengono miriadi di cambiamenti.

I saggi sanno che il Tao naturale non può essere violato; essi lo seguono per padroneggiarlo. Il Tao della suprema tranquillità non può essere scandito dal calendario, e perciò i saggi posseggono un vaso straordinario. Da esso nascono le miriadi di forme, gli otto trigrammi, i cicli numerici, le opere dello spirito, i segreti dei fantasmi. L'arte dell'alternanza dello yin e dello yang porta chiaramente a superare ogni forma.

Commentario

Yin è oscurità, silenzio, nessuno lo può vedere, né conoscere; significa visione solitaria, conoscenza solitaria.

Convergenza è fusione; indica una coppia che si unisce diventando un tutt'uno.

Un *classico* è una via, una strada, una costante; indica una guida perenne nella vita, qualcosa che perdura e che non muta.

Il *Classico sulla convergenza yin* si occupa della Via in cui la luce dello spirito viene usata inconsapevolmente per mescolarsi all'evoluzione creativa.

Quando gli uomini si fondono tacitamente con l'evoluzione creativa, si uniscono al cielo. La loro azione e la loro quiete sono entrambe opere celesti, e ogni uomo è un Cielo.

Le tre parti in cui è suddiviso questo classico spiegano le tre parole *yin*, *convergenza* e *classico*. Se comprendi queste tre parole, puoi capire il significato generale delle tre parti del testo.

1

Osserva la via del Cielo, pratica l'azione del Cielo. Questo è tutto.

La Via dell'essenza e della vita è unica; è la Via del Cielo. La Via del Cielo è semplicemente la Via dello yin e dello yang. Se i praticanti della Via conoscono le sottigliezze profonde della Via del Cielo e – attraverso il silenzioso esercizio della luce dello spirito – assorbono l'energia dello yin e dello yang assumendo il potere sulla Creazione, possono vivere a lungo e non morire; possono non avere né nascita né morte.

La cosa più importante è la capacità di osservare e di esercitarsi nella pratica. Che cos'è l'osservazione? Osservazione significa approfondire la conoscenza delle cose. Osservazione significa compiere studi completi e dettagliati. Osservazione significa conoscenza mentale e comprensione spirituale. Osservazione significa volgere l'attenzione all'interno per vedere che cosa c'è al di sotto della consapevolezza. Osservazione significa non nascondersi niente di sé e non ingannare se stessi.

E che cos'è la pratica? Pratica significa concentrare la mente e focalizzare la volontà. Pratica significa non andare troppo lontano e non cadere troppo vicino. Pratica significa sforzo nell'azione personale. Pratica significa rafforzarsi attraverso la perseveranza. Pratica significa continuità.

Osservare l'effetto nascosto della Via del Cielo è un'illuminazione improvvisa ed è il mezzo attraverso il quale si realizza l'essenza della vita. Apprendere l'insegnamento dell'azione del Cielo è una crescita graduale ed è il mezzo attraverso il quale si accede alla realizzazione della vita dell'essenza.

Se sei capace di osservare e di esercitarti nella pratica, puoi usare la Via dello yin e dello yang per liberarti

dello yin e dello yang; attraverso le cose del mondo, trascendi il mondo. In altri termini, riconosci che tutto ciò che è, è cambiamento, e mentre comprendi intimamente i processi del cambiamento rimani in un certo senso separato da essi, perché ne sei profondamente libero.

Quando hai realizzato l'essenza e la vita, dimentichi sia la mente sia i fenomeni; trascendendo l'universo, vi vi in eterno.

Le due espressioni "osserva la Via del Cielo" e "pratica l'azione del Cielo" sono una scala celeste che può permettere agli uomini di diventare degli Immortali illuminati, sono una grande via destinata ai santi e ai saggi. Tutte le altre sono vie secondarie, discorsi seducenti ma fuorvianti. Ecco perché il testo dice: "Questo è tutto".

La natura ha cinque predatori; prospera chi li scopre.

I cinque predatori sono rappresentati dal metallo, dal legno, dall'acqua, dal fuoco e dalla terra. La natura utilizza queste cinque forze dello yin e dello yang per produrre gli esseri, dando loro forma con l'energia.

Gli uomini nascono e crescono ricevendo questa energia. Ma quando lo yang raggiunge il culmine fa nascere lo yin; allora il primordiale entra nel temporale e le cinque forze non possono combinarsi armoniosamente.

Questo significa che le cinque forze si tolgono energia a vicenda, restando ciascuna isolata nella propria natura. Per il legno, il predatore è il metallo; per il metallo, è il fuoco; per il fuoco, è l'acqua; per l'acqua, è la terra; per la terra, è il legno. Questi sono i cinque predatori della natura.

Gli uomini li usano, inconsapevolmente, tutti i giorni. Poiché dipendono dall'energia, nascono e muoiono, muoiono e nascono, senza fine.

Se riesci a osservarli, puoi intervenire sulla Creazione e rovesciare le cinque forze. Il metallo in origine vince il legno, che viene così trasformato in suppellettili. Il legno in origine vince la terra, che produce così una ricca vegetazione. La terra in origine vince l'acqua, che viene così fermata dall'avanzare rovinosamente. L'acqua in origine vince il fuoco, che viene così domato. Il

fuoco in origine vince il metallo, che diventa così incandescente. Da queste continue sopraffazioni nasce la produzione e i cinque ladri si trasformano nei cinque tesori; e l'energia, unita, ritorna alla fonte, alla radice.

I cinque predatori sono nella mente; essi svolgono le loro attività in cielo. L'universo sta tutto in una mano; innumerevoli trasformazioni si svolgono all'interno del corpo.

Gli uomini, essendo generati dall'energia delle cinque forze, mantengono questa energia nei loro corpi. La mente è l'ospite del corpo e il corpo è la dimora della mente. Ne consegue che, quando i cinque ladri sono nel corpo, in realtà si trovano nella mente.

Esistono però due tipi di mente: la mente umana e la mente del Tao. Quando operi con la mente umana, i cinque ladri diventano attivi sotto forma di emozioni e di desideri. Quando operi con la mente del Tao, i cinque ladri si trasformano in benevolenza, giustizia, cortesia, saggezza e veridicità.

Se riesci a osservare il Cielo, a comprendere il sorgere e lo svanire delle cinque forze e a pensare con la mente del Tao, allora ogni tuo passo proviene dal cielo, non dall'umanità. Per quanto grande possa essere l'universo, è come se fosse interamente contenuto nel palmo della tua mano; per quanto numerose possano essere le trasformazioni, non sono al di fuori del corpo. Può non essere difficile riunire le cinque forze, combinare le quattro forme e realizzare così l'essenza e la vita?

La natura celeste si dona all'umanità; la mente umana è meccanica.

Seguire la via celeste vuol dire stabilizzare l'umanità.

La natura celeste è la natura donata dal Cielo, è la natura del vero essere originale. Ciò che chiamiamo la vera mente segue naturalmente le leggi di Dio. In tal modo gli uomini possono essere Uomini Veri.

La mente umana influenza la natura del carattere, la natura della coscienza cognitiva. Quando si dice che essa è meccanica si vuole indicare che dà origine ai sentimenti non appena entra in contatto con le cose: "le on-

de si sollevano con il vento". Il meccanismo della nascita e della morte si basa su questo processo.

La natura celeste è l'opera del Cielo, è la Via del Cielo; la mente umana è l'opera degli uomini, è la via degli uomini. Chi segue le opere del Cielo sopravviue, chi segue le opere meccaniche dell'uomo perisce.

Soltanto i grandi saggi osservano la Via del Cielo e praticano le opere del Cielo, rimanendo al centro, senza effettuare deviazioni, tranquilli e imperturbabili, sensibili e capaci. Essi coltivano la vera natura e trasformano la natura psicologica; seguono la Via del Cielo stabilizzando la mente umana e non permettendo ad altre energie di inquinare i loro cuori.

Quando il cielo irradia il suo potenziale distruttivo, muove le stelle e sposta le costellazioni. Quando la terra irradia il suo potenziale distruttivo, i serpenti divengono pericolosi. Quando gli uomini irradiano il loro potenziale distruttivo, il cielo e la terra si sovvertono. Quando il cielo e l'umanità agiscono in armonia, innumerevoli processi si stabilizzano.

Il potenziale distruttivo è la spietata energia yin che danneggia le cose. Ma, senza lo yin è impossibile far nascere lo yang, senza uccidere è impossibile mantenere la vita.

Perciò, quando emerge il potenziale distruttivo del cielo, si sviluppa un ciclo intero e poi tutto ricomincia da capo; le stelle e le costellazioni si muovono nel cielo. Quando emerge il potenziale distruttivo della terra, l'impovertimento del primordiale raggiunge il culmine e poi torna indietro; raggiunto il massimo dell'inattività, riprende il movimento.

Anche gli esseri umani contengono un cielo e una terra, lo yin e lo yang. Se emulano il cielo e la terra nell'attivare il potenziale distruttivo delle abitudini acquisite, allora rovesciano le cinque forze, e il cielo e la terra si mescolano tranquillamente. Che cosa significa? Se la mente umana e la mente celeste si fondono, in breve tempo si ha un sovvertimento dello yin e dello yang; quando la forza celeste e le faccende umane si uniscono, allora si stabilizza la base di ogni sviluppo.

Esistono nature acute e nature ottuse, esse possono essere soggiogate e imprigionate.

Gli uomini sono formati fisicamente dall'energia yin e dall'energia yang, e sono dotati di conoscenze e capacità innate che costituiscono la loro natura. Le nature sono tutte buone, ma le energie possono essere limpide o torbide. Chi ha un'energia limpida è acuto, mentre chi ha un'energia torbida è ottuso. Chi è acuto per natura è spesso abile, mentre chi è ottuso per natura è spesso avido e sciocco. Che un uomo sia acuto o ottuso dipende dal temperamento; quando la mente umana è assorbita dalle faccende terrene, ciò che agisce non è la natura celeste. La via per coltivare la realtà è raccogliere il primordiale convertendo il temporale, in modo che acutezza e ottusità siano dominate e superate, e non usate.

Le aberrazioni delle nove aperture si trovano nei tre essenziali, che possono essere attivi o inattivi.

Le nove aperture sono quelle del corpo umano; i tre essenziali sono le orecchie, gli occhi e la bocca. Le nove aperture sono tutte dei recettori di influenze aberranti, ma gli ingressi principali di tali influenze sono soprattutto le orecchie, gli occhi e la bocca. Quando le orecchie ascoltano i suoni, la vitalità viene scossa; quando gli occhi osservano le forme, lo spirito se ne va; quando la bocca parla a lungo, l'energia si disperde. Una volta che vitalità, energia e spirito siano danneggiati, l'intero corpo si deteriora e la vita è in pericolo.

Se riesci a frenare la vista e l'udito e se parli poco, chiudi gli ingressi principali e permetti alla mente di rimanere aperta e vuota. Quando i pensieri interni non escono e i pensieri esterni non entrano, le tre grandi medicine della vitalità, dell'energia e dello spirito si condensano e non si disperdono più. Allora le nove aperture, attive o inattive che siano, sono comunque governate dal cielo e non dagli artifici umani. Perciò, se ci fosse un'energia aberrante, verrebbe dissolta.

Quando viene appiccato il fuoco al legno, un grande disastro è inevitabile. Se in un paese alberga l'inganno, è inevitabile il dilagare di una forte distruttività. Coloro che sanno tutto ciò e praticano la sublimazione sono chiamati saggi.

Il fuoco simboleggia la mente squilibrata, il legno simboleggia la natura umana, l'inganno simboleggia i mali nascosti, un paese simboleggia il corpo.

Il legno originariamente produce il fuoco; ma quando il fuoco divampa è disastroso per il legno, poiché esso viene incenerito. Allo stesso modo, lo squilibrio nasce nella mente; ma quando lo squilibrio irrompe è disastroso per la mente stessa, poiché essa viene fuorviata.

Quando in un paese albergano la slealtà e l'inganno, la nazione finisce per perire. I mali sono celati nel corpo; quando le energie negative sono forti, esse distruggono il corpo e alla fine anche la vita.

Quando il corpo e la mente sono oppressi, lo sono anche la natura e la vita. Stando così le cose, i saggi sono coloro che sanno come ottenere con la pratica la sublimazione interiore, coloro che osservano il Tao del Cielo, controllano il corpo e la mente, conservano la natura e la vita e non si fanno condizionare dalle forze temporali.

2

Il cielo dà la vita, il cielo la toglie: questo è il principio del Tao.

Il Tao del Cielo è lo yin e lo yang. Lo yang è ciò che dà la vita e lo yin è ciò che dà la morte. Non può esserci yang senza yin, non può esserci vita senza morte. Così la primavera è il tempo della nascita, l'estate è il tempo della crescita, l'autunno è il tempo del raccolto, l'inverno è il tempo della conservazione. Le quattro stagioni seguono un ordine, e il loro ciclo si perpetua all'infinito attraverso le ere.

Il cielo e la terra depredano miriadi di cose, miriadi di cose depredano gli uomini, gli uomini depredano miriadi di cose. Quando i tre predatori sono come dovrebbero essere, il cielo, la terra e l'umanità sono in pace. Ecco perché si dice: mangia al momento giusto e il corpo sarà in ordine; agisci al momento giusto e tutto sarà in pace.

Il cielo dà inizio a tutte le cose, la terra dà vita a tutte le cose. Ma poi entrambi le uccidono. Ecco come il cielo e la terra depredano ogni cosa. Ci sono miriadi di cose al mondo; negli uomini nascono sentimenti quando vedono gli oggetti, ma, quando indulgono a sentimenti e a desideri, consumano il loro spirito e la loro energia. Il giovane diventa vecchio, il vecchio diventa debole e il debole muore. Ecco come le cose depredano gli uomini.

Gli uomini sono gli esseri viventi più intelligenti, e anche se le cose possono esaurire la loro energia, essi a loro volta consumano la vitalità e l'energia di miriadi di cose, e nascono e crescono utilizzando queste energie. Ecco come gli uomini depredano miriadi di cose.

I grandi adepti, coloro che hanno imparato a coltivare consapevolmente se stessi, sono capaci di utilizzare l'energia delle miriadi di cose a proprio vantaggio; possono assorbire l'energia che le cose prendono loro e l'energia che il cielo e la terra prendono alle cose. Dopo la fusione di queste tre energie dalla morte nasce la vita e i tre predatori sono come dovrebbero essere.

Quando i tre predatori sono come dovrebbero essere, gli uomini sono uniti dalle qualità del cielo e della terra e agiscono in accordo con essi, armoniosamente, cosicché tutti sono in pace.

Quando cielo, terra e uomini sono in pace, l'energia del Tao è sempre presente, cosicché le miriadi di cose non possono forzare uno solo di questi elementi e tutta la creazione non può fermarne uno solo.

Ma il segreto di queste ruberie è legato a un determinato tempo, cosicché il lavoro non può essere fatto né troppo presto né troppo tardi, e non può essere né forzato né anticipato. Non dev'essere né eccessivo né insufficiente. Quando emerge la conoscenza reale, la conoscen-

presto colgono la primordiale energia indifferenziata della matrice dell'elisir, arrivando a conoscere il ciclo di riempimento e di svuotamento del cielo e della terra che è il fondamento della vita. Nel primordiale non trovano opposizione da parte della natura e nel temporale servono i cicli naturali.

L'opera dei saggi parte da tutto ciò, l'illuminazione spirituale emerge da questo lavoro. Così si comprende il meccanismo della natura; questa illuminazione non può essere conosciuta nemmeno dagli spiriti e dai fantasmi, figuriamoci dai comuni esseri umani. Com'è possibile allora giungervi?

Soltanto i saggi e i virtuosi possono accedervi; soltanto coloro che sono forti abbastanza da trascendere tutte le cose possono coglierla. Se gli uomini si sviluppano realmente con la pratica del Tao, se dimenticano le parole cogliendone il significato e se sono esperti pur sembrando inetti, non riveleranno ciò che hanno raggiunto finché non avranno perfezionato l'essenza e la vita; rimarranno indifferenti nella povertà e avranno l'aspetto di coloro che non sanno.

Quanto agli uomini poco sviluppati e di debole virtù, se avranno anche solo un'intuizione di questa ricchezza si riterranno soddisfatti e paghi. In tal modo non capiranno il valore dell'essenza e della vita. Crederanno di possedere ciò che non hanno, crederanno di essere pieni quando sono vuoti e crederanno di essere liberi quando in realtà sono prigionieri. Così sbaglieranno e non solo non ne trarranno alcun beneficio, ma potranno esserne danneggiati.

3

Il cieco può udire bene, il sordo può vedere bene. Elimina una fonte di spreco, quella dell'affarismo; sarà dieci volte meglio che mobilitare un esercito. Medita tre volte al giorno; sarà diecimila volte meglio che mobilitare un esercito. I ciechi sono capaci di ascoltare ciò che non è facile udire, perché i loro occhi non vedono e il loro spirito è concentrato nelle orecchie, che così diventano estrema-

mente sensibili. I sordi sono capaci di scorgere ciò che non è facile vedere, perché le loro orecchie non odono e la loro energia si concentra negli occhi, che così diventano estremamente sensibili.

Chi capisce queste cose si rende conto che, quando gli occhi sono chiusi, le orecchie sono acute e che, quando le orecchie sono chiuse, gli occhi sono acuti. A maggior ragione, quando domini l'energia primordiale, rinunci all'artificiale, coltivi il reale, ti mantieni sincero e ti distacchi dalla falsità; se lo farai, godrai senz'altro di una lunga vita.

Nella *Scrittura della purezza e della chiarezza* si dice: "Il motivo per cui gli uomini non ottengono il Tao sta nelle loro menti smarrite. Esse disturbano il loro spirito, che a sua volta si attacca alle cose. Quando essi si attaccano alle cose, diventano avidi e l'avidità provoca afflizioni. Quando le afflizioni e le immagini erratiche tormentano il corpo e la mente, gli uomini diventano corrotti e cadono in disgrazia; trascinati da ondate di nascite e di morti, immersi in un oceano di sofferenze, per sempre dimentichi del vero Tao".

L'immaginazione errante che conduce all'avidità e ai desideri è ciò che il *Classico sulla convergenza yin* chiama "una fonte di spreco". Se gli uomini riescono a eliminare questa causa, allora si svuotano e si liberano da ogni elucubrazione, il che è dieci volte meglio di qualunque altro esercizio, meglio di "mobilitare un esercito" di tecniche. Dunque, se mediti su te stesso con costanza, riconoscendo ciò che è vero e liberandoti da ciò che è falso, lavorando di giorno e riflettendo di notte, esercitando sempre l'attenzione per non fare errori, ritornando gradualmente a uno stato di salute, è diecimila volte meglio che "mobilitare un esercito".

Questo perché un esercito può cambiare solo l'apparenza ma non il cuore. Può dare regole e norme, ma non può illuminare gli animi. Elimina l'avidità del guadagno, rifletti su te stesso, rettifica la tua mente, fai il tuo lavoro e sii attento all'impercettibile; nessun esercito potrà fare altrettanto.

Un saggio disse: «Se per un giorno riesci a dominare

te stesso e mantenere un comportamento attento, l'intero mondo tornerà al bene». Credi che il bene dipenda da te o dagli altri? Ecco il punto sottile di questo verso.

Le cose danno vita alla mente, le cose uccidono la mente; il meccanismo risiede negli occhi.

La mente è come un padrone di casa, gli occhi sono come porte. La mente originale è aperta e chiara e non ha nessun senso del sé, né come persona né come cosa. È tutt'uno con il grande vuoto; come può nascere o morire?

Il concetto di nascita e di morte si applicano soltanto agli organi fisici associati alla mente.

La mente non può essere vista se non attraverso le cose; quando vedi le cose, vedi la mente. Quando non ci sono cose, la mente non appare. Può vivere e può morire. Le cose la fanno nascere, le cose la uccidono.

Ciò che permette alle cose di far nascere o di far morire la mente è il meccanismo di apertura e di chiusura delle "porte di comunicazione" e il lasciare che i predatori si riuniscano. Quando gli occhi vedono qualcosa, la mente lo percepisce. Ecco perché il meccanismo di nascita e di morte della mente sta in realtà negli occhi.

Se gli uomini riescono a rivolgere lo sguardo all'interno, allora le cose esterne non possono entrare e quindi non possono esserci né nascita né morte.

Il cielo non è gentile, ma da esso nasce una grande gentilezza. Con un tuono improvviso e con un forte vento, tutti gli esseri diventano attivi. La natura della felicità ultima consiste nel non avere limiti; la natura della pace ultima consiste nell'essere puri.

Il cielo è molto alto e gli innumerevoli esseri sono molto bassi: il cielo è così lontano dagli esseri che sembra non aver nessuna gentilezza per essi. Questo perché non comprendiamo che da ciò che non manifesta nessuna gentilezza nasce una grande gentilezza. Il cielo si muove e genera i tuoni, soffiava e genera i venti: quando il tuono li scuote, innumerevoli esseri vengono alla vita; quando il vento li accarezza, fioriscono. Venendo alla vita e fiorendo, gli innumerevoli esseri non sono consa-

pevoli della ragione per cui vivono, perché questa è insita nella loro natura. Dunque, dalla non-gentilezza viene la gentilezza; di che cosa non si occupa il cielo?

Coloro che raggiungono la felicità ultima non possono essere attratti da nessuna cosa. Niente li trattiene. Per loro, tutto è bastevole. Coloro che raggiungono la pace ultima non possono essere turbati da nulla. Non hanno né attaccamenti né avidità. Sono sempre puri. Quando coloro che sono felici non hanno nessun desiderio di libertà ma sono spontaneamente liberi, quando coloro che sono in pace non hanno nessun desiderio di purezza ma sono spontaneamente puri, questo significa che il cielo che non manifesta gentilezza è in realtà molto gentile. L'azione priva di desiderio è l'azione spirituale.

Il cielo è qualcosa di privato, ma la sua funzione è pubblica. Il controllo e la creazione sono nell'energia.

La via del cielo non ha immagini e opera là dove non ci sono forme. È unica, e in tal senso completamente privata. D'altra parte, poiché dà origine alle quattro stagioni e a tutti gli esseri, la sua funzione è del tutto pubblica.

Quando indaghiamo la sottigliezza profonda di questo processo, vediamo che il flusso di un'energia unica controlla e crea tutti gli esseri. Ossia, ciò che ordina e ciò che crea gli esseri è un'energia unica.

Quando l'energia cresce, tutti gli esseri nascono e si sviluppano insieme a lei. Quando l'energia scema, tutti gli esseri si ritirano e cercano di conservarsi. Nascita, crescita, ritiro e conservazione... è tutto un'energia unica.

Prendi il controllo di questo processo in cui un'unica radice si ramifica in miriadi di esseri e in cui miriadi di esseri si raccolgono in un'unica radice. È privato, eppure pubblico; è pubblico, eppure privato; non è né pubblico né privato; è sia pubblico sia privato.

Il flusso dell'energia unica è un ciclo unico senza inizio e che si manifesta nell'esplosione della vita.

La nascita è la radice della morte, la morte è la radice della nascita. Il beneficio proviene dal danno, il danno proviene dal beneficio.

Il Tao celeste che dà vita agli esseri utilizza un'energia che ascende e discende. Quando l'energia ascende, è lo yang; quando l'energia discende, è lo yin. Lo yang è nascita, beneficio; lo yin è morte, danno. Quando c'è nascita ci dev'essere morte, e quando c'è morte ci dev'essere nascita. Così la nascita sta alla base della morte e la morte sta alla base della nascita. Quando c'è beneficio ci dev'essere danno, e quando c'è danno ci dev'essere beneficio. Così il beneficio sorge dal danno e il danno sorge dal beneficio.

Se gli uomini cercheranno la nascita nella morte, essi non moriranno e vivranno per sempre. Se cercheranno il beneficio nel danno, riceveranno beneficio e non danno.

Lasciando l'uno per entrare nell'altro, bisogna essere molto attenti.

Gli ignoranti considerano sacri i disegni e le modalità del cielo e della terra. Io considero saggi i disegni e le modalità dei tempi e degli esseri.

Gli ignoranti non sanno che la nascita e la morte, il beneficio e il danno, sono il segreto del ciclo della creazione del cielo e della terra. Essi credono che i disegni e i modi di operare del cielo e della terra siano sacri. Io dico che i disegni del cielo hanno forme e che le modalità della terra hanno misure. Manifestandosi esternamente, sono percepibili. Quindi non possono essere identificati con la sacralità del cielo e della terra.

Invece i disegni e le modalità dei tempi e degli esseri non hanno né forme né dimensioni. Essi sono processi dello spirito. Celati in esso, non sono percepibili. Questo rende saggi il cielo e la terra.

Gli esseri hanno un tempo per nascere e un tempo per morire. Quando nascono, è il tempo che li fa nascere, non hanno quindi scelta. Quando muoiono, è il tempo che li uccide, non hanno quindi scelta.

La nascita è beneficio, la morte è danno. Nascita e

morte, morte e nascita, beneficio e danno, danno e beneficio... è il tempo che lo decide ed è un processo attivo allo spirito del cielo e della terra.

Il corso dello spirito del cielo e della terra può essere visto solo attraverso la mediazione degli esseri. Osservando come nascita e morte degli esseri hanno un loro tempo, si può capire la saggezza della via dello spirito del cielo e della terra.

Gli uomini pensano che i saggi siano ignoranti. Io penso che i saggi non siano ignoranti. Gli uomini si aspettano miracoli dai saggi. Io penso che i saggi non siano esseri soprannaturali.

“La scienza dell'essenza e della vita incomincia con qualcosa che gli uomini riescono difficilmente a decifrare; solo coloro che raggiungono la non-azione possono capire.” I grandi saggi, quelli che coltivarono la realtà sin dai tempi antichi, se venivano coinvolti nel fare, nell'agire, offuscavano la propria intelligenza, nascondevano la propria luce e coltivavano l'oscurità.

Conquistavano il passo del cielo, orientavano la Stella Polare, estraevano la medicina dal regno dell'oscurità senza-forma e mettevano in moto il grande processo di combustione di cui non vi è alcuna consapevole conoscenza. Affidavano la loro volontà al vuoto aperto, e la loro luce spirituale operava silenziosamente. Perfino il cielo, la terra, gli spiriti e i fantasmi non potevano comprenderli. A maggior ragione non potevano capirli gli altri uomini.

Gli uomini non conoscevano la loro profonda forza e talvolta pensavano che i saggi fossero degli ignoranti. Non capivano che un vero mercante nasconde la propria ricchezza fingendo di non possedere nulla. Dunque non si trattava di ignoranza.

Nella non-azione, i saggi affievolivano la loro luce e si assimilavano al mondo, operando e coltivando la virtù, spingendosi fino ai limiti della conoscenza, ripagavano cento volte ogni rapporto sincero, con una grande comunicazione spirituale e una sapienza e una saggezza senza limiti.

Tuttavia gli uomini si aspettavano da loro dei prodigi, non sapendo che essi possedevano la vera fermezza che rende sensibili agli altri e che non è certo un comportamento strano.

I saggi sono sapienti, come lo sono i disegni e le modalità dei tempi e degli esseri. I saggi non sono strani, come i disegni e le modalità del cielo e della terra non sono santi.

I saggi sono coloro che possono partecipare all'evoluzione del cielo e della terra, e le loro virtù sono unite al cielo e alla terra.

Affondare nell'acqua, cadere nel fuoco, non possono che portare distruzione.

La grettezza, l'avidità e gli affetti sono come l'acqua profonda. L'alcool, il sesso e i beni materiali sono come il fuoco. Gli uomini ordinari non investigano il Tao dell'evoluzione del cielo e della terra, non studiano la scienza dell'essenza e della vita seguita dai saggi, ma si abbandonano all'autodistruzione. Scambiando il falso per il reale, scambiando la sofferenza per il piacere, sprofondano nell'acqua senza saperlo o finiscono nel fuoco senza accorgersene. Quando un uomo distrugge se stesso, di chi è la colpa?

Il Tao naturale è calmo, e così nascono il cielo, la terra e le miriadi di esseri. Il Tao del cielo e della terra è penetrante, e così prevalgono lo yin e lo yang. Lo yin e lo yang si stimolano a vicenda, e così avvengono miriadi di cambiamenti.

Il grande Tao non ha forma, e tuttavia produce e sviluppa il cielo e la terra. Il grande Tao non ha nome, e tuttavia fa maturare e nutre le miriadi di esseri. È senza forma, senza nome, naturale, perfettamente calmo. Ma la calma è il fondamento dell'attività. Quando raggiunge il grado massimo, dà vita all'azione facendo venire alla luce il cielo, la terra e tutti gli esseri.

Avendo dato alla luce il cielo e la terra, il Tao naturale è insito in loro come una guida alla Via. Il Tao del cielo e della terra è penetrante. La penetrazione graduale

significa naturalezza, perché il movimento dipende dalla quiete e la quiete dal movimento. Il movimento e la quiete si fondano l'uno sull'altro, facendo "prevalere ora lo yang e ora lo yin".

Il movimento e l'attività sono yang, la quiete e la calma sono yin. Il movimento termina nella quiete e la quiete termina nel movimento. Quando lo yin è al culmine produce lo yang e quando lo yang è al culmine produce lo yin. Lo yin e lo yang si stimolano a vicenda, le quattro stagioni costituiscono un tutto ordinato e le miriadi di esseri nascono e si sviluppano, cambiano e si alternano, senza soste.

Pensi che vi sia un creatore che si occupi di ciascuno di questi movimenti? In realtà, poiché il Tao naturale non ha forma, può cambiare ed evolversi cosicché il mutamento e il divenire sono infiniti.

I saggi sanno che il Tao naturale non può essere violato; essi lo seguono per padroneggiarlo. Il Tao della suprema tranquillità non può essere scandito dal calendario, e perciò i saggi posseggono un vaso straordinario. Da esso nascono le miriadi di forme, gli otto trigrammi, i cicli numerici, le opere dello spirito, i segreti dei fantasmi. L'arte dell'alternanza dello yin e dello yang porta chiaramente a superare ogni forma.

I saggi sono coloro che partecipano delle qualità del cielo e della terra. Poiché possiedono queste qualità, non deviano dal Tao naturale. Lo seguono e lo governano, adattandosi progressivamente alle funzioni del cielo e della terra.

Che cosa significa? Il Tao naturale non è qualcosa di materiale o di vuoto. È il non-essere ultimo che contiene l'essere ultimo, è il vuoto ultimo che contiene il pieno ultimo. Include sia l'essere sia il non-essere, opera sia con il vuoto sia con il pieno.

Quando ne parliamo in termini di non-essere, è un'energia aperta, vuota, che non può essere percepita. Come cammino, è la suprema tranquillità. Quando la tranquillità raggiunge il culmine, è al di là di qualsiasi ordine di sistemi.

Tutto ciò che può essere scandito da un calendario ha una forma. Tutto ciò che non rientra in nessun ordine di sistemi non ha forma. La suprema tranquillità non ha forma, non può quindi rientrare in nessun ordine di sistemi. A ciò allude il seguente verso di una famosa poesia: "C'è qualcosa prima del cielo e della terra; non ha nome, in origine è completamente silente".

Quando ne parliamo in termini di essere, va oltre la portata della creazione, abbracciando ogni cosa. Come fonte, è qualcosa di straordinario. Dire che è una fonte straordinaria significa affermare che è una fonte spirituale. Il termine spirituale indica l'estremo grado di sottigliezza.

Commentario a
La tavoletta dei cento caratteri
del Patriarca Lü

Testo

Nutrendo l'energia, dimentica le parole e custodiscila.
Conquista la mente, agisci con la non-azione.
Nell'attività e nella quiete, distingui la fonte progenitrice.
Non esiste nulla: cos'altro cerchi?
La vera fermezza soccorre gli uomini;
per soccorrere gli uomini è essenziale non essere
[confuso.
Quando non c'è confusione, la natura è spontaneamente
[stabile;
quando la natura è stabile, l'energia ritorna
[naturalmente.
Quando l'energia ritorna, l'elisir si cristallizza
[spontaneamente
nel vaso in cui si accoppiano acqua e fuoco.
Lo yin e lo yang sorgono, alternandosi di continuo,
diffondendo ovunque il rombo del tuono.
Bianche nuvole si assempiano sulla sommità,
la dolce rugiada bagna la montagna polare.
Bevuto il vino della longevità,
vagli liberamente: chi può conoscerti?
Ti siedì, ascolti il suono senza corde
e comprendi chiaramente il meccanismo della creazione.
Questi venti versi sono
la scala che porta al cielo.

Nutrendo l'energia, dimentica le parole e custodiscila.

La scienza della vita essenziale incomincia e finisce nutrendo l'unica, originale e aperta energia non-reificata. Non c'è null'altro. Se vuoi raccogliere la medicina devi raccogliere questa energia. Se vuoi sublimare le sostanze devi sublimare questa energia. Se vuoi preparare l'elisir devi preparare questa energia. Se vuoi liberare la pillola dalla matrice devi liberare questa energia. Se vuoi ingerire la pillola devi ingerire questa energia. Se vuoi formare l'embrione devi formare questa energia. Se vuoi far uscire l'infante spirituale dal ventre devi far uscire questa energia. Se impieghi arti speciali per allungare la vita devi allungare questa energia. Se usi il Tao per conservare il corpo devi conservare questa energia. Se applichi l'azione devi agire su questa energia. Se applichi la non-azione devi non-agire su questa energia. Se vivi a lungo, ciò che dura è questa energia. Se non c'è nascita, ciò che è assente è questa energia.

Un classico antico dice: "Se conosci l'uno, puoi ottenere tutto". Queste parole possono esprimere mille classici, diecimila libri.

Ma questa energia non è né materiale né immateriale, e non ha né forma né dimensione. Non può essere conosciuta con la ragione, non può essere percepita con la coscienza. Quando la guardi non la vedi, quando la ascolti non la senti, quando cerchi di afferrarla non la trovi. È profondamente incomprensibile, al di là d'ogni possibile descrizione.

È stata rappresentata con il simbolo di un cerchio e indicata con nomi diversi. I confuciani la chiamano l'assoluto, i taoisti la pillola d'oro e i buddhisti la consapevolezza completa.

Ma fondamentalmente non c'è niente in essa che possa essere descritto a parole. Che cosa si può definire? Ciò che può essere descritto e definito non è l'aperta energia primordiale non-reificata, ma qualcosa che utilizza questa energia, assorbendola e emanandola.

L'energia primordiale non si decompone mai, mentre

l'esistenza dell'energia acquisita dipende da un corpo fisico illusorio.

Gli uomini che non hanno afferrato il vero significato della tradizione non sanno che cosa sia l'energia primordiale e la scambiano per l'energia acquisita. Qualcuno dice che si trova nell'oceano del respiro, qualcun altro che si trova nei campi dell'elisir, qualcun altro che si trova nella corte gialla, qualcun altro che si trova nei canali attivi e passivi, qualcun altro che si trova tra le reni e i genitali, qualcun altro regola il respiro per controllare l'energia, qualcun altro ferma il respiro e lo fa scendere nel ventre per accumulare l'energia e qualcun altro ancora fa prima risalire l'energia lungo la spina dorsale fino alla testa e poi la fa ridiscendere fino a metà del corpo per poterla condensare.

Qualcuno la tiene ferma e qualcun altro la fa muovere. Esistono varie pratiche con cui gli uomini credono di formare la pillola dell'elisir dell'immortalità. Domandiamoci: dove si consolida e si cristallizza questa energia, e che forma assume? Si condensa in una vera e propria massa?

Ho visto molti uomini concentrare la loro attenzione su certi punti del capo fino a provocarsi il mal di testa. Coloro che la concentrano nella parte bassa del torso soffrono di dolori in questa zona. Coloro che la concentrano nel plesso solare soffrono di gonfiori. Coloro che la concentrano sulla fronte perdono la vista. Coloro che la fissano sulla mente vuota sviluppano sintomi epilettici. Tutti cercano di allungarsi la vita e invece affrettano la propria morte.

Gli uomini non sanno che l'energia primordiale non-reificata abbraccia il cielo e la terra, produce e sviluppa tutti gli esseri. È così grande che non ha un esterno, è così piccola che non ha un interno. Se la liberate, riempiete l'universo; se la ritirate, si condensa in un luogo segreto. Non può essere conosciuta, non può essere descritta. Può solo essere nutrita, non definita.

Dove non ci sono né parole né idee fisse, le parole e le idee fisse vengono dimenticate. Nutrendo l'energia senza cercare di nutrirla, ci si assorbe in essa.

La Grande Via è viva. Non si fissa nei regni dell'essere e del non-essere. Essere legati al regno dell'essere significa essere legati alle apparenze. Essere legati al regno del non-essere significa essere legati alla vacuità. La Via del flusso creativo del cielo e della terra non è legata né alle apparenze né alla vacuità. Esse non corrispondono né all'essere sottile né al vero vuoto della Via dei saggi.

Poiché parliamo di nutrire l'energia, ci dev'essere qualcosa da nutrire e quindi non può esserci la vacuità assoluta. Poiché dimentichiamo le parole e le idee fisse, non possono esserci luoghi specifici, né posizioni prefissate, e quindi non dobbiamo attaccarci alle apparenze.

Quando non ci attacchiamo né alle apparenze né alla vacuità, ci dev'essere una fonte di nutrimento che non è né apparente né vuota. Il nutrimento che non è né vuoto né apparente è quieto e fermo, ed è tuttavia sensibile e capace; è sensibile e capace, ed è tuttavia quieto e fermo. Questa è la via per nutrire l'energia.

Conquista la mente, agisci con la non-azione.

Quando il testo invita a nutrire l'energia, senza parole né idee fisse, sembra alludere a non far nulla. Subito dopo la nascita, l'energia umana è al massimo; quando lo yang raggiunge il culmine, si trasforma nello yin. Soltanto i saggi sanno come conservare la loro energia primordiale senza sprecarla. Quanto agli uomini mediocri, la loro energia primordiale ritorna latente non appena incontra l'energia acquisita.

Via via che questa energia viene impiegata nelle attività della vita, lo yang gradualmente diminuisce e lo yin gradualmente aumenta. Emergono gli organi dei sensi e i condizionamenti archetipi, il temperamento e la costituzione individuali entrano in azione, lo spirito si distorce e le influenze esterne provocano confusione. A questo punto, l'intero corpo si trova nella sfera dello yin; dov'è finita la vitalità dello yang? Anche se vuoi nutrire l'energia, non hai modo di farlo.

L'*Ode della gru gialla* del maestro fondatore della scuola afferma che gli uomini di qualità superiore usa-

no il Tao per proteggere i loro corpi, riportandoli allo yang originario, mentre gli uomini di qualità inferiore usano le arti per prolungare la vita, dopo aver equilibrato l'acqua e il fuoco.

Usare il Tao per proteggere il corpo comporta la non-azione, usare le arti per prolungare la vita comporta l'azione. Negli uomini di qualità superiore l'energia primordiale non perde il suo puro yang: mantieni il centro, abbraccia l'uno, e ti sarà possibile conservare il corpo originale. Negli uomini mediocri e inferiori l'energia primordiale è già stata danneggiata e lo yang è già stato scalzato dallo yin: prima di ottenere la realizzazione sarà dunque necessario riequilibrare lo yin e lo yang, dominare la creazione e stabilizzare il fondamento della vita, entrando nella non-azione per mezzo dell'azione.

Inoltre, come dice un antico Immortale, produrre l'elisir è molto facile, ma sublimare il sé è molto difficile. Il classico *Primavera in giardino* aggiunge: "L'elisir si trova negli uomini, che devono innanzitutto sublimare se stessi e attendere il momento giusto".

Per portare a termine il proprio perfezionamento occorre per prima cosa conquistare la mente. Ma per conquistarla occorre conoscerla. Si deve fare una distinzione tra mente umana e mente del Tao, tra mente artificiale e mente vera.

La mente del Tao è la mente vera originale che obbedisce alle leggi dell'universo senza conoscerle consciamente. La mente umana è la mente artificiale della coscienza acquisita, della cognizione, dei sentimenti e dei desideri.

La mente vera rafforza l'essenza e la vita degli uomini, la mente artificiale le danneggia entrambe.

Conquistare la mente significa vincere l'artificialità della mente umana.

Ma per conquistare la mente umana, non è necessario fissarsi su di essa, svuotarla o disciplinarla forzatamente. È invece necessario seguire il suo stato naturale. Come dice il classico *Capire la realtà*, "segui i desideri, guidandoli gradualmente". Questo è il segreto per conquistare la mente.

Ecco perché il testo dice: "Conquista la mente, agisci con la non-azione". Quando dice "agisci", indica che la mente dev'essere conquistata; quando usa la parola "non-azione", indica che non devi conquistarla con la forza. Devi conquistare senza cercare di conquistare; non devi cercare di conquistare ma conquistare semplicemente; l'agire contiene il non-agire; senza esercitare la forza puoi essere forte.

L'ostinata mente umana ha assimilato abitudini che sono diventate una seconda natura e, se cerchi di controllarla troppo in fretta, è come se usassi la mente per controllare la mente stessa: rafforzeresti ancora di più le sue abitudini. In tal modo, anziché ottenere il controllo della mente, potresti causarle danno. A questo si riferisce il *Classico sulla convergenza yin* quando dice: "Quando viene appiccato il fuoco al legno, un grande disastro è inevitabile".

Dunque, per conquistare la mente occorre coltivarla gradualmente. Coltivandola con gradualità non danneggerai nessuno, sarai utile a te stesso, agirai senza agire.

Nell'attività e nella quiete, distingui la fonte progenitrice. Non esiste nulla: cos'altro cerchi?

La vera energia primordiale è l'energia generativa che fa nascere il cielo, la terra e gli esseri umani. Modella tutto quanto è creato ed è presente in ogni tempo. Essa è la fonte progenitrice dell'essenza e della vita. Chi ne è consapevole è saggio, chi lo ignora è un uomo ordinario.

Tuttavia questa energia si solidifica solo trovandosi in determinate condizioni. Si manifesta di tanto in tanto, ma gli uomini sono così preoccupati di ottenere qualcosa, se non altro il rispetto, e sono così presi dalle loro preoccupazioni, che non la vedono nemmeno quando è davanti ai loro occhi.

Se vuoi trovare questa energia, devi riconoscere innanzitutto la mente del Tao che la accoglie in sé. La mente del Tao è la sostanza, l'energia primordiale è la funzione. Hanno nomi diversi, ma la loro fonte è la stessa. La mente del Tao è ciò che permette la coltivazione del Tao.

La mente del Tao è la padrona, la mente umana è l'ancella. Conoscere la mente progenitrice significa far sì che la padrona si avvalga della sua ancella. L'ancella ascolta gli ordini della padrona ed è ubbidiente e docile senza subire pressioni. Ogni azione, ogni stasi, sono tutte operazioni della mente del Tao. La mente umana si trasforma nella mente del Tao. Interiormente non ci sono pensieri vaganti, esteriormente non ci sono inutili occupazioni. Dentro e fuori ci sono pace e quiete. Le energie esterne non possono penetrare. Questo è il regno del nulla.

Se riesci a raggiungere questo regno, lo trovi vuoto e chiaro. Non c'è niente oltre alla mente del Tao. Che cos'altro vuoi cercare?

La vera fermezza soccorre gli uomini;

per soccorrere gli uomini è essenziale non essere confuso. Una volta che hai conosciuto la fonte progenitrice e sei nel regno del nulla, la realizzazione è sulla strada giusta. Quando la realizzazione è sulla strada giusta, l'artificialità che proviene dall'esterno non può danneggiarla.

Il cammino della vera fermezza non consiste nell'evitare la società o nell'abbandonare il mondo ordinario. Non consiste nemmeno nel sedere quietamente e nel fermare i pensieri. I tuoi piedi devono camminare sul terreno reale, ed esso è reale e solido solo quando prosegui fermamente il tuo cammino con tutto il tuo corpo perfezionandolo nella fornace della creazione.

Se conosci il reale ma non sai come agire su di esso, anche nel regno del nulla sarai come una scultura di legno o come una statua di argilla. Anche se fuori di te non c'è più niente, dentro di te c'è ancora qualcosa. Questo è ciò che si chiama chiudere la porta intrappolando il ladro all'interno: l'artificiale non può andarsene e il reale provoca danni. Com'è possibile in tal caso perseguire la reale fermezza?

Quindi il testo dice che la vera fermezza deve saper soccorrere gli uomini, e per aiutare gli uomini è necessario non essere confusi. In questo caso "soccorrere gli uomini" significa che il reale deve soccorrere l'artificia-

le. Nel soccorrere gli altri, è dunque essenziale non essere confusi e usare l'artificiale per coltivare il reale.

Il reale infatti è nascosto nell'artificiale e l'artificiale non è estraneo al reale. Senza l'artificiale, non possiamo conseguire la realizzazione; senza il reale, non possiamo trasformare l'artificiale.

Occorre dunque essere sempre percettivi e calmi al tempo stesso, carpando il meccanismo della vita al meccanismo della morte e governando con calma la barca tra le onde. Non essere confusi è la vera fermezza. Con la vera fermezza, puoi soccorrere gli altri in ogni momento prima ancora che te lo chiedano. Se sei nel regno del nulla e non sei condizionato da alcunché, cosa potrà ostacolare il tuo intervento?

Quando non c'è confusione, la natura è spontaneamente stabile.

Quando soccorri gli altri senza essere in preda alla confusione, la realtà della mente del Tao è sempre presente. Quando la realtà della mente del Tao è presente, non emerge l'artificialità della mente umana. Quando non emerge l'artificialità della mente umana, la natura comportamentale non agisce. Quando la natura comportamentale non agisce, la natura innata risplende chiara e luminosa, come una torre di cristallo: distaccata, inattaccabile, irremovibile e incrollabile, spontaneamente stabile.

L'effetto di stabilizzazione della natura dipende dalla capacità di dare risposta agli uomini senza confusione. Se soccombe alla confusione, la mente umana si mette in movimento: la vera natura si oscura e quella artificiale riemerge. Se non si lascia confondere, allora è la mente del Tao a emergere: la natura artificiale viene trasformata e la vera natura si rivela.

La strada per stabilizzare la natura è quella di non lasciarsi confondere. Lü Yen, nella sua *Ode della gru gialla*, dice: "Coltiva le verità trascendenti che si basano sulle verità mondane".

Quando la natura è stabile, l'energia ritorna naturalmente. La natura è il disegno interiore. Ciò che nel cielo è il principio, sulla terra è la natura. Perciò la natura viene definita celeste. L'energia è la vita. Ciò che nel cielo è l'energia, tra gli uomini è la vita. Perciò la vita viene definita celeste.

Quando gli uomini nascono, il principio e l'energia non sono separati, la natura e la vita non sono separate. Il principio e l'energia sono un tutt'uno, la natura e la vita sono un tutt'uno. È mescolandosi con le cose terrene che il principio e l'energia perdono continuità e che la natura e la vita si separano.

Se riesci a stabilizzare la tua natura e non ti fai influenzare dall'esterno, la vera energia si ricostituirà spontaneamente. Là dove non c'era più vita, ritornerà la vita. La natura e la vita saranno di nuovo un tutt'uno, il principio e l'energia non saranno più separati. Questo è ciò che viene definito ubbidire alla natura e riprendersi la vita.

Il ristabilimento dell'energia dipende dalla stabilizzazione della natura. Se riesci a stabilizzare la tua natura, allora l'energia ritornerà spontaneamente. Essa non può essere forzata.

Quando l'energia ritorna, l'elisir si cristallizza spontaneamente...

La pillola dell'elisir è qualcosa di rotondo e di brillante. Si forma dalla combinazione di due energie, lo yin e lo yang. Quando la propria natura è stata stabilizzata e tutti i pensieri sono stati fermati, ciò si chiama vera calma e vera apertura.

Quando la calma raggiunge il culmine, nasce il movimento. Quando l'apertura mentale raggiunge il culmine, produce la luce. L'energia primordiale proviene dall'aperta non-reificazione e in un batter d'ali si condensa in una pillola.

In linea generale, l'essenza della costituzione della pillola dell'elisir è il ritorno dell'energia, l'essenza del ritorno dell'energia è la stabilizzazione della natura, l'essenza della stabilizzazione della natura è il non essere

confusi, l'essenza del non essere confusi è il dominio della mente e l'essenza del dominio della mente è la conoscenza della fonte progenitrice.

Quando conosci la fonte progenitrice, conquisti la mente e soccorsi gli altri senza esserne turbato. La tua natura è spontaneamente stabilizzata, l'energia vi ritorna spontaneamente e la pillola dell'elisir si cristallizza spontaneamente.

La spontaneità in questo caso viene dal saper soccorrere gli altri senza farsi turbare. Soccorrere gli altri senza farsi confondere significa sublimare il sé. Come abbiamo detto, quando la sublimazione del sé è completa, l'elisir recuperato si cristallizza spontaneamente.

Il *Canto della comprensione del Tao* dice: "Prima di sublimare l'elisir recuperato, sublima la natura. Prima di preparare la grande medicina, coltiva la mente. Quando la tua natura è stabilizzata, apprendi spontaneamente la composizione dell'elisir. Quando la mente è calma, crescono i nuovi germogli".

Preparare l'elisir è facile, sublimare il sé è molto difficile. Se il tuo perfezionamento non raggiunge il punto in cui non c'è più il sé, la natura non sarà stabilizzata e la mente non sarà calma. Come potrai preparare l'elisir?

Ma per sublimare il sé è necessario conoscere la fonte progenitrice; altrimenti, la pratica è inutile. Il vecchio San-feng diceva: «Quando poni le fondamenta, devi usare il mantice. Quando sublimi il sé, devi avere vero piombo». Il vero piombo è la fonte progenitrice. Se non incontri un vero maestro che ti spieghi tutto sulla grande medicina del vero piombo, è inutile che ti metta al lavoro.

...nel vaso in cui si accoppiano acqua e fuoco.

Quando l'energia ritorna e la pillola si cristallizza, il vero seme è nelle tue mani. Ma per ora hai solo ristabilito il volto originale che avevi quando sei nato. Questo è chiamato elisir minore. Esso non è stato ancora forgiato dalla vera acqua e dal vero fuoco; è grezzo, non è ancora maturo. Se ingerito non salva la vita. Prima di poter allungare i tuoi anni e rafforzare la vita, deve essere sublimato in qualcosa di puramente positivo.

Il trigramma dell'*I Ching* che indica l'acqua è esternamente yin e internamente yang. Lo yang interno è l'energia reale e creativa in perfetto equilibrio. Si tratta dell'acqua spirituale dell'unità primordiale. Il trigramma che indica il fuoco è esternamente yang e internamente yin. Lo yin interno è la ricettività in perfetto equilibrio. Si tratta del vero fuoco dell'aperta consapevolezza originale.

Quest'acqua e questo fuoco sono l'acqua e il fuoco dell'apertura e della spontaneità, non sono una qualsiasi acqua e un qualsiasi fuoco. Utilizzali per far bollire la medicina spirituale, ventiquattr'ore al giorno. Non interrompere mai il processo. Non lo devi trascurare mai, ma neppure devi tentare di accelerarlo. "Continuamente sull'orlo dell'esistenza, usalo senza fretta." A questo si riferisce la frase della *Guida alla preparazione della medicina*: "Stai attento a che l'acqua non si asciughi e il fuoco non si spenga".

Quando si parla di "acqua e fuoco" che si "accoppiano", non ci si riferisce certo all'acqua e al fuoco esteriori. La luminosità dello spirito opera silenziosamente, e non lascia trapelare nessuna informazione sui processi che si svolgono nella profonda segretezza, sulla qualità degli ingredienti medicinali, sulla crescita e la diminuzione del processo di combustione, sulle trasformazioni in accordo con i tempi.

Lo yin e lo yang sorgono, alternandosi di continuo, diffondendo ovunque il rombo del tuono.

Il processo di combustione e di sublimazione con l'acqua e con il fuoco è definito dall'espressione "difficoltà al mattino, oscurità nella notte". Difficoltà al mattino indica l'avanzamento del fuoco yang e oscurità nella notte indica il processo di convergenza dello yin.

Quando a operare è lo yang, promuovi lo yang. Quando a operare è lo yin, utilizza lo yin. Dallo yang allo yin, dallo yin allo yang... Lo yin e lo yang restano uniti alternandosi con continuità.

Questa continuità dà luogo a uno stato di estasi. Nell'oscurità dell'ignoto avviene il mutamento. Alternando-

si di continuo, lo yin e lo yang si trasformano completamente. I germogli della consapevolezza originaria si solidificano e maturano; gradualmente la pratica porta alla realizzazione istantanea. All'improvviso, dalla fornace della creazione, zampilla una pillola di pura energia positiva che, come il rombo del tuono nel cielo, risveglia chi dorme.

*Bianche nuvole si assemano sulla sommità,
la dolce rugiada bagna la montagna polare.*

Quando la pillola di energia positiva sgorga dal crogiolo, inghiottita, ed essa agirà sulla tua debole sostanza mercuriale, come un gatto che afferra un topo. Le bianche nuvole che si assemano sulla sommità simboleggiano la crescita di una gentile e chiara energia, e le cinque energie che si raccolgono alla fonte. La dolce rugiada che bagna la montagna polare indica che sta discendendo l'acqua spirituale dello stagno dei fiori, e che si guarisce da ogni male.

La montagna polare è proprio al centro del cielo e della terra. Quindi è il simbolo dell'esistenza dell'unica realtà che sta al centro dell'essere umano, dell'unica realtà che sta al centro dell'embrione spirituale, il quale viene anche chiamato il germoglio giallo. Questo è il significato di una famosa frase di Lü Yen: "Il tuono sulla terra provoca movimento: sulla cima della montagna scende la pioggia, che nutre il germoglio giallo che spunta dal suolo".

*Bevuto il vino della longevità,
vaghi liberamente: chi può conoscerti?*

Quando l'embrione spirituale si solidifica, l'acqua spirituale fluisce, irrigando il campo dell'elisir. Ciò che non ha sostanza produce la sostanza, ciò che non ha forma produce la forma. Senza sforzo. Ecco perché è scritto: "Bevuto il vino della longevità, vaghi liberamente: chi può conoscerti?".

Ciò significa che la vita eterna e la libertà dipendono dalla padronanza della forza universale, che nel primordiale ha una natura inviolata e che nel temporale è

al servizio del tempo naturale. È un processo insondabile anche per la consapevolezza spirituale del cielo e della terra, a maggior ragione per quella degli uomini.

*Ti siedti, ascolti il suono senza corde
e comprendi chiaramente il meccanismo della creazione.*
Chuang-tzu disse: "Concentra la vitalità e lo spirito, e vivrai a lungo; dimentica la vitalità e lo spirito, e diventerai non-nato". Vive a lungo chi perfeziona la vita con l'azione. Diventa non-nato chi perfeziona l'essenza con la non-azione.

Per perfezionare l'essenza occorre meditare "nove anni dinanzi a un muro". Per poter meditare dinanzi a un muro bisogna compiere "dieci mesi di incubazione".

L'espressione "nove anni" non è riferita a un periodo di tempo; nove è il numero simbolico dello yang puro. Quindi equivale a dire che occorrono nove processi di fabbricazione del liquido d'oro, in cui si esaurisce il mondano e si purifica il celeste. Ecco perché si sostiene che, finché resta un po' di mondanità, non si diventa immortali.

Anche "dieci mesi" è un simbolo. La formazione dell'embrione spirituale e la sua uscita dalla matrice della mondanità sono paragonati a una gravidanza umana, che dura dieci mesi lunari.

I dieci mesi di incubazione servono a prevenire i vari pericoli. Ci si deve svuotare di ogni cosa, nessuna energia esterna deve contaminare l'embrione. Il ricercatore deve meditare contro un muro massiccio, nel senso che non deve poter vedere più nulla.

Questo è ciò che significano i dieci mesi di incubazione e i nove anni di meditazione davanti al muro. Si tratta di semplici simboli utilizzati dagli antichi.

Riferendosi a questo periodo di meditazione davanti al muro, l'autore si esprime parlando di stare seduti ad ascoltare il suono senza corde. Qui il sedersi non indica l'atto fisico, ma indica la mente quieta e l'intelletto fermo. L'imperturbabilità.

Uno strumento a corde ha un suono, uno strumento senza corde non ha suono. La mancanza di un suono

indica la vacuità. Poiché non c'è nessun suono, che cosa c'è da ascoltare? Il verbo "ascoltare" indica che la vacuità non è vuota: è vuota ma non è vuota. Non è in altri termini una mancanza assoluta, ma un'apertura piena di potenzialità.

Sedere ascoltando significa abbandonare la visione unilaterale dei desideri e distaccarsi da tutto. Ascoltare il suono senza corde significa ascoltare senza udire. Colui che ascolta, essendosi distaccato dal sé, è irraggiungibile dal suono.

L'opera buddhista la *Scrittura del diamante* dice: "Coloro che mi vedono nelle forme, coloro che mi ascoltano nei suoni, sono su una strada sbagliata e non possono vedere l'illuminato". Ciò indica la vera visione aperta, il grande metodo per liberare il potenziale spirituale, il vero segreto per perfezionare il corpo spirituale.

Riassumendo, il processo del non-fare è espresso dal verbo "sedere". Sedere significa fermarsi nel posto giusto, osservare internamente la mente, osservare esternamente il corpo e osservare le cose in modo distaccato. Devi vedere la mente come se non fosse la tua mente, il corpo come se non avesse una forma e le cose come se non fossero cose.

Compiuti questi tre passi, vedrai solo la vacuità, ossia che tutte le cose sono vuote. Non esiste nemmeno l'assenza delle cose. Quando non vedrai nemmeno l'assenza delle cose, ti si aprirà innanzi l'intero spazio, svelando l'unico corpo originale, non-nato e non-morto. Questo è il conseguimento finale.

Vivere è il mezzo per sfuggire al corpo illusorio, la via per recuperare l'elisir che stabilizza l'esistenza. In tal modo si crea l'essere dal non-essere. Diventare non-nati è il mezzo per superare il corpo spirituale e per realizzare la fonte dell'essenza della consapevolezza, la via del grande elisir. In tal modo si trasforma l'essere nel non-essere.

Vivere e diventare non-nati sono meccanismi della creazione. Coloro che conoscono questa scienza incominciano con il creare l'essere dal non-essere per vivere a lungo, e poi ritornano dall'essere al non-essere per di-

ventare non-nati. Né l'essere né il non-essere sono condizioni ultime, l'essenza e la vita vanno coltivate contemporaneamente. Gli illuminati capiscono chiaramente il meccanismo dell'evoluzione del cielo e della terra, e sono tutt'uno con il cielo e con la terra.

Commentario a
Viaggio in occidente

Il libro noto come *Viaggio in occidente* si occupa della Via universale che è stata tramandata oralmente da saggio a saggio e verificata da mente a mente. Ch'ang-ch'un, l'iniziatore del ciclo del *Viaggio in occidente*, rivelò ciò che gli antichi non avevano osato comunicare, descrivendo il meccanismo celeste.

Dunque il testo si occupa dell'argomento più importante. Ovunque si trovi questo libro, gli spiriti celesti lo proteggono. Se stai per consultarlo, lavati le mani, brucia dell'incenso e leggilo con sincero rispetto. Quando ti senti stanco, chiudilo e riponilo in un luogo sicuro. Custodiscilo sempre.

Soltanto chi capisce queste cose è pronto a leggere *Viaggio in occidente*.

Lo stile di quest'opera è simile a quello dei testi Zen: è ricca di metafore. I significati profondi talvolta sono celati in comuni detti popolari, talvolta sono simboleggiati da montagne, da fiumi o da personaggi. Talvolta si distingue il falso dal vero per una burla o per una facezia; talvolta il reale e l'artificiale si differenziano per una sola parola o per una lettera. Talvolta si usa l'artificiale per rivelare il reale, talvolta si enfatizza il vero per eliminare il falso. Ci sono innumerevoli mutamenti, innumerevoli trasformazioni, tutti imprevedibili, tutti estremamente difficili da sondare. Gli uomini che studiano questo libro devono esaminarlo molto approfonditamente senza soffermarsi sul suo significato letterale.

Soltanto chi capisce queste cose è pronto a leggere *Viaggio in occidente*.

Viaggio in occidente è un'opera degli spiriti Immortali, non è un libro scritto da intellettuali. I libri degli intellettuali parlano delle vie del mondo; sembrano veri ma sono falsi. I libri degli spiriti Immortali parlano della Via celeste; sembrano falsi ma sono veri. I libri degli intellettuali fanno ricorso a orpelli letterari senza preoccuparsi dei significati; i libri degli spiriti Immortali si basano sull'essenzialità verbale, impiegano frasi semplici ma significative.

Soltanto chi capisce queste cose è pronto a leggere *Viaggio in occidente*.

Viaggio in occidente parte dal presupposto che gli insegnamenti del Buddismo, del Confucianesimo e del Taoismo corrispondano. Per quanto riguarda il Buddismo, esprime il medesimo messaggio della *Scrittura del diamante* e del *Loto della verità*. Per quanto riguarda il Confucianesimo, esprime il medesimo messaggio dei segni "fiume" e "guarda!" e dell'*I Ching*. Per quanto riguarda il Taoismo, esprime il medesimo messaggio della *Triplice Unità* e di *Capire la realtà*.

L'opera utilizza il tema di un viaggio in India alla ricerca delle scritture buddhiste come pretesto per illustrare i segreti della *Scrittura del diamante* e del *Loto della verità*. Si serve del tema dell'alchimia per svelare i misteri della *Triplice Unità* e di *Capire la realtà*. Impiega la storia di un monaco cinese e dei suoi confratelli per spiegare il significato dei segni "fiume" e "guarda!" dell'*I Ching*.

Soltanto chi capisce queste cose è pronto a leggere *Viaggio in occidente*.

Nell'opera, ogni argomento, ogni capitolo, ogni frase e ogni parola hanno un significato proprio. Gli Uomini Veri non parlano né scrivono a caso. Il lettore deve prestare attenzione a ogni riga, a ogni frase, e non deve trascurare nemmeno una parola.

Taoisti del ventesimo secolo

Il Taoismo del ventesimo secolo assomiglia a quello delle epoche precedenti nel senso che manca di uniformità sia nelle manifestazioni esteriori sia nel contenuto e nelle qualità interne. Esistono molte teorie e pratiche, numerose sette e culti collaterali. Per questi motivi i taoisti della scuola della Realtà Completa tradizionalmente incoraggiano i futuri studenti a informarsi – prima di cercare una guida – sulle basi teoretiche dell'insegnamento taoista; infatti, senza queste conoscenze preliminari, il ricercatore può avere difficoltà a discernere il vero maestro da quello falso.

I seguenti brani tratti da discorsi e da scritti di taoisti del ventesimo secolo sono stati scelti per illustrare alcuni argomenti importanti nel contesto di questa antologia; non si intende assolutamente rappresentare né un compendio del Taoismo moderno né un invito a seguire qualche particolare maestro o qualche pratica. Sono estratti da *Fang-tao yu-lu* (Raccolta di detti sulla ricerca della Via), un'antologia sulle idee e sulle pratiche dei taoisti moderni compilata da Li Luo-ch'iu che, attraverso il mio amico Liu Shih-i, mi ha gentilmente dato il permesso di tradurli.

La maggior parte di questi temi risulterà familiare a coloro che hanno letto sin qui la presente antologia dedicata alle fonti classiche e neoclassiche. Forse la caratteristica più notevole dei moderni metodi di meditazione taoista, in rapporto alla precedente scuola della Realtà Completa, è il prevalere dell'interesse per le cosiddette "aperture", ossia per i punti sensibili del corpo

su cui coloro che praticano la meditazione possono concentrare l'attenzione.

Anche se questo metodo ha un'origine antica sia in campo meditativo sia in campo terapeutico, l'interpretazione moderna sembra risalire alla dinastia Ming, quando le tecniche psicofisiologiche per produrre stati alterati di coscienza divennero popolari ed eclissarono quelle più metafisiche e spirituali del Taoismo della scuola della Realtà Completa. Tuttavia, alcuni maestri, come Liu I-ming della dinastia Ch'ing, criticarono apertamente i metodi basati sulla "concentrazione sulle aperture" durante la "meditazione seduta di quiete" e ammonirono sui possibili effetti dannosi che potevano nascere dalla pratica ossessiva di questi esercizi.

L'antologia da cui questi brani sono stati tradotti fu pubblicata per la prima volta nel 1966. Le informazioni sui maestri sono tratte dall'introduzione di Li Luo-ch'iu, che non sempre però offre dati esaurienti sulla loro esistenza e sui luoghi che frequentarono.

Wang Hsien-ch'ing nacque verso il 1880; si laureò in legge all'Università di Shangai e, a partire dal 1940, si immerse nello studio dei classici antichi. Un giorno, mentre leggeva il testo taoista *Chuang-tzu*, ebbe un'intuizione che lo portò ad abbandonare la pratica del *t'ai-chi-ch'üan* e a dedicarsi alla meditazione seduta di quiete. Nel 1955 pubblicò un libro su come "nutrire la vita" che riscosse un ampio successo tra i seguaci del Taoismo. Li Luo-ch'iu racconta, per dimostrare gli effetti delle sue pratiche, che Wang fu arrestato e torturato dalla polizia giapponese (*Kempei*) nel 1944, durante la guerra di resistenza. In conseguenza delle torture subite, gli fu amputata una gamba. Benché avesse ormai più di sessant'anni, si riprese completamente dall'operazione in poco più di un mese senza che avesse mai utilizzato l'agopuntura o assunto droghe per alleviare i dolori.

Ch'en Tun-pu, nato in una famiglia benestante, impiegò tutto il suo tempo e tutte le sue risorse nelle pratiche taoiste. Ammalatosi gravemente, disperato, sperimentò un metodo di alchimia interna trasmessogli dalla discussa scuola di Wu-Liu risalente alla tarda di-

nastia Ming. Guarito grazie a questo metodo, divenne un fedele seguace di questa scuola, generalmente considerata non-ortodossa dagli altri taoisti.

Su Wu Tseng-lin praticamente non viene fornita nessuna informazione, tranne che fu insegnante di educazione fisica in una "certa scuola". Anche di Yuan-hua-tzu non viene detto molto: si laureò in medicina in un'università americana e praticò a Shangai e a Taiwan; si dice che fosse particolarmente esperto nel curare le malattie della vecchiaia.

Di Wang Hua-chen si sa molto poco: fu direttore di uffici postali in varie località. Li Luo-ch'iu annota di aver parlato una volta con Wang e che, quando tornò per un seconda visita, non lo trovò più.

Ku-yang-tzu e Ma Ho-yang erano cugini; fin da giovani entrambi compirono ricerche sul Taoismo, per questo erano noti nell'ambito taoista. Il primo fu anche un raffinato artista del metodo tradizionale.

Ko Chung-ho praticò il Taoismo in un convento per parecchi anni. Poi, su richiesta di un amico, si recò in Iran per dirigere un'industria tessile. Li Luo-ch'iu scrive che l'ultima notizia che lo riguarda è che si recò sulle montagne in un paese straniero per concentrarsi sulla pratica spirituale.

Hsiao T'ien-shih apprese la lettura dei classici dal padre e in seguito praticò le arti marziali. Si ammalò gravemente e per due volte fu in pericolo di morte. Ricorse a medici cinesi e occidentali, ma fu guarito da un monaco buddhista. Divenuto un seguace del monaco, incominciò a praticare la meditazione Ch'an; in seguito, su consiglio del suo maestro, si impegnò nelle pratiche taoiste. Successivamente si applicò nello studio delle principali scuole del Taoismo. Dopo la seconda guerra mondiale divenne una famosa firma del giornalismo. Trasferitosi a Taiwan dopo la rivoluzione comunista, si immerse nella pratica del Buddismo e del Taoismo e si dedicò alla pubblicazione di testi taoisti.

Poco si sa di Fu Hua-i, eccetto che fu un medico e che scrisse un libro divenuto popolare intitolato *Ta-t'ung chih Tao* (La Via della grande identità).

La mezzanotte della vitalità

La vera mezzanotte della vitalità è questa: stai seduto quietamente, il corpo e la mente liberi, con l'intero essere aperto e rilassato. Vuoto e silenzioso, unificato interiormente, non sei più consapevole né del cielo né della terra né degli uomini né di te stesso: senti soltanto una grande stabilità fisica e mentale e un calore che si diffonde interiormente. Questo indica l'emergere dell'energia positiva ed è chiamato la vera mezzanotte della vitalità. Quando fai questa esperienza, devi essere naturale e non esaltarti, altrimenti essa scomparirà e il tuo lavoro regredirà.

Concentrarsi sulle aperture

Nel lavoro iniziale della meditazione seduta di quiete, un'importante pratica è concentrarsi sulle aperture. Ecco un elenco di quelle più frequentemente trattate nella letteratura alchemica:

- Nirvana (la sommità della testa)
- Sala della Luce (tra le sopracciglia)
- Radice della Montagna (tra gli occhi)
- Cima della Riga (punta del naso)
- Punta della Lingua (la punta della lingua tocca leggermente il punto di congiunzione fra i denti e il palato superiore e qui si concentra l'attenzione)

Corte Gialla (questo punto si trova circa otto o dieci centimetri all'interno del corpo all'altezza dell'ombelico; quando si concentra l'attenzione su questo punto, si dice che si focalizza la mente sulla Corte Gialla)

Campo Superiore (il punto di intersezione tra la linea che unisce le sopracciglia e la linea che scende verticale dalla sommità della testa; viene anche chiamato Camera del Nirvana)

Campo Centrale (sotto il cuore e sopra l'ombelico)

Campo Inferiore (l'Oceano dell'Energia, che è il basso addome sotto l'ombelico)

Fonte Zampillante (il centro della parte frontale delle piante dei piedi).

Non si può dire quale di queste aperture sia la più efficace; ogni praticante ne sceglie una. Se riesci a essere rilassato, lieve e naturale, se riesci a focalizzarti senza sforzi, allora qualsiasi apertura produrrà effetti benefici senza inconveniente alcuno.

Il metodo di meditazione seduta di quiete specifico per le donne richiede una concentrazione sul punto intermedio tra i seni. In ogni caso, non bisogna compiere sforzi, non bisogna fissarsi né attaccarsi. Quando i pensieri si fermano e la mente è silenziosa, si ritorna al vuoto. Inoltre, massaggiando lievemente i capezzoli per stimolare la circolazione, raggiungerai un meraviglioso stato di benessere.

Tecniche ausiliarie

Benché i metodi per raggiungere la pace e le varie tecniche ausiliarie non possano farti raggiungere la Via, nondimeno ti aiutano a migliorare la salute.

Allucinazioni

Quando siedi in meditazione possono presentarsi varie forme di allucinazione. Se riesci a guardarle e ad ascoltarle con distacco, allora esse spariranno ed emergerà ciò che è vero.

Concentrarsi sulle aperture

Quando siedi nella meditazione di quiete, se ti concentri sulle aperture il tuo progresso sarà lento, mentre, se non ti concentri su di esse, sarà rapido. Se non ti concentri su un'apertura, però, devi mantenere una sottile consapevolezza unitaria per non cadere in un sterile stato di vacuità.

Quando diciamo di concentrare lo spirito sul campo inferiore ci riferiamo semplicemente all'area sotto l'ombelico; non ci si deve concentrare su un punto specifico misurato in centimetri e millimetri. Se ti concentri troppo intensamente su un certo punto, questa fissazione provocherà una malattia.

Concentrare sottilmente l'attenzione significa "guardare in un'apertura". Dapprima ti concentrerai su un'apertura immaginaria e solo alla fine, quando il lavoro si sarà approfondito, apparirà spontaneamente la vera apertura.

Se vuoi concentrarti su un'apertura, focalizzati sulla regione sopra l'ombelico e sotto il cuore, il cosiddetto campo centrale dell'elisir. Rispetto al campo inferiore, esso sembra produrre più facilmente degli effetti positivi e ha minori inconvenienti.

Naturalizza

Lao-tzu disse: «La Via si modella sulla natura». Essa non può essere forzata e non sopporta compromessi. Coloro che coltivano la realizzazione non dovrebbero mai deviare dalla regola ferrea della naturalizza.

Pretendere di aprire subito i passaggi senza approfondire gli studi mistici è il difetto più comune tra i principianti. Più essi si ostinano nell'aprirli, più vi troveranno resistenze. Com'è stato detto, "se hai fretta, non arriverai". Questo principio non si applica soltanto alla Via.

Concentrarsi sulle aperture

Concentrarsi su un'apertura è come cercare di legare al palo un cavallo mentre lo si cavalca; è facile scivolare. Come succede anche nella meditazione priva di un oggetto di concentrazione, emergono pensieri vaganti, e, se i principianti non hanno un palo cui legarsi, è molto difficile scacciarli. Se però la tua volontà è forte, potrai domare ogni pensiero; tutto dipende dalla qualità dello sforzo individuale.

Innanzitutto occorre visualizzare "l'apertura del Passo Misterioso".

Quando questo primo passo è compiuto, il Passo Misterioso si apre da solo: è un'elevata esperienza spirituale che si verifica quando lo spirito e l'energia si sono uniti. Capirai che questa esperienza è vicina quando giungerà il momento. Sentendone parlare prima ti sarà difficile non attaccarti alle descrizioni e, se lo farai, il Passo Misterioso non si aprirà più.

Pai Yu-chan, nel suo *Trattato sull'eliminazione della confusione*, dice: "Se riesci a rimanere immobile e silente, libero dalla mente anche in mezzo ai pensieri, mantenendo una concentrazione pura e inalterata, unificato interiormente, sempre silenzioso, simile a una gallina che cova le uova, allora il tuo spirito e la tua energia si rafforzeranno e vedrai spontaneamente l'apertura del Passo Misterioso". Questo spiega in modo chiaro e conciso il processo con cui si svela il Passo Misterioso. Ti prego di studiarlo attentamente.

Scuola settentrionale e scuola meridionale

La scuola meridionale dà più importanza al controllo della vita, mentre la scuola settentrionale dà più importanza al controllo dell'essenza. La prima cerca il contributo spirituale dell'"altro", mentre la seconda fa più assegnamento su se stessi. Gli effetti della scuola meridionale sono rapidi, gli effetti della scuola settentrionale sono lenti. In genere, benché le due scuole abbiano propri metodi, le realizzazioni sono identiche.

Wang Hua-chen

Metodo improvviso e metodo graduale

Tra coloro che si dedicano al tema dell'immortalità si fa una distinzione tra metodo improvviso e metodo graduale. Il primo porta alla trascendenza in un unico passo; l'intero processo consiste semplicemente nel "tenersi al centro" e nel "ritornare all'apertura". Le fasi di trasformazione sono poche.

Nel metodo graduale si passa da uno stadio all'altro, passo dopo passo, in modo ordinato; non è possibile giungere alla meta in un unico passo.

La scuola meridionale

Chiunque si leghi a un'unica cosa e non sappia adattarsi non è un vero seguace della scuola meridionale. Quando gli uomini raggiungono i sessant'anni, la loro energia originale è ormai deteriorata, cosicché "gli anni che rimangono loro sono come una lampada esposta al vento". Poiché sono incalzati dal tempo, senza il metodo improvviso della scuola meridionale non avrebbero modo di curarsi dai danni della vecchiaia e di realizzarsi.

Il rapporto tra lo yin e lo yang è inconcepibile. Se il metodo della scuola meridionale non viene praticato correttamente, può facilmente provocare malattie. Può causare debolezza e perfino la morte, perciò bisogna essere molto cauti e possedere almeno due requisiti: un

elevato livello di conoscenza e di saggezza, e una ferma volontà. Infatti, è tipico della condizione umana lasciarsi sviare dalle varie esperienze; se non sei un uomo capace, come puoi "fermare il tuo cavallo sull'orlo del precipizio?".

Ku-yang-tzu

Un metodo superiore di meditazione

Non concentrarti su nessuna apertura, non regolare il respiro, sii completamente vuoto e silente, non far sorgere nemmeno un pensiero: questo è un metodo superiore di meditazione.

Curare e prevenire le malattie

La medicina non ha nessun effetto sulle malattie provocate dalla pratica degli esercizi taoisti. Queste possono essere curate soltanto dalla pratica della meditazione di quiete nota come "il ritorno al vuoto".

All'inizio, quando sorgono pensieri vaganti, è bene concentrarsi su un'apertura. Quando la tua mente si è purificata e i pensieri sono diminuiti, allora rilassati gradualmente. Usando queste tecniche alternativamente, puoi evitare di legarti alle cose e quindi di procurarti malattie.

Riconoscere i maestri

I praticanti dovrebbero prima studiare a fondo i classici alchemici, poi usarli per risolvere i loro dubbi e per valutare le proprie esperienze. Saranno così in grado di riconoscere i maestri illuminati.

Il Passo Misterioso

Sedendo quietamente, quando raggiungi il punto in cui non c'è più un soggetto, non c'è più un sé e ti sei dimenticato del corpo, allora non sei lontano dal Passo Misterioso.

Realizzare l'uno

"Realizza l'uno e la tua impresa sarà compiuta." L'uno sta a indicare che tutte le differenze ritornano alla stessa radice. La stessa radice è quella in cui non c'è più contrapposizione tra lo yang e lo yin. Tutto ciò può essere realizzato solo con la vacuità, e può essere conservato solo con la vacuità.

Esercizi energetici

Gli esercizi energetici (*ch'i-kung* o *qigong*) forzati e violenti sono contrari alla Via. Gli esercizi energetici spontanei e naturali non si oppongono alla Via.

Esercizi ed esperienze

Sia che tu stia facendo esercizi fisici sia che tu stia facendo esercizi per fermare il pensiero e per dimenticare gli impulsi, non dovresti mai fissarti su nessuna esperienza, indipendentemente dal fatto che sia esterna o interna al corpo. In caso contrario ti legheresti alle sue caratteristiche e, così facendo, regrediresti sulla Via o svilupperesti qualche malattia.

Ma Ho-yang

Cercare i maestri

Per cercare i maestri l'unica cosa necessaria è la sincerità completa: "Dove esiste la sincerità completa, lì si schiudono perfino il metallo e la pietra". Non si può raggiungere la Via ultima senza che intervengano dei veri maestri.

Quattro passi

Il Patriarca Lü disse una volta ai suoi discepoli che per praticare la Via bisogna compiere i quattro passi seguenti:

1. Dimenticare il corpo per nutrire lo spirito: ciò equivale a prendere la medicina
2. Dimenticare l'energia per solidificare lo spirito: ciò equivale a cristallizzare l'elisir
3. Dimenticare lo spirito per ritornare alla vacuità: ciò equivale a elevare lo spirito
4. Dimenticare la vacuità per ritornare alla realtà: ciò equivale a sublimare la vacuità.

Ritornare alla fonte

Coltivare la Via è ritornare alla radice, è ritornare alla fonte. Questa è la condizione originale, che è lo stato primigenio in cui l'essenza e la vita non sono ancora divise.

La natura essenziale

Che cos'è la natura essenziale? Per parlare di essa, è necessario discutere innanzitutto della mente. Per parlare della mente, è necessario discutere innanzitutto dei pensieri. Se gli uomini non controllano i loro pensieri, non possono sfuggire ai cicli continui della crescita e della decrescita. Possiamo dunque constatare che il primo germoglio di un solo pensiero costituisce la linea che separa l'uomo ordinario dal saggio.

Il Passo Misterioso

Il punto in cui i pensieri si fermano è "l'apertura del Passo Misterioso". Anche l'unione di spirito ed energia, da cui nasce l'evoluzione creativa, può essere chiamata il Passo Misterioso. Ottenere la medicina, cristallizzare l'elisir, raccogliere l'elisir, la liberazione dalla matrice e la trasformazione spirituale; sono tutte azioni intimamente connesse con il Passo Misterioso. Dopo aver realizzato la Via, ogni cosa si trasforma nel Passo Misterioso: la corrente dei fiumi, lo sbocciare dei fiori, il canto degli uccelli e il ronzio degli insetti; tutte queste realtà sono rivelazioni naturali del Passo Misterioso.

La concentrazione sull'apertura

Quando siedi quietamente, quale che sia l'apertura su cui ti focalizzi devi farlo in modo naturale, lieve e rilassato. Se ti attacchi troppo, a lungo andare il sangue e l'energia ristagneranno, producendo con facilità qualche strana malattia.

Metodi adatti

Se stai seduto sentendoti a tuo agio e in pace, questo dimostra che il metodo è adatto al tuo corpo e alla tua mente, e quindi puoi continuare a praticarlo. Se ti senti a disagio o se provi addirittura dolore, allora devi valutare attentamente il metodo, chiedere a un illuminato di correggerti, oppure seguirne un altro; solo così potrai riuscire a coltivare la pratica senza effetti negativi.

Scuole di Taoismo

Nella pratica della scuola meridionale, alcuni partono dagli esercizi energetici e altri dalla meditazione seduta di quiete. Se si è negligenti nelle fasi successive – preparare il fondamento, raccogliere la medicina, distillare l'elisir, formare l'embrione, meditare, ecc. –, e se non si vive con un maestro, non si può venir diretti e corretti in modo tempestivo.

Le esperienze di coloro che praticano nella scuola meridionale sono differenti da individuo a individuo; la trasmissione da maestro a maestro non è sempre la stessa.

Forse, nella scuola settentrionale, la pratica della chiarezza e della calma è meno potente e meno veloce, ma, se viene perseguita a lungo e gradualmente, può portare senza dubbio alla realizzazione della Via.

Nove delle dieci pratiche meditative taoiste si concentrano sulle aperture, ma un'opera intitolata *La vera spiegazione degli Immortali* dichiara che la meditazione della scuola di Wenshih, il fondatore della tradizione, è la più semplice e la più facile, poiché non utilizza nessuna apertura. Tuttavia, chi non possiede elevate facoltà non vi entra facilmente.

Secondo la scuola della Città Verde, la più alta forma di meditazione non si concentra sulle aperture; gli inizi possono essere difficili e i risultati sopraggiungono lentamente, ma quando l'energia scaturisce, il suo potere vale quanto quello dell'"apertura di miriadi di passaggi".

La via della scuola di Wenshih si basa sull'aperta vacuità e sul nutrire l'essenza. L'aperta vacuità consiste

nell'eliminare le forme e i legami. A questo punto la vitalità e l'energia possono unirsi, la mente e l'essenza possono unirsi e il corpo e lo spirito possono unirsi, e improvvisamente ci si eleva al regno dei saggi.

Ma è molto difficile entrare nella pratica di questa scuola dell'aperta vacuità. Bisogna coltivare la propria vera energia positiva, in modo da connetterla alla vera energia positiva dell'universo. All'inizio sembra che non ci siano confini e metodi precisi. È però necessario continuare a svolgere il lavoro; solo allora si potrà comprendere naturalmente come nell'aperta vacuità si trovino la realizzazione e la realtà.

La scuola della Città Verde si basa sulla duplice coltivazione della scuola meridionale. Assomiglia strettamente alla scuola di Chang San-feng, ma possiede ancora più elementi della scuola di Wenshih. Il fondatore fu Ch'ing-ch'eng Chang-jen, il maestro della Città Verde.

La pratica si basa sull'apertura e sulla vacuità. Se riesci a sperimentarla e a realizzarla grazie all'aperta vacuità, all'improvviso ti puoi risvegliare definitivamente e all'improvviso puoi ottenere il conseguimento permanente. Dapprima sembra che non ci sia un metodo per iniziare, ma, quando varchi la porta e conosci il segreto, avanzi immediatamente; ti senti ampio come l'oceano e aperto come il cielo, ovunque tu sia puoi andare oltre.

La scuola della Città Verde si ricollega al metodo indicato da Lao-tzu del "vuoto ultimo" e della "quiete completa". Quando sei del tutto vuoto diventi consapevole e quando sei del tutto quieto diventi chiaro. Tutte le funzioni, tutti i poteri spirituali e tutti gli stati mistici sono prodotti dal vuoto, dalla quiete, dalla consapevolezza e dalla chiarezza. "Nel vuoto sono contenuti gli innumerevoli esseri; nella quiete esistono il cielo e la terra." Se gli uomini riescono a raggiungere lo stato in cui non nasce più nemmeno un pensiero e in cui non sono più influenzati da nessuna cosa, allora la positività originale cresce spontaneamente, l'energia originale sorge spontaneamente e diventano inoltre accessibili le infinite trasformazioni e gli stati trascendenti.

Quando la scuola della Città Verde trasmette la Via

del più alto veicolo, in realtà ciò che trasmette è il nulla. E, alla fine, non rimane neppure il nulla. Ogni cosa è accantonata; non c'è il cielo, non c'è la terra, non ci sono gli altri, non c'è il sé, non ci sono gli esseri, non ci sono le cose, niente viene creato e niente viene distrutto, niente viene guadagnato e niente viene perduto, non c'è immaginazione, non c'è pensiero, non c'è mente, non ci sono idee, non c'è metodo, non c'è Via. Si è in comunione con l'universo, spazio eterno e immutabile.

Il maestro della Città Verde disse: «Il metodo di ricerca dell'energia supplementare non si riferisce alla pratica dello yoga sessuale con cui si raccoglie l'energia femminile per completare l'energia maschile. Si riferisce invece al raccogliere l'energia del cielo e della terra per completare la propria energia, e al raccogliere lo spirito del cielo e della terra per completare il proprio spirito. Imitando l'evoluzione del cielo e della terra, si compie la propria evoluzione; imitando la vita del cielo e della terra, si allunga la propria vita.

«Poiché l'energia del cielo e della terra non ha fine, nemmeno la propria energia ha fine. Poiché l'evoluzione del cielo e della terra non si ferma, nemmeno la propria evoluzione si ferma. Poiché la vita del cielo e della terra non deperisce, nemmeno la propria vita deperisce. Basandosi sulla creatività infinita del cielo e della terra, si sviluppa la propria creatività infinita. Dunque, come la vita del cielo e della terra è sempre nuova, così la propria vita è sempre nuova».

Concentrazione sulle aperture

Tra le meditazioni taoiste, alcune richiedono la concentrazione sulle aperture, mentre altre non lo fanno. Alcune non si focalizzano sulle aperture ma sul vuoto, e altre ancora non si focalizzano né sulle aperture né sul vuoto. Non concentrarsi sulle aperture è difficile, ma ottenere la realizzazione finale è facile. È facile spiegare come concentrarsi sulle aperture, ma è difficile dare istruzioni per non concentrarsi sulle aperture.

I tre sé

Lo scopo della pratica taoista è coltivare i tre sé.

Il primo sé è il corpo fisico. Benché sia temporaneo e illusorio, il conseguimento della Via dipende da esso. Quando si richiede l'inattività deve mantenersi calmo e tranquillo, e quando si richiede l'azione deve essere coltivato con gli esercizi. A questo scopo esistono esercizi di respirazione, esercizi per l'accumulo di energia (*yin-tao* o *yindao*), il "corso per la trasformazione della muscolatura" (*i-chin-ching* o *yijinjing*) e "il pugilato con l'ombra" (*t'ai-chi ch'üan*).

Il secondo sé è lo spirito vitale. Bisogna usare i metodi della meditazione seduta di quiete per sublimare questa sostanza – in cui si mescolano luce e ombra – in un puro sé equilibrato e armonioso. A questo fine ci si avvale della concentrazione continua sull'infinito, detta "il supremo stato in cui non esiste nemmeno il nulla".

Il terzo sé è l'essenza fondamentale. Essa non cresce né decresce, non è né pura né impura: è vera vacuità, vero vuoto. Quando comprendi la mente e vedi la sua essenza, soltanto allora puoi conoscere il suo stato originale ed essere maestro della verità primordiale.

Tutti gli esseri hanno la stessa origine; cercare l'essenza fondamentale è un argomento di discussione sia nei classici buddhisti sia nei classici taoisti.

56804

Carroll, Le avventure di Alice nel Paese delle Meraviglie - Attraverso lo specchio

AA. VV., Fiabe friulane

AA. VV., Fiabe piemontesi

Agrati - Magini (a cura di), Saghe e leggende celtiche

AA. VV., Fiabe pugliesi

Capuana, Tutte le fiabe

AA. VV., Fiabe campane

AA. VV., Fiabe toscane

AA. VV., Fiabe di Roma e del Lazio

AA. VV., Fiabe romagnole e emiliane

Bozza (a cura di), Antiche fiabe cinesi

AA. VV., Fiabe venete

Kipling, Racconti dell'India, della vendetta, della memoria

AA. VV., Romanzi erotici del '700 francese

Gatto Trocchi (a cura di), Le fiabe più belle del mondo

Lovecraft, Tutti i racconti. 1897-1922

Chiara, Il meglio dei racconti di Piero Chiara

Roncoroni (a cura di), Il libro degli aforismi

Lovecraft, Tutti i racconti. 1923-1926

Agrati - Magini (a cura di), Miti e saghe vichinghi

AA. VV., Racconti d'amore del '900

AA. VV., Fiabe siciliane

AA. VV., Fiabe sarde

Lovecraft, Tutti i racconti. 1927-1930

AA. VV., Fiabe celtiche

AA. VV., Fiabe ebraiche

AA. VV., Fiabe africane

AA. VV., Fiabe bretoni

AA. VV., Fiabe irlandesi

AA. VV., Fiabe persiane

AA. VV., Fiabe francesi

AA. VV., Fiabe turche

Castelli, I mondi perduti di Martin Mystère

Lovecraft, Tutti i racconti. 1931-1936

AA. VV., Fiabe giapponesi