

IL KI NELLA PRATICA BUDDISTA ZEN

di Kenneth So Cohen
traduzione di Linda Varcaro

Questo articolo è apparso per la prima volta in The Mountain Record XIII: 1, 1994

LA PRATICA DEL CORPO

“Svegliare la mente senza fissarla in alcun luogo.” Questa famosa frase tratta dal *Sutra di Diamante* può essere egualmente applicata al concetto di *qi* (anche *ch'i* o *Ki* in giapponese), energia vitale. Quando la mente è fissa, limitata da parole e concetti statici, perde contatto con la realtà mutevole e fluida. Essa è focalizzata esclusivamente o sulla realtà relativa o su quella assoluta, diventando stagnante e ingannevole. Similmente, quando il *qi* è bloccato, incapace di circolare, diventa come l'acqua dietro una diga, troppa energia da un lato, troppo poca dall'altro. Questo squilibrio crea malessere.

Di fatto, molti antichi testi di medicina cinese implicano che la mente sia *qi*. I meridiani dell'agopuntura – i canali energetici che veicolano il *qi* da e verso tutti i tessuti del corpo – “sono anche le vie attraverso le quali la mente pervade il corpo”. Ciò è chiarito in uno dei testi principali della medicina cinese, il *Ling Shu*, “Gli agopunti sono i luoghi dove spirito e *qi* vanno e vengono, entrano ed escono.” (1.4b). Quando questi agopunti vengono stimolati o dall'agopuntura o dal *qigong* (letteralmente “il lavoro del *qi*”), tecniche di respirazione e di esercizio all'autoguarigione, le aree bloccate vengono aperte. Punti che hanno energia in eccesso (*yang*) vengono drenati; quelli che ne hanno carenza (*yin*) vengono riempiti. L'energia inizia a fluire più facilmente. Ad un livello profondo di guarigione, questo flusso non è solo all'interno del corpo, ma tra corpo ed universo. Mente e *qi* diventano entrambi pervasivi, muovendosi senza ostruzioni.

Pertanto, vi sono due forme complementari di pratica buddista, apprendere attraverso il corpo e apprendere attraverso la mente. Lo *Shobogenzo*¹ ci dice che delle due, apprendere attraverso il corpo è la più difficile. Forse perché il corpo non può mentire; ci dà immediato riscontro sul nostro stato d'essere. C'è dolore o piacere? Sentiamo apertura o costrizione? Siamo rinfrescati dall'ambiente, permettendo che la natura, come l'aria, possa entrare ed uscire, o trattiamo il respiro come un possesso? Restiamo aggrappati ad un'immagine di noi stessi (positiva o negativa), congelando il petto in una posizione cronicamente tronfia, incapaci di lasciarci andare? O siamo depressi, mantenendo un petto rigidamente concavo, non disposti ad accogliere il mondo? Siamo connessi, mentre siamo in piedi come tutti gli esseri umani, sentendo il terreno sotto i piedi? O ci siamo solo con la testa? *Shakyamuni Buddha* consigliò che un monaco dovesse prestare attenzione al corpo così che “quando cammina, si ferma, si siede o giace è consapevole che sta facendo così... comunque sia disposto il suo corpo, egli è consapevole che è così...” Più facile a dirsi che a farsi! Mi ricordo uno dei miei insegnanti di *qigong* mi pose una volta la domanda, “Perché impariamo complicate tecniche di guarigione come il T'ai Chi Ch'uan?, Sai, muovi il tuo braccio così, ruota il piede a 45 gradi, sposta il peso, fai perno sul piede sinistro, etc. etc.” E rispose alla sua stessa domanda. “Per scoprire se questo braccio è realmente il mio braccio, questa gamba è realmente la mia gamba”? Naturalmente, la risposta a questa domanda non è necessariamente affermativa. Il corpo è qualcosa più del corpo; un braccio è qualcosa più di un braccio. Quando chiedo “questo braccio è il mio braccio?” sto anche chiedendomi come avviene il movimento? Vi sono cause infinite, infiniti antecedenti all'azione, una causa dietro l'altra? Quale era il tuo volto originario prima della nascita? Ad un certo punto, bisogna affidarsi alla saggezza spontanea della Mente Non Nata del Buddha, nella quale tutti gli eventi avvengono simultaneamente, legati in una trama inconoscibile di connessioni, senza causa o causalità.

(Continua a pagina 7)

1: Shobogenzo: L'Occhio della Vera Legge, la grande opera di Dogen Zenji (1200-1253)

(Continua da pagina 6)

Il corpo insegna il *Dharma*, la saggezza buddista, incessantemente. “Tutte le cose finite sono destinate al decadimento”, disse il Buddha. Ciò appare più evidente con l’età! Impariamo anche la verità della *dukkha* (sofferenza). Sebbene uno possa rifiutare la sofferenza, non si può realisticamente evitarla! La sofferenza esiste! E’ causata ed esacerbata dall’egocentrismo e dall’avidità (*tanka*). Si può far cessare il dolore Prestando Attenzione! Quando si è pienamente consapevoli della verità della sofferenza, non vi è divisione da questa. Io non sento lo stiramento alla spalla, come un soggetto separato dall’oggetto. Io sono la spalla stirata. Non sono consapevole del respiro superficiale. Io sono il respiro superficiale (che, paradossalmente, si muta in respiro profondo attraverso la consapevolezza indivisa). Chi sta soffrendo? Nessuno sta soffrendo. Ma perfino ciò è dire troppo!

Molto più importante, il corpo ci insegna a cercare la saggezza nel quotidiano. Semplici percezioni sono la chiave per una maggiore consapevolezza. Un antico testo zen recita: “*La Grande Via non è difficile*”. Quando l’allievo si immerge nella consapevolezza dello stare in piedi, camminare, respirare, scopre che tutto in natura sta similmente in piedi, cammina, respira. Il Qi, come la Mente, non è confinato nel corpo. Come ci ricorda il Maestro Zen Dogen, “*Se armonizziamo la pratica dell’illuminazione con il nostro corpo, l’intero mondo verrà visto nella sua vera forma*”.

QIGONG E MEDITAZIONE

Chan, il Buddismo Zen cinese, parla di due tipi di meditazione, *zhi e guan*, concentrazione e consapevolezza. Ciò si applica egualmente alla pratica di *zazen* e al *qigong*. *Zhi* significa letteralmente “fermare”. La mente è indotta in uno stato tranquillo di concentrazione e riposo. Si concentra su un oggetto, come il respiro, come espediente (*upaya*) per raggiungere la calma. Attraverso lo *zhi*, cessa la capacità discriminante, la mente non è più agitata, saltando da pensiero a pensiero, da immagine ad immagine. Ciò viene talvolta descritto come “controllare la mente che affonda e ondeggia”. Lo *Zhi* induce in uno stato di *dhyana*, una chiara meditazione su un punto. E’ interessante notare come *dhyana* sia anche l’origine del termine giapponese Zen. Nella pratica Zen, *zhi* significa di solito seguire il respiro, focalizzando la mente sul basso addome (*hara o dan tian*), un’area che si espande e si contrae naturalmente durante la respirazione. L’addome si espande nella inspirazione (per la caduta del diaframma e l’espansione progressiva dei polmoni) e si ritrae nella espirazione.

Nel *Qigong*, si applica questa stessa consapevolezza alle posture seduta, eretta e supina. Per esempio si assumono specifiche posture erette, le braccia rotonde di fronte al petto, concentrandosi sul respiro. Il metodo di respirazione è lo stesso dello *zazen*.

Di fatto, la pratica di *shun hu xi*, “respiro che fluisce liberamente”, con l’addome che si espande nell’inspirazione e si rilascia nella espirazione è il fondamento della maggior parte degli stili di *qigong*. Questo tipo di respirazione massaggia e migliora la salute degli organi interni. Induce inoltre il rilassamento: rallentamento delle onde cerebrali, riduzione dell’ansia e normalizzazione della pressione del sangue.

Alla fine, la pulsazione del respiro viene avvertita attraverso le mani, i piedi, l’intero corpo. L’allievo spe-

....E’ quando i due estremi della durezza e della flessibilità si uniscono completandosi come un solo corpo che si manifesta l’inalterabile ed elementare armonia del Cielo e della Terra. Noi troviamo questa armonia di durezza e flessibilità nell’ordine della natura e nell’unità dell’Universo. Attraverso la Via del Goju-Ryu Karate-Do saremo in grado di esprimere l’armonia della Natura dentro noi stessi.

Chojun Miyagi

(Continua a pagina 8)

rimenta *qi gan*, “sensazioni qi”, generalmente vibrazione o formicolio, calore e radicamento. Si cerca inoltre di mantenere indisturbata la respirazione addominale nel passaggio attraverso diverse posture terapeutiche.

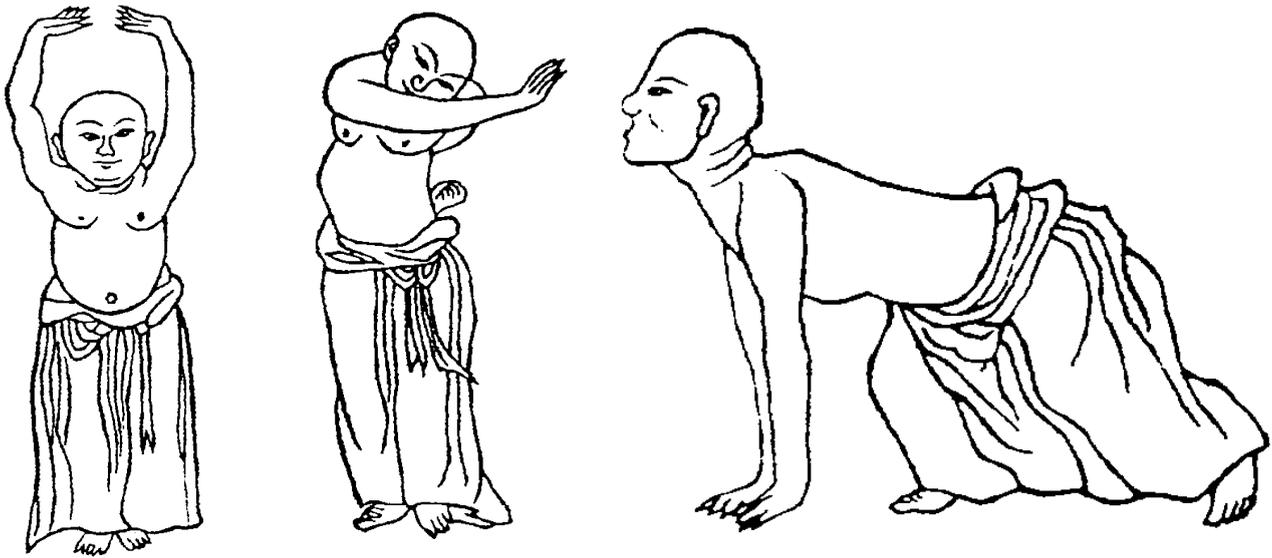
La concentrazione è di modesto beneficio se non comporta saggezza intuitiva (*prajna*), introspezione nell'essere, nella questità delle cose. Pertanto *zhi* è considerato preliminare a *guan*, solitamente tradotto con “contemplazione”. L'ideogramma cinese di Guan era in origine il simbolo di una Gru. La gru sta in equilibrio su una zampa, perfettamente tranquilla come se fosse addormentata. Ma è del tutto sveglia e pronta a catturare il primo pesce che nuota nei pressi. Guan è cioè uno stato di allerta rilassato e tranquillo. La più elevata forma di Guan non ha oggetto. E' una finestra aperta di consapevolezza che consente a tutti i fenomeni di esistere senza interferenza, senza etichettarli, concettualizzarli o attribuire loro alcuna realtà. Questo è lo stato in cui “Il corpo non è l'albero della Bodhi;/la mente non è uno specchio;/Poiché, in origine, nessuna cosa esiste./Dove può esservi polvere?”

I testi cinesi parlano spesso di *zhi-guan*, volendo con ciò indicare la inseparabilità delle due nella pratica della meditazione. Ci concentriamo sull'addome, contando le respirazioni (*zhi*). Quando la mente divaga, viene riportata gentilmente al respiro. Ma per un allievo esperto, ciò si traduce in una semplice consapevolezza del respiro (*guan*), nessuna necessità di contare o di concentrarsi su qualche particolare punto. Il respiro è ovunque; e in nessun luogo. Nel qigong, apprendiamo varie posture e movimenti per regolare il qi, per correggerne il flusso. Impariamo a muoverci intelligentemente, senza stress, mettendo in tensione solo quei muscoli necessari ad un determinato scopo e con il minimo sforzo. Ma i meccanismi fisici sono solo il primo stadio. Una volta che la forma è perfezionata, può essere dimenticata. Non abbiamo bisogno del software; è stato caricato sul disco rigido della mente/corpo. Ora viene la vera sfida. Come praticare *qigong* come essere umano nel suo complesso, facendo lavorare in armonia corpo, mente e spirito. Facendo muovere all'unisono interno ed esterno senza separare interiorità e Natura.

Zhi-Guan è essenziale nella pratica del *qigong*. Non si può purificare, raccogliere o far circolare il *qi* senza coltivare l'abilità di concentrare (in termini di *qigong* “mobilizzare il *qi* con la volontà”) e lasciar andare (far muovere liberamente il *qi*). Questo è un equilibrio di sforzo ed assenza di sforzo, di forma e vuoto. Da un lato, il *qigong* è una pratica che sembra procedere per stadi. L'allievo apprende prima del ruolo della postura; rilassamento e respirazione addominale. E' ovvio che il *qi* non può circolare attraverso un veicolo ingrippato o in tensione. In seguito l'allievo apprende tecniche specifiche per eliminare veleni interni e rivitalizzare diverse parti del corpo: pelle, muscoli, intestini, ossa. Dall'altro lato, queste tecniche sono maggiormente efficaci se la mente è aperta a qualsiasi circostanza. Se ci si concentra troppo sull'addome, il *qi* non può raggiungere altre aree. Se ci si concentra solo sulla pelle, il *qi* è bloccato nella pelle. Questo è il paradosso del qigong, un paradosso che non può essere risolto intellettualmente, attraverso una pratica dedicata. Una volta chiesi al maestro di *qigong*, dr. K.S. Wong (1910-1999) in merito al famoso detto *qigong* “Coltiva prima l'energia yin (*jing*) del corpo e poi il *qi*. Coltiva il *qi* per creare lo spirito (*shen*). Coltiva lo spirito per ritornare al vuoto.” Egli commentò **“Perché complicare la tua mente in questo modo? Poiché il vuoto è il fine, svuota prima la tua mente! A mente vuota, *jing*, *qi* e *shen* sono equilibrati in modo naturale e senza sforzo!”**

IL PATRIARCA DEL QIGONG BUDDISTA

Il monaco buddista indiano *Bodhidharma* si insediò nel monastero cinese di Shao-Lin nel V secolo d.C. Oltre ad essere il primo patriarca dello *Zen*, si ritiene che abbia fondato diverse scuole di *qigong*, ivi comprese Pulitura del Midollo Osseo, Esercizio della Trasformazione dei Muscoli e i Di-



ciotto *Lohan*. Nella Pulitura del Midollo Osseo, il *qi* è guidato attraverso le ossa, eliminando le impurità e rafforzando il sistema immunitario. L'Esercizio di Trasformazione dei Muscoli usa una combinazione di 12 movimenti dolci e dinamici per rafforzare i muscoli ed i tendini. I Diciotto *Lohan* (*Lohan* è la translitterazione cinese del Pali *Arhat* "Discepolo Illuminato") sono esercizi e posture di tipo yoga che sviluppano forza, flessibilità, equilibrio e potere. Sono tuttora usati con esercizi di preparazione e di riscaldamento per l'allenamento delle arti marziali. Inoltre *Bodhidharma* è considerato il fondatore delle arti marziali di *Shao-lin* (comunemente note come *Kung-fu*). Nella tradizione la leggenda narra che *Bodhidharma* creò questi esercizi come complemento ai lunghi periodi di calma meditazione. *Qigong* ed Arti Marziali avrebbero aiutato i monaci a mantenersi reattivi ed in buona salute.

E' importante sottolineare che sebbene tali arti siano tuttora note e praticate, studi storici hanno documentato che *Bodhidharma* non aveva probabilmente nulla a che vedere con la loro creazione. Il *qigong* del Midollo Osseo e della Trasformazione dei Muscoli è menzionato per la prima volta nella letteratura del 16° Secolo. Queste arti sono state attribuite a *Bodhidharma* per dare loro un marchio di autenticità. Inoltre, vi sono tracce relative alla visita di generali al tempio di *Shao-Lin* nel 1500, che, constatando che i monaci *non conoscevano* le arti marziali, li istruivano nell'uso del bastone e di altre armi. Secondo il citato storico di arti marziali Adam Hsu, molte arti marziali, comunemente dette "*Shao-Lin*", furono probabilmente insegnate ai monaci dai boxer islamici appartenenti alla minoranza cinese *Hui*, che potrebbe essersi rifugiata a *Shao-Lin* per sfuggire alla persecuzione religiosa o razziale. Alcune delle più popolari arti marziali in Cina hanno tuttora denominazione islamica. Per esempio *Cha Quan* e *Tan Tui*, forme basiche di allenamento usate da molti praticanti cinesi di arti marziali, sono state create dall'islamico *Chamir* (1568-1644). Le varie sequenze di *Tan Tui* erano in origine denominate e numerate con lettere dell'alfabeto arabo. E' curioso che queste arti vengano spesso etichettate "Arti Marziali di *Shao-Lin*".

Questi fatti, tuttavia, non sminuiscono il mitico ruolo che *Bodhidharma* e *Shao-Lin* hanno continuato a rivestire nelle arti marziali né la profonda connessione che si è sviluppata in tempi più recenti tra Buddismo e diverse pratiche *qi*.

La pratica novennale di "fissare il muro" (*pi guan*) di *Bodhidharma* divenne un modello di applicazione, perseveranza e pazienza: qualità egualmente importanti per praticanti di *qigong*, arti marziali e Zen. Anche se *Bodhidharma* non creò il *Kung-Fu*, è altrettanto vero nel 17° secolo il Monastero di *Shao-Lin* era divenuto un centro di pratica di arti marziali. Oggi i visitatori possono vedere pitture murali che raffigurano posture marziali e una sala di allenamento il cui pavimento è inciso da almeno due o trecento anni di addestramento alle forme e alle posizioni rigorose. Nella prima parte di questo secolo, un praticante di arti marziali giapponese denominato *Doshin-So*, si recò al Monastero e, di ritorno in Giappone, fondò la famosa scuola giapponese di arti marziali di *Shao-lin*, nota come *Shorinji-kempo*. Una delle più grandi figu-

re della storia delle arti marziali giapponesi, il maestro di Karate *Gichin Funakoshi* fa risalire specificamente la sua arte a *Bodhidharma*. Le pratiche *qi* divennero anche intimamente associate con le arti marziali ed il Buddismo, attraverso le arti marziali giapponesi del Jujitsu e dell'Aikido. Vi sono inoltre numerose tecniche qigong che portano denominazioni buddiste che potrebbero essere state incorporate nell'allenamento del tempio di *Shao-Lin* e che sono attualmente praticate da molti buddisti laici cinesi.

Tra gli esempi si include il popolarissimo esercizio *Shao-lin Nei ling* (Forza interiore), anche noto come *Yi Zhi Chan* (Zen di un Dito), nel quale l'allievo apprende a proiettare il *qi* attraverso singole dita eseguendo massaggio o trattamento senza contatto. E' interessante notare che questa pratica inizia con un canto buddista tibetano a *Kanzeon, Om Ah Hung*, mentre ci si concentra sui tre centri energetici *Dan Tian*, del terzo occhio, del torace e dell'addome.

In Cina le religioni non erano considerate uniche ed esclusive, ma ciascuna poteva prendere liberamente a prestito dall'altra. Se aveste chiesto ad un Cinese in tempi pre-repubblicani (prima del 1911) se egli fosse un buddista, avrebbe risposto "Sì, medito regolarmente e sono alla ricerca di una maggiore comprensione di me e di maggior consapevolezza". Se poi chiedeste "Sei un taoista?" Potrebbe rispondere "Naturalmente, come potrei mai apprezzare altrimenti la Natura o la Poesia cinese?" E allora tu non sei sicuramente un confuciano, vero? Potrebbe verosimilmente rispondere "Sì sono un confuciano. Cerco di vivere eticamente, secondo i principi confuciani, ed il Confucianesimo mi aiuta a comprendere il mio governo". *D.T. Suzuki* ha descritto una volta il Buddismo *Zen* come il matrimonio tra il Buddismo indiano e la tradizione taoista cinese. L'uso di paradosso, humor e meditazione silenziosa nello *Zen* sembra così taoista al Cinese tradizionale che alcuni autori cinesi hanno addirittura descritto lo *Zen* come "la scuola di meditazione del Taoismo". I Buddisti hanno di fatto sviluppato diverse tecniche di *qigong* e di arti marziali. Ma è anche importante ricordare che la tendenza sincretica della cultura cinese ha consentito allo *Zen* di assorbire la filosofia e la pratica del *qigong* e delle arti marziali da fonti sia secolari sia religiose.

Inoltre, *Shao-lin* non era l'unico centro cinese buddista di attività marziale e *qigong*. La montagna sacra buddista Monte *O-Mei*, nella provincia del *Sichuan*, è sempre stata un luogo di pellegrinaggio, meditazione e pratica di arti marziali e *qigong*. Le arti marziali stile *O Mei* sono ben note in Cina per la loro dinamica interazione di tecnica dura e morbida e le loro insolite forme di armamento (come Ventaglio e Ombrello *o Mei!*). Il Monte *Tian Tai* era la dimora del monaco buddista *Zhi-yi* (6° secolo), che per primo descrisse la famosa tecnica *qigong Liu Qi Fa*, popolarmente nota come "I suoni che guariscono". In questo metodo, si inala *qi* fresco in diversi organi interni e si espirano tossine emettendo specifici suoni terapeutici: *Shh* per il fegato, *Hu* per la milza *Chrooee* per i reni etc. Sin dall'epoca della dinastia *Tang*, le tecniche di *qigong* erano anche ampiamente praticate e prescritte presso gli ospedali monastici buddisti. Molte arti marziali assumono la loro denominazione da fondatori buddisti, come la *Yung Chun Boxing*, che prende il nome da una suora buddista. Il suo stile privilegia tecniche di bloccaggio ed attacco a breve distanza, per mezzo di un uso efficiente ed economico della forza corporea (questo è lo stile in cui si allenava all'inizio Bruce Lee che attribuiva i suoi progressi nelle arti marziali ad una dura pratica e gli studi *Zen*). La *Hong Family Boxing*, come la *Yung Chun Boxing* è oggi molto popolare nella Cina del Sud. E' stata fondata dal monaco buddista *Hong Xi-guan* e si basa sulle tecniche lunghe ed armoniose della gru combinate alla forza feroce della tigre. *Yung Chun e Hong Family Boxing* hanno distinti metodi di condizionamento del corpo e di *qigong*.

Quando ero trentenne, ho avuto l'onore di combattere con un maestro di Buddhist White Crane Boxing e *Qigong*, uno stile nato vicino al confine con il Tibet, nella provincia di Yunan. Lo stile combina tecniche meditative di respirazione, posture *qigong*, forme squisite ed armoniose (basate sulla gru ed il cervo) con l'allenamento pratico marziale. Il Maestro era un gentleman, che riuniva in sé abilità ed esperienza nelle arti marziali, interpretando il principio della *Wu-De* "Virtù Marziale", l'impegno ad usare le proprie capacità in modo etico e difensivo, mai aggressivo. La nostra sessione di combattimento è stata una sorta di comunicazione non verbale. Abbiamo imparato molto sulle nostre rispettive tecniche e nessuno dei due si è ferito o è stato danneggiato.

Il Maestro disse che lo scopo del suo sistema era di essere così leggero da schivare o eludere ogni forza incipiente. Egli spiegò che “se colpisci una piuma, non c’è massa e quindi non c’è possibilità di ferita. La piuma si muove semplicemente”. Io risposi che vi sono situazioni in cui non vi è semplicemente tempo sufficiente per sottrarsi ad un colpo. Aveva lui forse un metodo per condizionare il corpo contro le ferite? Egli spiegò che conosceva lo “Iron Shirt *Qigong*” (Qigong della Camicia di Ferro) e che sarebbe stato contento di mostrarmelo. Mi invitò a tirare un calcio a piena forza, un pugno o una gomitata sul suo corpo (eccetto agli occhi o all’inguine). All’inizio esitavo, ma dopo alcuni colpi di prova, gli diedi una gomitata molto forte sulla zona lombare della spina dorsale. La sensazione fu straordinaria. Sembrava di colpire un pallone gonfiato al massimo, nel quale la mia forza veniva assorbita, ma senza rimbalzo. Era come correre, senza giungere in alcun luogo. Sotto questa conchiglia incredibilmente dura ma elastica, il suo corpo era Nulla, solo Vuoto. Questo era Buddismo manifesto e non-manifesto. Una nuova interpretazione del principio di *Bodhidharma* del “Puntare direttamente al cuore/mente umano”. Qui l’allievo ha potuto sperimentare il “*Colpire* direttamente al cuore/mente umano”.

UN EXCURSUS ETIMOLOGICO

Il carattere cinese per respirare (xi) significa letteralmente “ciò che viene dal cuore/mente”. Seguendo il respiro fino alle sue radici, seguiamo la mente fino alle sue radici. Scopriamo l’energia che unisce corpo, mente ed universo, il respiro della vita, *il qi*.



Il *Qi* è il simbolo del vapore che sale dal riso in cottura. Il carattere implica che vi sono due importanti fonti di *qi* acquisito o coltivato: l’aria che respiriamo (spesso simbolizzata da vapore o foschia) ed il cibo che mangiamo (il riso). La teoria medica cinese raccomanda che possiamo pulire ed incrementare la nostra dotazione di *qi* facendo attenzione alla respirazione ed al regime alimentare. Inoltre, abbiamo un *qi* innato, costituzionale che ereditiamo dai nostri genitori ed antenati. Anche se si nasce con un *qi* debole, ci si ammala frequentemente durante l’infanzia, è sempre possibile rinforzare il proprio *qi* attraverso la pratica *qigong* di autoguarigione. Di fatto, coloro che nascono di costituzione debole sono spesso nella condizione vantaggiosa, poichè essi sanno che devono prestare attenzione e non sperperare le loro limitate risorse. Le persone con costituzione più forte possono pensare “Non mi ammalero mai” e usare questo alibi per non avere attenzione alla cura di sè e mettere in atto sregolatezze di vario genere. Alla lunga, questi individui sono quelli che invecchiano più precocemente, mentalmente e fisicamente.

A livello spirituale, il carattere *qi* simbolizza l’unità del corpo e della mente, yin e yang. Per cuocere il riso, ci dev’essere l’acqua (yin, il corpo) e il fuoco (yang, la mente e lo spirito). Quando questi elementi si incontrano, otteniamo il vapore. *Qi* è insieme l’energia dell’unità e dell’armonia. Quando è coltivata, riunisce gli elementi che non sono ancora integrati. E’ anche vero l’opposto. Quando gli opposti complementari si armonizzano (mente/corpo, natura/sè, interno/esterno, conscio/inconscio), il *qi* è prodotto.

In entrambe, arti marziali e meditazione, *qi* è talvolta tradotto con “potere” (n.d.t.:power). E’ il respiro e il potere del respiro. Il *qi* fornisce al praticante la determinazione e l’abilità di sormontare le difficoltà e rimuovere gli ostacoli, finchè è raggiunta la realizzazione che il *qi*, essendo ovunque, non è stata mai una sfida averci a che fare. Ci sentiamo separati da esso solo perchè siamo inconsapevoli di esso. Poichè è ovunque, nelle nuvole, nelle montagne, nelle piante e negli animali, è anche in noi. E’ la mente stessa. Come possiamo avere una prospettiva esterna da cui osservarlo e conoscerlo? Può il soggetto essere l’oggetto della sua stessa conoscenza? Forse entrambi il soggetto e l’oggetto si dissolvono nella consapevolezza del *qi*. Del *qi* può essere fatta esperienza, ma esso non può, in definitiva, essere conosciuto. E’ meraviglioso coltivare il *qi*, specialmente finchè nulla è realizzato!